**Оглавление**

Древний мир 2

Наша эра 11

Начальный период. 11

Год 1792-й. 13

Начало эпохи современного бокса. 17

Развитие бокса в России 20

История и современность. 23

Литература 26

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

# Древний мир



Возможно, люди использовали свои кулаки, чтобы уладить споры в течение многих столетий прежде, чем кто-то подумал об организации таких встреч для развлечения других. Имеется свидетельство того, что бокс существовал примерно в 1500 году до нашей эры на острове Крит. Современные исследования позволяют также утверждать, что этот вид единоборств был известен в Африке намного раньше, особенно в области, теперь известной как Эфиопия.



Возникновение кулачного боя как спорта теряется в веках. Египетские иероглифы, относящиеся еще к сороковому веку до нашей эры, изображают воинов, которые ведут кулачный бой в примитивных перчатках – кожаных бинтах. На Вавилонском барельефе, датируемом вторым тысячелетием до н. э. изображен кулачный бой.[[1]](#footnote-1) При раскопках в окрестностях Багдада найдено много плит с изображением кулачного боя. Нужно полагать, что кулачный бой распространился из Египта на остров Крит и в Грецию. Раскопки Миноского лабиринта показали, что кулачный бой известен еще до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры.[[2]](#footnote-2)

Сохранившиеся предания говорят, что кулачный бой был известен и на востоке, в особенности среди ионийцев. Первые письменные сведения о кулачном бое в Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером.

По преданию, покровителем кулачных боев был сам Апполон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте.

Основоположником кулачного боя греки считали Амикуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою.

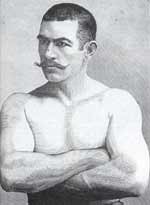
Характерными являются высказывания Сократа, Платона и Арестотеля о кулачном бое, как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей.

Кулачным боем увлекались поэты, государственные деятели, писатели. Например, знаменитый математик Пифагор был прекрасным кулачным бойцом и даже участвовал в олимпийских играх.

На протяжении целого ряда столетий кулачный бой занимал сравнительно большое место в жизни общества. В народных сказаниях, былинах, песнях, различных произведениях искусства воспевались мужество и сила, смелость и благородство, патриотизм и честность, проявленные кулачными бойцами во время поединков, т.е. те качества, которые делают человека прекрасным и ценным для общества.

Иероглифическое записи, относящиеся к 4000 до нашей эры, показывают распространение этого спорта по всей Долине Нила и Египта, после завоевания Египтом Эфиопии. Распространение бокса следовало за расширением Египетской цивилизации через Средиземноморье и Ближний Восток. В 686 году до нашей эры бокс был усовершенствован настолько, чтобы быть включенным в Олимпийские Игры. Однако боксом, каким мы его знаем сейчас, тот вид единоборства назвать было трудно. Поединки проходили на открытом воздухе, где зрители и являли собой границы площадки, на которой боролись спортсмены. Борьба продолжалась до тех пор, пока один из участников был не в состоянии продолжать поединок. Хотя первые боксеры, прежде всего, боролись за славу, тем не менее, победитель получал золото, домашний скот или другие трофеи.

Чтобы защищать руки и запястья, борцы тонкими мягкими полосками кожи оплетали свои кулаки, а иногда и две трети предплечий. К 4-ому столетию до нашей эры полоски делались из более твердой кожи, которые не только служили защитой для рук, но и превращали их в наступательное оружие. Позднее в Римской Империи на полоски кожи одевались специальные медные или железные накладки, чтобы вести гладиаторские бои, обычно заканчивающиеся смертью одного из борющихся.



Однако, необходимо более подробно остановиться на вооружении кулака. Из описаний и изображений на вазах и фресках мы видим. Что бои проводились не только на голых кулаках, но и с забинтованными кистями (позже делались приспособления для надевания на руки).

Начиная с XI – XII вв. и до конца IV в. до н. э. бойцы употребляли наиболее простую форму перчатки, называемую *мейлихай*.[[3]](#footnote-3) Руки бинтовались 3 – 3,5 –метровыми ремнями из мягкой бычьей кожи, сыромятной или просто смазанной маслом или жиром, чтобы придать ей мягкость. Изображения на древних вазах показывают несколько способов бинтования. Чаще всего сначала бинтовали четыре пальца, затем предплечье.

В VI в. до н. э. *мейлихай* был вытеснен более совершенным видом вооружения кулака – *сфайраем*,[[4]](#footnote-4) представление о котором дает скульптура сидящего кулачного бойца того времени – Амика. Эти перчатки состояли из двух частей – самой перчатки и крепкого кожаного кольца, окружающего суставы. Кольцо имело примерно 2,5 см. ширины и 0,25 см. толщины. Перчатка доходила до половины предплечья и заканчивалась толстой полоской из овечьей кожи. Если *мелихай* должен был главным образом предохранять кисти рук от травм, то *сфарай* уже предназначался для увеличения ударной силы.

Третий период в развитии боевой перчатки – это период тяжелых перчаток римского происхождения (с конца IV до II вв. до н. э.) со свинцом и железом, называемых *цестами*.[[5]](#footnote-5)

Введение подобных перчаток пагубно отразилось на спортивной культуре и искусстве боя. Такие перчатки применялись лишь в гладиаторских боях.

Уже в те далекие времена появлялись кулачные бойцы-профессионалы. Профессионалы зажимали в кулаках металлические и каменные шары. Бой длился до тех пор, пока один из бойцов не сбивал другого противника с ног или не наносил ему удара с «большим ущербом». Это снижало воспитательную ценность и привлекательность кулачного боя, порождало нездоровый азарт и требовало чрезмерного напряжения сил; бойцы часто получали увечья.

Если же говорить о правилах кулачного боя, то следует отметить, что в Древней Греции правил кулачного боя не было. Искусство вести схватку передавалось по наследству. Точно отмеренной площадки тоже не было, и зрители сами образовывали ограждение боевой площадки. Обширное пространство для ведения боя не давало возможности загнать противника в угол. Бой не делился на раунды, и противники сражались без ограничения времени. Когда они настолько уставали, что не могли продолжать бой дальше, то по обоюдному согласию состязание прерывалось до тех пор, пока бойцы восстанавливали силы. Обычно бой продолжался до тех пор, пока один из противников не подавал сигнал о сдаче – поднимал вверх руку. За правильностью боя следил судья, изображаемый на вазах с лозой в руках. Ударами этой лозы он разнимал бойцов в случае нарушения ими правил боя. Классификация бойцов по весовым категориям не была известна грекам. Состязания были открыты для всех желающих, независимо от массы тела. Следовательно кулачный бой был монополией тяжеловесов. Состязания проводились по турнирной системе.

В истории физической культуры Древней Греции одним из наиболее ярких явлений, несомненно были олимпийские игры. Всеобщее признание как мероприятие огромной общественно-политической важности олимпийские игры получили в 776 г. до н. э. Именно с этого года в Греции вводится счет времени по олимпиадам. Кулачный бой был включен в олимпийскую программу XXIII Олимпийских игр (688 г. до н. э.).

Прежде чем приступить к олимпийским состязаниям, бойцы тренировались в *палестрах* – особых школах под руководством специалистов.

На тренировках бойцы применяли перчатки из мягких ремней, голову защищали маской (шапкой с наушниками, вероятно сшитой из мягкой кожи с подкладкой). Подобием современной набивной висячей груши у греков был мешок из кожи, наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на высоте головы и служил для тренировки в ударах. Широко применялись упражнения в бою с тенью.

Игры проводились по жестким правилам. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо недобросовестным приемам для достижения победы, в частности подкупать друг друга, наносить друг другу увечья. За соблюдением всех этих правил должны были следить *эладоники* (судьи).[[6]](#footnote-6)

Устав запрещал выступать на играх только рабам и варварам. Для того чтобы быть допущенным к играм, свободнорожденный грек должен был представить доказательство, что он в течение не менее 10 последних месяцев готовился к состязаниям, повседневно упражняясь. Кроме того, каждому участнику надлежало за месяц до начала игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии за счет самого участника.

Завоевав Грецию, римляне продолжали олимпийские игры, но они коренным образом отличались от греческих. Организация этих игр была подобна цирковым представлениям.

В 394 г. н. э. по указу императора Феодосия I, насаждавшего христианство, олимпийские игры были запрещены. Спустя некоторое время Олимпию разрушили готы, а в 426 г. до н. э. по приказу Феодосия II римляне сожгли храм Зевса – центр олимпийских игр.

По инициативе секретаря Спортивного союза Франции Пьера Кубертена в апреле 1896 г. в Афинах вновь вспыхнул олимпийский огонь. В I Олимпийских играх участвовало 285 спортсменов из 13 стран, однако среди них не было боксеров.

Организаторы I и II Олимпийских игр нашего времени посчитали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому бокс был включен в программу Игр только в 1904 году только потому, что бокс в Америке стал к этому времени одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но как и на предыдущих играх в турнире участвовали лишь хозяева. В 1912 году, на Играх в Стокгольме, бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 года бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, популярность любительского бокса растет во всем мире.

# Наша эра

## Начальный период.

Английский кулачный бой в самом начале представлял собой довольное примитивное зрелище. Обычной системой боя было наносить и сносить удары.



Тот, кто был сильнее и терпеливее, пользовался наибольшим успехом у зрителей. Личность Джемса Фига заслуженно занимает видное место в истории бокса. Свой путь в боевых искусствах он начал с фехтования на палашах, рапирах и палках, где был выдающимся мастером. Кроме того, Фигг стал первым официальным чемпионом Англии и владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя, а также организатором призового ринга. Период первых правил. Этот период неразрывно связан с именем Джонса Браутона - чемпиона Англии с 1740 по 1750 год. Он стал основателем современного направления в боксе. Пользуясь не меньшей популярностью, чем Фигг, Браутон превосходил его в боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге (в переводе с английского - "круг").



Время боя не было разделено на раунды. Раунд считался законченным после падения одного из соперников. Матчи могли длиться от 30 до 70 раундов. Соответственно и продолжительность боя была от 20 минут до 4 часов. Техника бойцов повысилась незначительно и оставалась еще достаточно примитивной. Важнейшими качествами по-прежнему оставались сила и выносливость. Период новой школы бокса.Браутон воспитал немало выдающихся бойцов.Ему принадлежит также изобретение и введение перчаток для тренировок, но в соревнованиях они еще ни применялись.

## Год 1792-й.

Чемпионом Англии становится Даниэль Мендоза - одна из наиболее ярких фигур в истории бокса. Прекрасный педагог, обладавший обширными познаниями в теории боя, владевший прекрасной техникой, Мендоза создал новую школу бокса, которая имела многочисленных последователей.Его манера ведения боя поначалу вызывала недоумение и даже недовольство среди тогдашних знатоков бокса. В основу своего стиля он поставил технику, быстроту передвижения, обдуманную тактику. Мендоза провел 32 боя против сильнейших боксеров, что по тем временам следует считать достижением. В условиях боя на голых кулаках список боев у боксеров редко превышал 20. В 1975 году Мендоза уступил свой титул в бою Джону Джексону. С именем Джона Джексона связана целая эпоха в истории бокса, которую историки этого ивда спорта называют "золотым веком". Выходец из простонародья, он за счет свой боевой деятельности сумел добиться высокого положения в обществе.

После победы над Мендозой он в течении 3 лет не находил себе соперника. Так и ушел он с ринга непобежденным, имея в своем активе всего 3 проведенных боя. Преподавательская деятельность явилась также основой его славы испытанного бойца. В спаррингах (тренировочный бой) он показывал чудесные образцы боевого искусства.



Джексону, в частности, приписывается изобретение прямого удара - основы старой английской системы бокса.Он пытался ввести в поединок применение перчаток, чтобы ничтожить жестокий характер боя, но не нашел поддержки у самих боксеров. Период новых правил "Лондонского призового ринга". Новые правила были разработаны и приняты в 1838 году. Они явились усовершенствованием правил Браутона и действовали до введения перчаток. Бенджамен Коунт - новый чемпион Англии, боксировавший по этим правилам, был типичным представителем стилевого направления в боксе того времени. Строя свою тактику на большей силе и энергии, он совсем не придавал значение защите, да и не умел защищаться. Чемпионское звание он завоевал в 35-раундовом поединке с Уордом,который состоялся в феврале 1841 года. С этого момента в историю бокса вошел "чемпионский пояс" - традиционный переходящий приз. Приз находился у чемпиона до потери им этого звания, фактически до первого поражения.Тот превый пояс был сделан на средства, собранные по подписке среди любителей бокса.Он представлял собой полосу красного бархата, отделанную кожей, с прикрепленными серебрянными щитами, на которых выгравировывались имена чемпионов.



Выдающимся бойцом в период боев без перчаток был Том Сойерс, носивший титул чемпиона Англии с 1857 по 1860 год. Сойерс выступал на ринге 12 лет,начиная с 1849 года, и провел 16 боев, в 14 из которых выиграл,одолев сильнейших боксеров того времени. В его времени был утвержден новый чемпионский пояс. По условиям он становился собственностью боксера после трехлетнего пребывания того чемпионом. А чемпион был обязан защищать свое значение против любого из боксеров страны,вызвавшего его на поединок. Сойерс был известен и тем, что организовал и провел первый международный матч с чемпионом Америки Хинэном. Встреча Хинэна с Сойерсом продолжалась 2 часа 6 минут(42 раунда) и завершилась ничейным результатом. Но этот поединок стал последним боем Тома Сойерса. Самый продолжительный бой в истории бокса длился 6 часов 15 минут.



В 1855 году так долго выясняли отношения Келии и Смит. Самый короткий состоялся на Североамериканском континенте в 1886 году и длился всего 30 секунд. Известна и точная дата последнего боя без перчаток. 8 июля 1889 года в американском городе Ричбурге в таком поединке сошлись Салливан и Кильрейн.

## Начало эпохи современного бокса.

Введение првил маркиза Квинсберри в 1867 году стало отправной точкой в современном развитии бокса. Одним из важнейших пунктов этих правил стал пункт о введении перчаток,что помогло раскрыть большие возможности бокса как вида спорта. Значительно повысилась безопасность бойцов, расширился арксенал их технических действий. Бокс стал все больше приобретать черты искусства.

Следуя новым правилам, бокс становится чисто ударным видом единоборств. Разделение соперников по весовым категориям положил конец монополии в боксе тяжеловесов.



Правила маркиза Квинсберри положили основу всем современным правилам любительского и профессионального бокса. Их введение означало конец поединкам без перчаток. С момента установления звания чемпиона мира Америка стала задавать тон в боксе. После ряда побед над сильнейшими боксерами Старого и Нового Света первым чемпионом мира в 1882 году признается американец Джон Салливан. Его отличала медлительность в движении и в то же время его отличала сокрушительная сила удара.В его боевом списке значилось много побед нокаутом. Историки бокса приписывают Салливану открытие нокаутирующего удара в челюсть, изобретение других ударов, позволяющих выиграть поединок досрочно.

Среди любителей бокс развивался значительно медленнее. Профессиональные боксеры открыли список чемпионов мира в 1882 году. Лишь в 1904 году любители ввели бокс в программу Олимпийских игр. С 1924 года раз в два года стали проводиться чемпионаты Европы, и только в 1974 году состоялся первый чемпионат мира. Формула боя всех любительских состязаний - 3 раунда по 3 минуты. У профессиональных боксеров раунд также длиться 3 минуты. Однако бой может продолжаться от 4 (минимальное количество) до 15 раундов. В поединках между любителями применяются 10- или 8-унцовые перчатки(1 унция-28,5 грамма). Профессионалы сражаются только в 8-унцовых перчатках, а в тодельных случаях, по договоренности - в 6-унцовых.

Первым попытался классифицировать и систематизировать действия боксера А. Гетье (1934 г.), за ним, более подробно, А.Г. Харлампиев – в работе «Практические действия боксера» (1935 г.). В 50-х годах эти вопросы разрабатывали Е.И. Огуренков, А.И. Булычев, В.М. Романов и В.А. Федченко. Современную классификацию и систематику приемов и действий разработал Градополов К.В.[[7]](#footnote-7)

# Развитие бокса в России

|  |
| --- |
|  |
| Кулачные бой на Руси |

В конце Х1Х века в России начинает культивироваться бокс. Его неутомимым пропагандистом стал Э.Лусталло. Он приехал в Россию из Франции в девяностых годах прошлого века. Более двух десятилетий он вел беспрерывно организационную и педагогическую деятельность в области бокса, подготовил петербургских боксеров. Именно по его инициативе в 1898 году в Петербурге был устроен первый в России боксерский поединок.

Первые первенства России состоялись в 1913, 1914, 1916 году. Последнее первенство было наиболее представительным, в нем участвовало 23 боксера. Пионерами русского бокса были Э.И.Лусталло, В.М.Жуков, И.Б.Граве, А.Г.Харлампиев, Н.Н.Алимов (Кара Малай), П.В.Никифоров, В.В.Самойлов. П.Никифоров и В.Самойлов стали первыми преподавателями бокса после октябрьской революции 1917 года в Главной военной школе физического образования и в Советской военной главной гимнастико -фехтовальной школе и стояли у истоков создания советской школы бокса.

В Петрограде в развитии бокса участвовали Э.Лусталло и В.Осечкин. Включились в тренерскую работу в начале 20-х годов А.Харлампиев и И.Иванов. Как вид спорта бокс в двадцатые годы у нас в стране не был узаконен. Редко разрешали проводить публичные состязания, ограничивалось даже его преподавание.

Специалисты называют случайно проведенным первенство СССР по боксу 1926 года. До 30-х годов слово «чемпион» вообще не упоминалось в спортивной прессе. То было время развития массовости физкультурного движения. Звание чемпиона не разыгрывалось в боксе до первенства 1933 года.

|  |
| --- |
|  |
| Виднейшие деятели бокса в России: 1-Э.И.Лусталло,  2-В.М.Жуков, 3-И.Б.Граве, 4-А.Г.Харлампиев, 5-Н.Н.Алимов (Кара Малай), 6-П.В.Никифоров, 7-В.В.Самойлов |

Большое значение для отечественного бокса сыграло создание кафедр бокса в институтах физической культуры. Эти кафедры должны были впервые разработать методику его преподавания, дать систему тренировки боксера. В московском институте физической культуры эту кафедру возглавил свидетель и участник почти всех событий, связанных с развитием бокса в нашей стране Константин Васильевич Градополов.

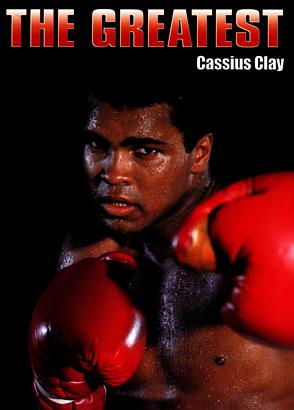
# История и современность.

#### МУХАММЕД АЛИ

АЛИ МУХАММЕД (Ali Muhammad) (наст. имя и фам. Кассиус Клей, Clay) (р.17.01.1942), американский спортсмен (бокс). Чемпион Олимпийских игр (1960) в полутяжелом весе.



Неоднократный чемпион мира среди профессионалов (в 1964-74) в тяжелом весе. На XVII Олимпийских играх в Риме в 1/4 финала победил по очкам советского выдающегося боксера Геннадия Шаткова, а в финале победил поляка З.Петшиковского и стал Олимпийским чемпионом (см. фото). При весе 97 кг и росте 192 см Мухаммед Али на ринге был необычайно лёгок и подвижен. Ему принадлежит фраза: "Порхаю, как бабочка и жалю, как пчела". В течении 20 лет его профессиональной карьеры он был законодателем мод на ринге. Его редкие поражения, а их было всего 5, считались случайностью.В целом, Мохаммед Али провел 25 титульных или отборочных к ним боев, и это стало бы рекордом, не будь Джо Луиса, у которого таковых на один больше.



А первое поражение он испытал в марте 1971 года, в Нью–Йорке от Джо Фрэзера, которого за ярко выраженный силовой стиль звали «черным Марчиано». 30 октября 1974 года в Киншасе состоялся бой за звание чемпиона мира между Джоржем Форменом, действующим чемпионом, и претендентом Мухаммедом Али. Этот бой специалисты считают, как "величайший и незабываемый". "Семь раундов Али неумолимо вел Формена к эффектной развязке. Его оппонент так и эдак подбирался к Али, но все бесполезно. В середине восьмого раунда Али провел ложную комбинацию и резко ударил Формена в челюсть; тот каким–то странным образом сделал полный оборот, затем два-три шага на подгибающихся ногах и рухнул на помост. Восторг публики я предоставляю вообразить читателю... Н–да, и это был Джордж Формен, боец мощный и волевой, несколько лет назад он вернулся 42–летним на большой ринг и побил многих нынешних. Какими же мастерами он и другие были в пору своего расцвета, и какую, наконец, силу представлял Али, если отправлял любого из них на настил!"("Спортивная жизнь России" № 8, 1998). Он закончил свою карьеру в начале 80-х. В неполные 40 лет его поразила болезнь Паркинсона. На профессиональном ринге он провел 56 боев, победив в 51, в 37 из них нокаутом. Недавно стало известно, что на профессиональный ринг поднялась его дочь.

# Литература

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982
2. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. М. 1992.
3. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978.
4. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров / Под обще редакцией Таймазова В.А. Л. 1987.
5. Шатков Г.И. Спортивные сооружения для занятий, организации и проведения соревнований по боксу. Л. 1987.
6. Ширяев А.Г. и др. Знакомьтесь: бокс! Л. 1986.
7. Ширяев А. Г. Хочешь стать боксером ? М. 1986.
8. Штейнбах В. Последний раунд. М. 1990.
9. Добрыхин В. Ангел на ринге / Физкультура и спорт. 1999. № 5.

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982. С. 39. [↑](#footnote-ref-1)
2. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978. С.7. [↑](#footnote-ref-2)
3. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978. С.8. [↑](#footnote-ref-3)
4. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978. С.9. [↑](#footnote-ref-4)
5. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978. С.9. [↑](#footnote-ref-5)
6. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978. С.11. [↑](#footnote-ref-6)
7. Романенко М.И. Бокс. Киев. 1978. С.24. [↑](#footnote-ref-7)