

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.

- Легенда бокса: Майк Тайсон, Мухаммед Али, Рой Джонс.
- Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на [шумерских](#), [египетских](#) и [минойских рельефах](#). Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в [Древней Греции](#). 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^[1].
- В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса ([сават](#) во Франции, летхвей в [Мьянме](#), [муай-тай](#) в [Таиланде](#)), поэтому часто используется термин «английский бокс».

- Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в [третьем тысячелетии до н. э.](#), а древнеегипетский рельеф [второго тысячелетия до н. э.](#) запечатлил уже не только боксёров, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. В [1927 году](#) американский археолог Спенсер обнаружил в [Багдаде](#) каменные плиты с рисунком, на котором два человека готовятся к поединку. Принято считать, что возраст этой находки — 7000 лет.
- Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в [Ведах](#), [Рамаянах](#), [Махабхарате](#). Свидетельства существования бокса были найдены и во время раскопок в городах [Мохенджо-Даро](#) и [Хараппа](#).
- Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках, датированы 1500—900 годами до нашей эры на [Крите](#) и в горах [Сардинии](#) (2000—1000 до нашей эры).

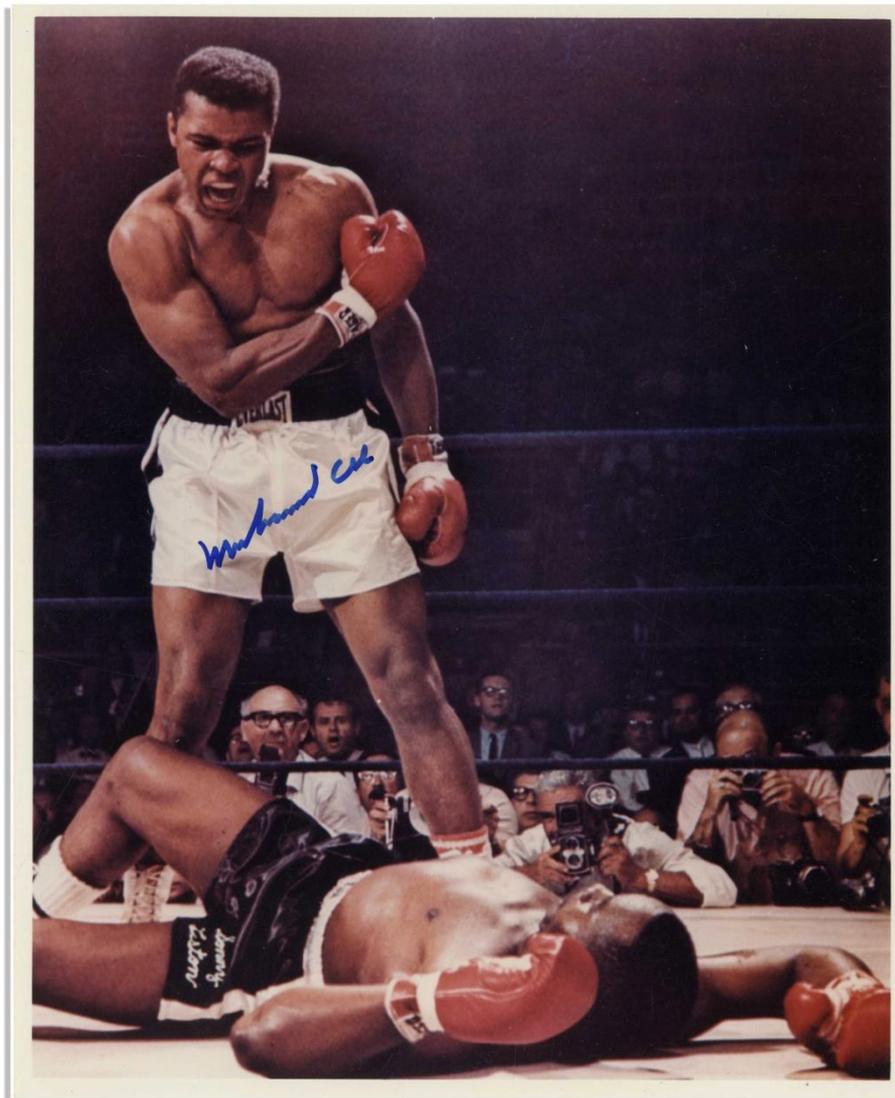
- С момента своего издания в [1867 году](#) правила маркиза Куинсберри были основным источником регулирования боксёрских поединков.
- Как правило, раунды имеют продолжительность 3 [минуты](#) (хотя в [Великобритании](#) использовались и 2-минутные раунды). Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы [тренера](#) и необходимую помощь [врача](#). Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением бойцов, отсчитывает [нокдауны](#) и штрафует за нарушение правил. До трёх судей может находиться рядом с рингом для того, чтобы присваивать участникам очки.

- Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается — бой продолжается, если нет — то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем. Также возможен технический нокаут: он признаётся рефери, врачом или углом боксёра в случае, если он получил травму или не может защищаться. Иногда действует правило трёх нокдаунов (в титульных боях под эгидой [WBA](#)), когда это количество приравнивается к техническому нокауту. Если поединок закончился, и ни один из участников не одержал досрочной победы, то его исход решается судьями. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков, но иногда случаются и ничейные результаты.

- Боксёрам запрещается наносить удары ниже пояса, держать друг друга, толкаться, кусаться, плеваться и бороться. Также нельзя бить ногой, головой, коленом и любой другой частью руки кроме сжатого кулака (локтем, плечом, предплечьем, запястьем, открытой ладонью). Запрещено делать удары в спину, в заднюю часть шеи и головы и по почкам. Нельзя держаться за канат или соперника во время удара, а также делать нырки ниже пояса. Если клинч разбивается рефери, оба бойца, перед тем как нанести удар, должны сделать полный шаг назад. Когда один из боксёров находится в нокдауне, второй должен отойти в нейтральный угол и ждать решения судьи.

- Рефери может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Умышленное действие против правил, наносящее травму сопернику и останавливающее бой, как правило приводит к последней и самой строгой мере. Боксёр, получивший случайный удар ниже пояса, может восстановить силы в течение 5 минут. Если после отведённого времени он не готов продолжить бой, он признаётся нокаутированным. Особым пунктом правил является случайное столкновение головами, повлекшее травму, делающую невозможным или опасным продолжение боя. Если событие произошло в первые четыре раунда, то бой считается ничейным либо несостоявшимся (какой именно будет итог, оговаривается до боя). Если событие произошло после четвёртого раунда, то бой останавливается, и судьи считают голоса за полные раунды. Намеренное столкновение головами считается нарушением и штрафуются.

- 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, брусьях и так далее



Мухаммед Али



Майк Тайсон



Рахим Чахкиев

- Любительский бокс на высочайшем уровне можно увидеть на Олимпийских играх, [Играх Содружества](#) и многих других соревнованиях, санкционированных ассоциацией этого вида спорта. На Олимпийских играх, Играх Содружества и других соревнованиях, которые проводятся [Ассоциацией любительского бокса](#), бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты. Между раундами — перерыв 1 минута.
- В [1924 году](#) была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в [1946 году](#) стала известна как АИБА. Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации — в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет — в [1974 году](#). До [1991 года](#) чемпионаты мира проводились каждые четыре года, а после — как и чемпионат Европы, стал проходить раз в два года.

- Рекордсмен по количеству побед в мировом первенстве — кубинец, выступавший в тяжёлом весе, — [Феликс Савон](#) (6 кратный чемпион), признанный лучшим боксёром-любителем последнего десятилетия XX века^[17]. Став трёхкратным олимпийским чемпионом после победы в [Сиднее](#) в [2000 году](#), он догнал по этому показателю [Теофило Стивенсона](#) и [Ласло Паппа](#). Лучшим в европейских первенствах остаётся польский боксёр Збигнев Петшиковски, завоевавший 4 золотые медали.
- Удар засчитывается только когда кулак бьющего касается соперника белой полосой. Рефери следит за боем, чтобы боксёры использовали только разрешённые приёмы. Пояс участников показывает нижний уровень ударов: тот, кто целенаправленно бьёт ниже него, дисквалифицируется. Также рефери следит за тем, чтобы боксёры не держали друг друга для того, чтобы уклониться от боя, и прекращает поединок, если один из участников получил травму, сильно уступает своему сопернику или в случае большой разницы в счёте^[18].

- В 2010 году была создана организация [World Series Boxing](#), лига полупрофессионального бокса.
- В отличие от традиционного любительского бокса члены лиги принимают участие в санкционированных поединках с голым торсом и без защитных шлемов. Также разрешено зарабатывать деньги, как и в профессиональном боксе. Тем не менее, члены лиги поддерживают любительский статус и по-прежнему имеют право выступать на Олимпийских играх. Как и в профессиональном боксе каждый бой решается при помощи начисления баллов тремя судьями или, в некоторых случаях, нокаутом, техническим нокаутом или отказом. В WSB существует 5 весовых категорий (легчайший (до 54 кг), лёгкий (до 61 кг), средний (до 73 кг), полутяжёлый (до 85 кг), тяжёлый (свыше 91 кг) вес). Бой состоит из пяти раундов по три минуты

- Поединки в [профессиональном боксе](#), как правило, намного продолжительнее, чем любительские — от 10 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 10 раундов, но, как правило, не менее 4. Вплоть до начала XX века встречались бои, не ограниченные по количеству раундов, они обычно заканчивались нокаутом одного из боксёров либо остановкой боя секундантами. Чуть позже было решено установить верхний предел в 15 раундов, а в [1982 году](#), после смерти [Дук Ку Кима](#), организация WBC (Всемирный боксёрский совет) ограничила максимальное количество раундов двенадцатью. В [1987-1988](#) годах её примеру последовали две другие влиятельные организации — WBA и IBF.
- В профессиональном боксе шлемы *запрещены*, но рефери может остановить бой, если видит, что один из боксёров не может защищаться из-за травмы. В таком случае соперник признаётся победителем техническим нокаутом. Также технический нокаут присваивается, если участник получает рассечение, не позволяющее продолжать поединок. По этой причине боксёры часто нанимают специалистов, работа которых заключается в том, чтобы остановить [кровотечение](#), пока рефери не прекратил бой. В отличие от любителей, профессионалы

- Подсчёт очков в профессиональном боксе осуществляется по схеме обратного отсчёта с последующим сложением. Вышедшие на ринг боксёры имеют по 10 очков каждый. Победитель в раунде сохраняет за собой 10 баллов, проигравший получает 9 баллов, образуя таким образом счёт за один раунд 10—9. Если один из боксёров побывал в нокадауне, то с него снимается два балла, и раунд заканчивается (с одним нокадауном) со счётом 10-8. Если боксёр был в нокадауне два раза, то счет становится 10—7, если три, то 10—6. Если в раунде была ничья (некоторые боксёрские организации считают ничейный результат некомпетентным судейством, но, всё же, он имеет место), то боковой арбитр выставляет счёт 10—10. В редких случаях бывает так, что боксёр, побывавший в нокадауне, выиграл раунд. В таком случае счёт должен быть 10—9 в пользу того, кто послал противника в нокадаун, так как по правилам число 10 всегда должно присутствовать.

- **Бой с тенью** — бой с воображаемым противником во время тренировки боксёра. Применяется как в любительском, так и в профессиональном боксе.
- Боксёр находится в обычной боксёрской стойке и может использовать все известные удары и защиты, но тренер может дать указание использовать только некоторые из них. В таком бою все удары и защиты идут на отработку техники и размятия мышц перед боем с партнером либо с грушей. Также для удобства могут использоваться [бинты](#) или боксёрские перчатки.