**Бокс**

**История**

О боксе как о виде состязания писал еще Гомер. Программа древних олимпийских игр включала кулачный бой. В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознания или не признавал своего поражения. Довольно часто состязания заканчивались трагически. Известна такая техника ведения боя: перед боем атлеты наматывали на руки кожаные ленты для фиксации лучезапястных суставов и пальцев. В IV веке до н.э. появляются прототипы современных перчаток, представлявшие собой заранее свернутые по форме кисти руки кожаные ленты. Во времена Римской империи — II век до н.э. — перчатки начали укреплять железными и свинцовыми вставками. Меняется техника и стиль боя. Если мягкие перчатки требовали гибкости, ловкости, прежде всего, хорошей техники, то утяжеленные перчатки требуют уделять основное внимание защите и силе ударов. На всех изображениях древнего кулачного боя обязательна фигура судьи. В его руке разветвленная на конце лоза, прикосновением которой он вмешивается в действие бойцов.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. Его основателем историки называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Он открыл «Амфитеатр Фигга» и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Впоследствии Фигг стал чемпионом Англии по боксу. Первые правила появились также в Англии в 1865 году. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток.

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.

В олимпийских играх участвовали многие величайшие боксеры — профессионалы. Мухаммед Али (тогда Кассиус Клей),Джо Фрейзер, Джорж Формэн, Шугар Рей Леонард, Флой Патерсон, братья Спайкс и Эвандер Холифилд положили свои олимпийские медали в основание прибыльной карьеры профессионалов.

Бокс — единственный из олимпийских видов спорта — имеет верхнюю возрастную границу (17-32 года). Начиная с 1952 года, проигравшие полуфиналисты получают бронзовые медали, бои за третье место не проводятся. Схватки олимпийского уровня не должны превращаться в драку. Боксеры выступают в майках и защитных шлемах, а каждая схватка состоит только из трех раундов. Чтобы завоевать золотую медаль, надо выиграть пять поединков в течение двух недель.

За всю историю олимпийских игр американские боксеры завоевали больше медалей, чем представители любой другой страны. Но сегодня лидирует Куба. На Играх в Барселоне в 1992 году кубинские боксеры завоевали семь золотых олимпийских медалей из двенадцати! На Играх 1996 года в Атланте кубинские боксеры завоевали четыре золотые и три серебряные медали. На Играх в Атланте было разыграно 12 комплектов наград:

 1-й наилегчайший вес (до 48 кг)

 2-й наилегчайший вес (до 51 кг)

 легчайший вес (до 54 кг)

 полулегкий вес (до 57 кг)

 легкий вес (до 60 кг)

 1-й полусредний вес (до 63,5 кг)

 2-й полусредний вес (до 67 кг)

 1-й средний вес (до 71 кг)

 2-й средний вес (до 75 кг)

 полутяжелый вес (до 81 кг)

 тяжелый вес (до 91 кг)

 супертяжелый вес (свыше 91 кг)

За всю историю олимпийских игр только два боксера выигрывали трижды золотые олимпийские медали. Это венгр Л.Папп (Лондон-Хельсинки-Мельбурн) и кубинец Т.Стивенсон (Мюнхен,Монреаль,Москва). Дважды выиграли золотую медаль олимпиады англичанин Г.Мэллин (Антверпен-Париж), поляк Е.Кулей (Токио-Мехико),боксер из СССР Борис Лагутин (Токио-Мехико), кубинцы А.Эррера (Монреаль-Москва), Х.Эрнандес (Монреаль-Москва), Ф. Савон (Барселона-Атланта), А.Эрнандес (Барселона-Атланта).

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

Народный эпос, былины, сказания сохранили кулачные бои на Руси как воспевание физической силы и воли. Русская поговорка «Лежачего не бьют» стала синонимом благородства.

Отчаянные кулачные бои «стенка на стенку» и «один на один» были популярны в России вплоть до середины ХIХ века. Появление нового кулачного бойца делало почти эпоху в жизни волжских городов и белокаменной Москвы. Излюбленными местами для кулачных боев в Москве были лед Москвы-реки и Яузы, в Петербурге — Невы. В середине прошлого века указом Николая I «О не бытии кулачных боев» они были запрещены.

В конце ХIХ 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. В 1972 году издательство «Физкультура и спорт» выпустило его книгу «Воспоминания боксера». Она интересна всем любителям бокса.

Крупнейшим спортивным событием в жизни советских боксеров стало их участие в ХУ олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году. Шестеро из них дошли до полуфинала, но наши специалисты считали, что лучшие боксеры сборной СССР выступили в Хельсинки слабее, чем могли. В Мельбурне (1956 год) советские боксеры заняли первое место по количеству набранных очков. Особенно успешным было выступление советских боксеров на ХVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 году. Семь представителей сборной команды СССР боксировали в финале, трое из них завоевали золотые медали, В.Попенченко был признан лучшим боксером турнира.

В канун Нового, 1986 года, специальная комиссия по боксу Международной ассоциации спортивной прессы (АИПС) опубликовала списки лучших боксеров мира и Европы. В них были представлены 122 спортсмена из 27 стран (в европейском эти цифры соответственно 127 и 19). Боксеры только двух стран — Советского Союза и Кубы — можно было встретить во всех 12 категориях. В последнее десятилетие успехи российских боксеров не столь значительны.

В Атланте в 1996 году золотую олимпийскую медаль завоевал только Олег Саитов, бронзовые — А.Пакеев, Р.Малакбеков и А.Лезин.

Хочется верить в удачу российских боксеров. Ведь смогли же они в сезоне 1997 года победить кубинцев.

**Правила**

Если бы бокс нам ничего и не дал кроме этого, то его можно было ценить за то, что он нам принес словарь красочных терминов и выражений: «быть на канатах», «удар ниже пояса», «находиться в ауте», «выбросить полотенце». Все буквальные выражения в боксе имеют те же значения и вне ринга в фигуральном смысле. Они частично объясняют почему бокс захватил воображение таких разнообразных слоев общества на годы, помогая его наиболее празднуемым состязаниям оставаться в центре внимания Олимпийских игр.

**Соревнования**

Бокс, как олимпийский вид спорта, проводится только среди мужчин. Это состязание между двумя мужчинами, производящими обмен ударами на квадратном ринге. В любительском боксе задачей является набрать очки, путем нанесения ударов сопернику или доведя его до состояния, при котором он не сможет продолжать поединок. Боксеры должны быть в боксерских перчатках и могут наносить удары только выше пояса в переднюю часть или в бок сжатыми в кулаки руками. В Сиднее поединок будет состоять из четырех 2-х минутных раундов с одноминутным интервалом между каждым раундом. Ранее Олимпийские поединки состояли из трех 3-х минутных раундов, но по совету медиков, введена новая система.

**Подсчет очков**

Раунд начинается с ударом гонга. Боксеры сближаются друг с другом и пытаются набрать очки путем нанесения ударов по противнику. Каждое очко — это чистый удар с силой по «разрешенным» частям тела противника с использованием суставной области закрытой перчатки. Боксер может наносить удары по фронтальным и боковым частям головы и торса. Удары по рукам противника не приносят очков, также как и не приносят очков удары, нанесенные без силы. Судейская бригада из пяти судей определяет, какие из ударов принесли очки. Электронная система подсчета голосов не присвоит очко удару, пока хотя бы три из пяти судей не согласятся. У каждого из судей есть 2 кнопки, для каждого из боксеров. И они нажимают на соответствующую кнопку, если они считают, что боксер нанес удар, за который нужно присвоить очко. Система не присвоит очко, пока хотя бы трое из судей не нажмут на кнопки с интервалом не более, чем в секунду. Все заработанные очки потом подсчитываются электронной системой. Когда боксеры обмениваются сериями ударов, и невозможно нанести удар с полной силой, судьи выжидают окончания этого обмена ударов и присваивают очко тому, у кого удары были лучше. В конце поединка, когда все очки подсчитаны, боксер, набравший наибольшее количество очков, объявляется победителем. Если оба боксера закончили поединок с равным количеством очков, то победителем объявляется тот, кто по мнению судей «вел» схватку, показал лучший стиль. Если судья определили, что и эти факторы равны, то учитывается и то, кто из противников держал лучшую оборону.

**Нокдауны и нокауты**

Во время поединка боксер считается в нокдауне, если в результате нанесенного ему удара он коснулся поля любой частью своего тела кроме ступней. Он также в нокдауне, если он, хотя бы частично, за канатами или беспомощно висит на них в результате удара или он стоит, но определено, что он не может продолжать бой. Когда боксер в нокдауне, рефери начинает отсчет секунд от одной до десяти. Сейчас отсчет производится электронным способом со звуковым сигналом в конце каждой секунды, но рефери часто выбирают возможность произносить их вслух. От рефери также требуется производить отсчет для боксера в нокдауне с помощью пальцев вытянутой перед ним руки. Если боксер в нокдауне после окончания 10 секунд, его противник выигрывает путем нокаута. Если даже боксер и становится на ноги немедленно, отсчет в любом случае ведется до «восемь». После 8 секунд рефери дает команду «бокс» , если он считает, что бой должен продолжаться. Если боксер встает на ноги, но валится снова без нанесенного ему удара, рефери начинает отсчет с восьми. Боксер, находящийся в нокдауне может быть спасен ударом гонга только в последнем раунде финала. В любых других раундах отсчет продолжается и после удара гонга. Если оба боксера отправлены в нокдаун в одно и тоже время, отсчет продолжается до тех пор, пока один из них остается в нокдауне. Если оба боксера на счет 10 остаются в нокдауне, победителем объявляется набравший наибольшее количество очков.

**Признание себя побежденным**

Существуют и другие случаи, когда боксер объявляется победителем, а именно: Когда рефери останавливает бой из-за того, вследствие явного преимущества одного над другим, дисквалификации противника, или его выведения вследствие травмы. А также секундант противника может признать явное преимущество противника и выбросить полотенце.

**Нарушения**

Когда боксер допускает нарушение, ему дается замечание, предупреждение или дисквалификация. Два замечания для специфического нарушения означают автоматическое предупреждение, а три любых предупреждения означают дисквалификацию. Некоторые из наиболее распространенных нарушений включают удар ниже пояса, удержание, нажим рукой или локтем в лицо противника, нажим головы противника назад по веревкам, удар с открытой перчаткой, удар внутренней частью перчатки и удар противника в затылочную часть головы, заднюю часть шею или органа. Другие нарушения включают пассивную оборону, не отход назад по команде «брейк», оскорбления рефери, попытка ударить противника сразу после команды «брейк».

**Весовые категории**

Боксеры делятся на 12 весовых категорий. Их названия и максимальный вес:

| Категория | Максимальный вес, кг |
| --- | --- |
| Супернаилегчайший | 48 |
| Наилегчайший | 51 |
| Легчайший | 54 |
| Полулегкий | 57 |
| Легкий | 60 |
| 1-й полусредний | 63.5 |
| 2-й полусредний | 67 |
| 1-й средний | 71 |
| 2-средний | 75 |
| Полутяжелый | 81 |
| Тяжелый | 91 |
| Супертяжелый | более 91 |

**Другие правила**

Если кому-либо из боксеров рефери начинает счет три раза в одном раунде или четыре раза в поединке, то он останавливает бой и объявляет его противника победителем. Если рефери вынужден остановить поединок в первом раунде вследствие повреждения глаза или сходной травмы, другой боксер объявляется победителем. Если это происходит во втором или третьем раунде, то по сумме очков, набранных до этого определяют победителя. Боксеры должны пожать друг другу руки перед поединком и после объявления результатов. Боксеры, принимающие участие в Играх должны быть как минимум 17 летнего возраста и не старше 34. Бороды запрещены, а усы должны быть не длиннее верхней губы. Перед каждым поединком медицинский эксперт должен объявить о пригодности боксеров к бою. Затем три врача занимают места со стороны гонга и каждый имеет право остановить поединок если медицинские причины вынуждают к этому.

**Ринг**

Поединки проводятся на квадратном ринге, размером 6.1 метра между канатами с каждой стороны. Пол ринга представляет из себя полотно, натянутое поверх мягкого настила, и оно выступает на 45.72 сантиметра за канаты. С каждой стороны ринга расположены по 4 параллельных им каната. Нижний расположен на высоте 40.66 см над полом и расстояния между канатами 30.48 см. Углы ринга различаются по цветам. Боксеры занимают красный и синий углы ринга, и другие два угла — белого цвета, их называют нейтральными.

**Формат соревнования**

Боксеры разбиваются на пары по Олимпийской системе без учета их титулов. В результате каждого поединка победитель продвигается для участия в следующем поединке, а проигравший выбывает. Победители предварительных раундов переходят в четвертьфинал, а затем в полуфинал. Два победителя полуфиналов борются за золотую и серебряную медали. Двое проигравших полуфинальные поединки получают бронзовые медали.