

Учреждения образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

С. Б. ПИРОГОВ, Л. А. ЛАПИЦКАЯ, Е. Н. СЕРДЮКОВА

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
(БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ, БОКС)**

Практическое руководство
для студентов
профильных специальностей университета

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2020

УДК 796.81/.82(076)
ББК 75.715я73
ПЗ34

Рецензенты:

кандидат педагогических наук В. Н. Старченко,
кандидат психологических наук С. С. Кветинский

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Пирогов, С. Б.

ПЗ34 Спортивные единоборства (борьба греко-римская, бокс):
практическое руководство / С. Б. Пирогов, Л. А. Лапицкая,
Е. Н. Сердюкова; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. –
Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – 34 с.
ISBN 978-985-577-682-7

В практическом руководстве изложены основы подготовки борцов греко-римского стиля и боксеров; правила проведения соревнований, а также изменения в правилах соревнований и предлагаемые поправки.

Издание рекомендуется для студентов факультета физической культуры и спортивного отделения кафедры физического воспитания и спорта по разделу «Спортивные единоборства».

УДК 796.81/.82(076)
ББК 75.715я73

ISBN 978-985-577-682-7

© Пирогов С. Б., Лапицкая Л. А.,
Сердюкова Е. Н., 2020
© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Греко-римская борьба.....	5
1.1. История развития.....	5
1.2. Правила соревнований.....	6
1.3. Экипировка.....	6
1.4. Площадка.....	7
1.5. Основные положения.....	8
1.6. Техничко-тактические действия.....	9
1.7. Основные тактические действия.....	13
1.8. Виды побед.....	15
1.9. Судьи, обслуживающие схватку.....	16
Вопросы для самоконтроля	16
2. Бокс	17
2.1. История развития	17
2.2. Правила соревнований.....	18
2.3. Экипировка.....	20
2.4. Площадка.....	22
2.5. Основные положения.....	23
2.6. Техничко-тактические действия.....	24
2.7. Основные тактические действия.....	30
2.8. Виды побед.....	31
2.9. Судьи обслуживающие поединок.....	32
Вопросы для самоконтроля	33
Список литературных источников.....	34

ПРЕДИСЛОВИЕ

В существующих направлениях единоборств зачастую сложно четко определить их отличительные черты. Различают несколько видов единоборств по назначению. Спортивные единоборства – это виды, включенные в программу Олимпийских игр: греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, бокс, карате, тхэквондо и единоборство с оружием (фехтование). Прикладные единоборства включают ограниченно-боевые системы и системы тотального боя.

Традиционные единоборства существуют очень давно и насчитывают сотни лет.

Исторические единоборства – единоборства, не дошедшие до нас в своем первоначальном виде и не представленные в современной практике единоборств.

Спортивные единоборства – один из наиболее сложных и популярных видов спорта. Они требуют от спортсмена высокой и разносторонней физической и технической подготовки, тактического мышления.

Систематические тренировки способствуют всестороннему и гармоничному физическому развитию, значительно увеличивают силу, доводят до высокой степени совершенства моторику движений и пространственное мышление.

Все это делает спортивные единоборства полезным средством физического воспитания и физического совершенствования студенческой молодежи.

В данном практическом руководстве подробно описаны спортивные единоборства: греко-римская борьба, бокс.

Цель издания: помочь студентам профильных специальностей факультета физической культуры в усвоении знаний по основам подготовки борцов, правилам проведения соревнований, требованиям к экипировке и т. д.

Практическое руководство содержит много рисунков, которые позволят студентам сформировать четкие и ясные представления об указанных выше единоборствах и методике их проведения.

Издание предназначено для студентов факультета физической культуры и спортивного отделения кафедры физического воспитания и спорта по разделу «Спортивные единоборства».

1. ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

1.1. История развития

Древняя Греция – колыбель развития многих видов спорта, и борьба, как вид спорта, достигла подлинного развития именно в Греции. Борьба была включена с 704 года до н. э. в программу Олимпийских игр. Она входила в классическое пятиборье – пентатлон (бег, метание копья, метание диска, прыжки и борьба). Знаменитый греческий атлет Тесеус был учредителем первых правил: победит тот борец, кто бросит противника на землю три раза. В Греции большое значение уделялось профессиональной подготовке борцов, там были организованы первые школы по подготовке спортсменов. Приемы борьбы широко использовались и в подготовке воинов.

Многие выдающиеся мужи Древней Греции были борцами и участниками Олимпийских игр – Милон Кротонский (шестикратный чемпион Олимпийских игр), Пифагор, Платон, Пиндар, Алкинад. Римляне переняли у греков увлечение борьбой. У них борьба демонстрировалась в сочетании с кулачным боем, а в гладиаторских схватках – с вооруженным боем, победители этих сражений становились народными кумирами.

Но в конце IV века школы гладиаторов приходят в упадок и закрываются, прекращают свое существование и Олимпийские игры.

Лишь только в конце XVIII – начале XIX века в Европу возвращается греко-римская борьба. Теперь местом ее развития становится Франция, где и были заложены современные правила игры: в греко-римской борьбе захваты проводятся только руками, без участия ног; побеждает в схватке тот, кому удастся положить противника на обе лопатки на ковер, или же к победе приводит преимущество одного из соперников в 10 баллов.

Французская борьба – так стали называть греко-римскую борьбу вплоть до 1948 года. Как и в Древней Греции и Риме, французская борьба получила широкую популярность среди простого народа, народные силачи выступали в бродячих цирках, местах гуляний и увеселений. Позже борьба получает статус профессиональной, разыгрываются первенства городов, страны, организуются чемпионаты. Во Францию начинают приезжать борцы из других стран, для того чтобы принять участие в соревнованиях. Со временем французская борьба получает международное признание и большую популярность во всем мире.

На Руси борьба зародилась в те далекие времена, когда еще перед началом схватки устраивались рукопашные поединки между воинами. В истории

нашего народа есть случаи, когда быть или не быть войне решал именно такой поединок.

Считается, что в России греко-римская борьба появилась в 1895 году, а в 1897 году в городе Санкт-Петербурге был проведен первый чемпионат России, на котором первым чемпионом стал Александр Шмелинг из города Петербурга. Россия может гордиться своими борцами: в 1898 году в Вене, на первом чемпионате Европы по греко-римской борьбе среди любителей, победителем был признан спортсмен из России Георг Гаккеншмидт; в 1913 году на чемпионате мира среди любителей впервые русский борец Георгий Бауман из Петрограда становится чемпионом в весовой категории до 75 килограммов.

1.2. Правила соревнований

Греко-римская борьба – это единоборство двух спортсменов. Борьба с технической стороны проводится с помощью различных приемов, которые применяются не ниже пояса.

Возрастные категории:

- 1) школьники – 14–15 лет;
- 2) кадеты – 16–17 лет;
- 3) младшие – 18–20 лет;
- 4) старшие – 19–23 года;
- 5) пенсионеры – 20 лет и старше;
- 6) ветераны – старше 35 лет.

Однако борцы в возрасте 18 лет в соответствующем году должны предоставить медицинскую справку и разрешение родителей. Борцы в возрасте 17 лет в этом году не могут участвовать в соревнованиях категории «старшие».

Для школьников, курсантов и ветеранов: продолжительность схватки будет составлять два периода по 2 минуты с 30-секундным перерывом.

Для юниоров продолжительность схватки будет составлять два периода по 3 минуты с 30-секундным перерывом.

Для всех соревнований время, отображаемое на табло, начинается с 6 до 0 минут (от 4 до 0 минут для школьников, курсантов и ветеранов).

1.3. Экипировка

В греко-римской борьбе перед схваткой судья в обязательном порядке проверяет ногти на руках спортсменов: они должны быть коротко подстрижены, не допускается наличие щетины на лице: у борца должна быть

либо аккуратная зрелая борода, либо он должен быть гладко выбрит в день соревнований. Волосы должны быть коротко пострижены или – по требованию рефери – подвязаны назад.

Борцы носят трико синего или красного цвета. Дизайн трико может быть любым. При этом на груди должна быть эмблема страны, за которую он выступает, а на спине аббревиатура государства. Величина букв 10x10 см. Использование наколенников без специальных пластин разрешено. Перед схваткой борец должен представить платок из ткани.

Борцы не должны выходить на ковер вспотевшими. Запрещено смазывать тело любыми жировыми смазками.

Кроме того, борцы в момент схватки не должны носить ничего, что может нанести травму самому спортсмену или его сопернику: кольца, серьги, браслеты и т. д.

1.4. Площадка

Поединок в греко-римской борьбе проводится на борцовском ковре (рисунок 1), который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 м. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 см. Так называемая «*область состязаний*», в которой непосредственно ведётся борьба, – это синий круг диаметром 7 м, в центре которого обозначен оранжевым цветом маленький центральный круг диаметром 1 м. Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия схватки проходят в 7-метровой зоне борьбы, снаружи по окружности 9-метрового круга проходит оранжевая полоса шириной 1 м – «зона пассивности».



Рисунок 1 – Площадка в греко-римской борьбе

1.5. Основные положения

Основным положением в греко-римской борьбе является *стойка*.

Стойка – положение, при котором борец ведет схватку стоя на ногах. Оно должно быть устойчивым, позволять легко маневрировать по ковру, быстро переходить от нападения к защитным действиям и наоборот. Стойка выбирается с учетом физических и моральных данных спортсмена, его технической подготовленности и тактической задачи, стоящей перед ним. Стойки бывают *высокие, средние и низкие*. Каждая стойка имеет свои преимущества и недостатки.

Высокая стойка – положение, когда борец стоит, выпрямив туловище, на слегка согнутых ногах. Такая стойка позволяет свободно проводить приемы с помощью ног, но она более открыта для атак противника приемами с захватами ног руками. Поэтому борец, ведущий схватку в высокой стойке, должен быть внимательным, устойчивым на ногах, уметь быстро и точно проводить защитные действия и контрприемы от захватов ног.

Средняя стойка – положение, когда туловище борца наклонено вперед. Ноги согнуты в коленях и расставлены в стороны назад. Руки опущены и немного вытянуты вперед по направлению к противнику. Такая стойка обеспечивает достаточную маневренность, создает хорошие условия для нападения различными приемами и применения защитных и контратакующих действий. Средняя стойка в вольной борьбе является наиболее распространенной.

Низкая стойка – положение спортсмена с сильно наклоненным вперед туловищем, согнутыми и расставленными вперед в стороны ногами. Руки почти касаются ковра. Такая стойка удобна для отражения атакующих действий противника, но самому нападать из такого положения трудно. Наиболее применимы из такой стойки приемы с захватами ног. Недостатком низкой стойки является ограниченность технических действий. В свою очередь стойки борца делятся на *правосторонние* (когда правая нога несколько выставлена вперед), *левосторонние* (когда впереди левая нога), *фронтальные* (когда обе ступни находятся на одинаковом расстоянии от противника). Для большей устойчивости ноги следует несколько расставлять в стороны (на ширину плеч). Слишком расставленные ноги не позволяют свободно маневрировать на ковре и неожиданно и быстро атаковать. Расстояние, на котором борцы находятся один от другого во время схватки, называется дистанцией.

Дистанции бывают *средними, дальними и ближними*.

Ближняя дистанция – борцы находятся в непосредственной близости друг от друга и могут коснуться плеча соперника согнутой

рукой. Эта дистанция более удобна для нападения приемами, выполняемыми с захватом туловища атакуемого и с помощью ног. Борьба на ближней дистанции требует более напряженного внимания за действиями противника, особенно за его попытками атаковать приемами с захватами ног руками.

Средняя дистанция – борцы могут коснуться друг друга за плечо лишь выпрямленной или чуть согнутой рукой. Такая дистанция в вольной борьбе наиболее распространена. Отсюда легче вести и нападение, и защиту.

Дальняя дистанция – борцы ведут схватку на значительном удалении друг от друга, когда даже вытянутой рукой они не могут достать плеча соперника. На такой дистанции чаще борются неагрессивные борцы, избегающие обострений в борьбе. Но для быстрых борцов и дальняя дистанция не помеха. Благодаря своей скорости они свободно преодолевают отделяющее их от противника расстояние и атакуют различными приемами, чаще с захватами ног.

Партер – высокий, низкий.

Высокий партер – стоя на коленях с упором на руки.

Низкий партер – лежа на животе.

Борцовский мост – стоя прогнувшись на голове и ногах.

Опасное положение – при котором спина противника развернута по отношению к ковру менее чем на 90° .

1.6. Техничко-тактические действия

Борьба в стойке

Все приёмы в стойке делятся на виды: переводы в партер, броски, сбивания. Шире всего используются приёмы перевода в партер, к тому же они технически проще остальных. Способы выполнения переводов: рывком, нырком, вращением. Основные действия: захват и подход к атакуемому, падение с атакуемым на ковёр.

Переводы

1. *Перевод рывком за руку (рисунок 2)* Атакующий левой рукой захватывает снаружи запястье правой руки противника и направляет её в сторону-вниз. Второй рукой подхватывает плечо изнутри и, продолжая резким рывком начатое движение, разворачивает противника к себе боком. Захватив свободной рукой туловище сзади, всю тяжесть тела переносит на захваченную руку, тем самым как бы сталкивая соперника в партер.



Рисунок 2 – Переводы рывком за руку

2. *Перевод нырком с захватом шеи и туловища (рисунок 3)* Наиболее важные элементы этого приёма – нырок под руку и сваливание соперника в партер. Нырок проходит так: находясь с противником в обоюдном захвате шеи, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью своей левой руки правую руку соперника снизу и ныряет под неё. Зашагивает одной ногой за спину атакуемого и делает рывок за шею вниз – в сторону. После этого захватывает рукой туловище соперника сзади и, отклоняясь назад, с поворотом в сторону переводит его в партер.

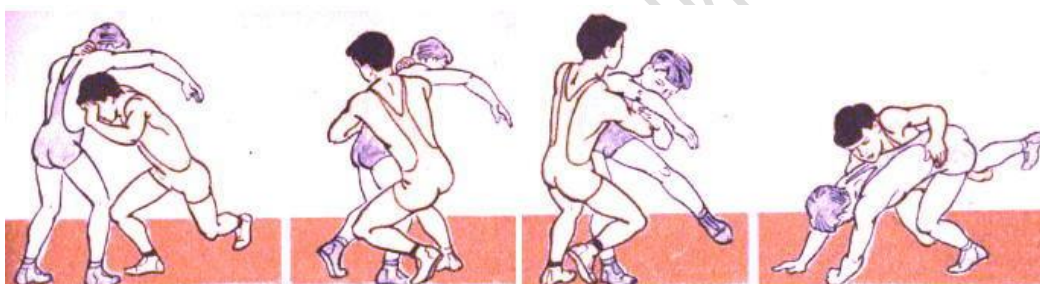


Рисунок 3 – Перевод нырком с захватом шеи и туловища

Броски

1. *Бросок наклоном с захватом туловища (рисунок 4)*. Это не самый сложный приём. Из стойки атакующий быстро захватывает противника за поясницу и одновременно с этим сгибает ноги, ставя левую снаружи его разноимённой ноги, а правую – между ними. Отрывая противника от ковра, он резко распрямляет ноги и делает рывок за туловище вверх-вправо (вправо – для противника), чтобы противник занял горизонтальное положение, затем резко наклоняется вперёд-влево и бросает соперника на ковёр.

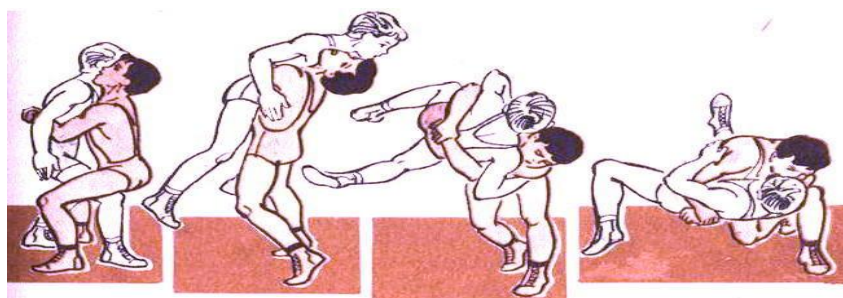


Рисунок 4 – Бросок наклоном с захватом туловища

2. *Бросок прогибом* (рисунок 5) – труднейший и наиболее эффектный. Суть броска в том, что атакующий прогибается назад, поднимает противника над собой (спиной к себе или животом к себе, боком), перебрасывает через себя и падает вместе с противником.

Также существуют: броски через спину, плечи.

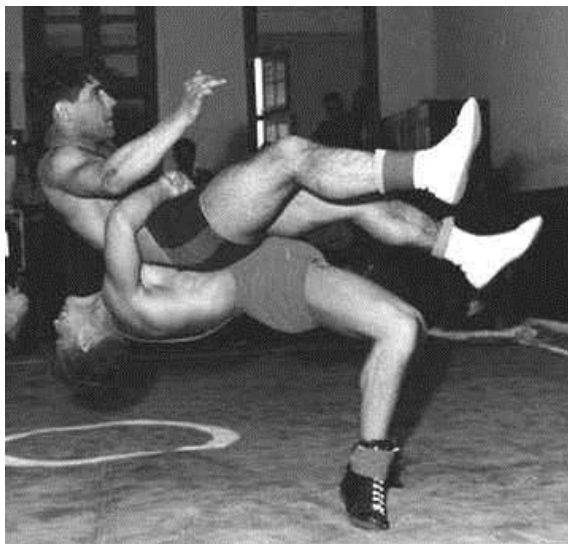


Рисунок 5 – Бросок прогибом

Сбивание

1. *Сбивание с захватом руки двумя руками* (рисунок 6). Лево́й рукой атакующий захватывает противника за его правую руку выше локтя, правой – за правое плечо снизу. Плотно прижимает захваченную руку к себе. Рывком на себя-вниз выводит его из равновесия, как бы повисая на руке. И упираясь ногами в ковёр, толкает соперника правым плечом вперёд-вниз-влево, сбивая его на пол. Здесь необходима чёткая согласованность действий рук и ног.

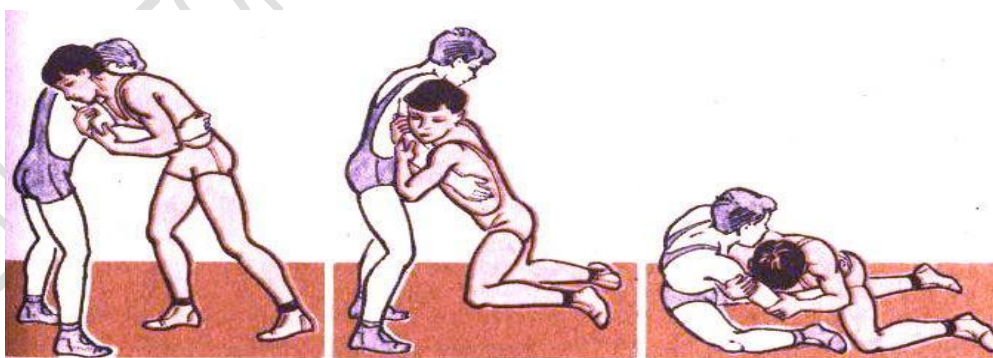


Рисунок 6 – Сбивание с захватом руки двумя руками

Перевороты в партере

1. *Рычаг* (рисунок 7). Для проведения приёма атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперёд – в сторону. Левая рука накладывается предплечьем на

шею атакуемого. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий согласованными движениями усилиями ног, туловища и скручивающим движением рук вперёд-влево переворачивает противника через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Рычаг в этом приёме: при подготовке приёма атакующий пропускает правую руку под левое плечо противника и захватывает предплечье своей руки. Такой захват и называется рычагом (захват своего предплечья).

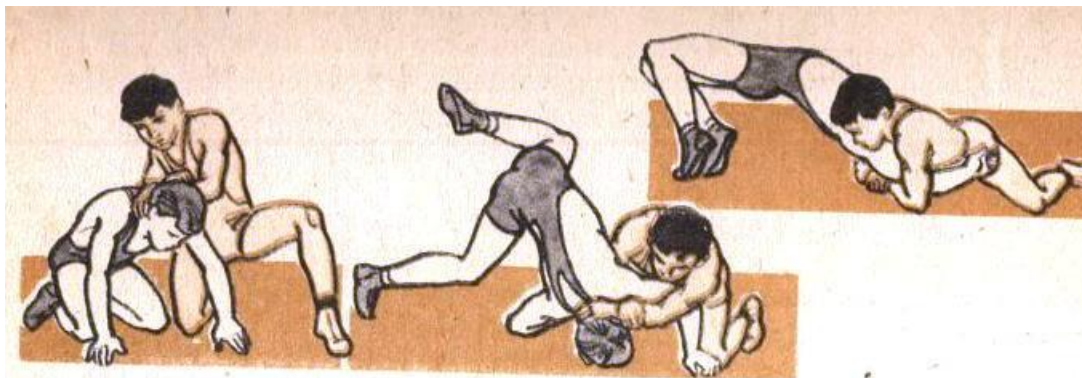


Рисунок 7 – Рычаг

2. *Переворот скручиванием с захватом рук сбоку (рисунок 8).* Имеет большое практическое значение, несмотря на простоту выполнения. Исходное положение – то же, что и в предыдущем приёме. Атакующий прижимается грудью к спине соперника и, захватив его дальнюю руку за плечо сверху, старается своим предплечьем прижать его голову к захваченной руке. Затем, передвигаясь к его голове, захватывает его одноимённое плечо из-под живота и, упираясь ногами в ковёр, переворачивает противника на лопатки.



Рисунок 8 – Переворот скручиванием с захватом рук сбоку

3. *Перевороты забеганием.* В составе таких приёмов есть элемент «забегания», когда путём захождения ногами один борец переворачивает другого через бок на спину.

4. *Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча (рисунок 9).* Атакуемый находится в партере или лежит на животе, атакующий – сбоку

в положении выседа. Атакующий, наваливаясь слева на противника, лежащего на животе, подводит левое плечо под одноимённое плечо противника, а правую руку кладёт ему на шею и соединяет пальцы в крючок. Поднимает левой рукой захваченное плечо вверх и отводит его вправо к голове соперника, нажимает правым предплечьем на его шею, приближается грудью к левому боку атакуемого, забегает ногами вокруг головы и переворачивает противника на лопатки.

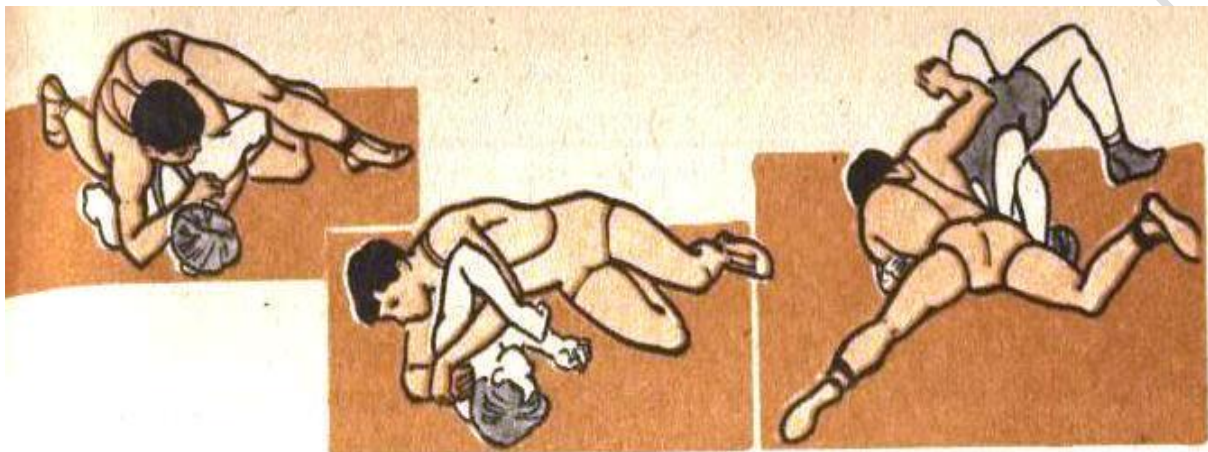


Рисунок 9 – Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча

5. *Переворот накатом.* Суть таких приёмов следующая: верхний боец, захватив туловище нижнего, переворачивает его через себя спиной к коврику, становясь при этом на мост или полумост. Все виды переворотов накатом сложны, требуется хорошая физическая подготовка, гибкость, отличное умение выполнять мост. При его проведении важно стать на мост и не лечь на лопатки под тяжестью противника.

1.7. Основные тактические действия

Тактическая подготовка – это преднамеренное действие, направленное на то, чтобы подготовить удобную позицию для проведения приема.

Внезапность

Атаковать внезапно – это значит предпринять неожиданно для соперника какие-либо действия без предварительного контакта или с мгновенной сменой направления действия (к себе – от себя или наоборот), или со сменой ритма движения, совместить атаку со свистком судьи. Обычно с целью внезапного сближения используются стартовые способы в сочетании с отвлечением и раскрытием, а также с предварительным маневрированием.

Вызов

Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать ее. Если это удастся, атакующий делает захват или выполняет контрприем. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его борца или вынужденной реакции на действия соперника. Он не должен походить на ловушку и быть рассчитанным на фиктивную возможность осуществления соперником его излюбленного приема. Вызов чаще осуществляется в положении вне контакта, чтобы можно было провести встречную атаку с опережением. Вызов – это способ тактической подготовки, требующий тщательной отработки, хорошего знания варианта приема, который будет проводить соперник, отличной реакции и специальной психологической подготовки. Вызов – самый эффектный способ тактической подготовки, не требующий затраты сил, выбивающий соперника из привычной колеи и подавляющий его психологически.

Сковывание

Цель сковывания – лишить соперника возможности активной борьбы, вынудить его обороняться и стремиться к освобождению. Сковывание вызывает у соперника раздражение и тревогу. Атака предпринимается при попытках соперника высвободиться от сковывающего захвата. Сковывание – это удержание какой-либо части тела соперника (руки, шеи с плечом сверху, в партере – захват руки на ключ, обратный захват предплечья, туловища с рукой) с целью создать возможность вариативной атаки и вынудить соперника искать пути освобождения от сковывающего захвата. У многих борцов популярен сковывающий захват шеи с плечом сверху. Сковывание часто сопровождается выведением из равновесия, угрозой и другими способами тактической подготовки. Оно должно длиться не более 10–15 с, так как, если не последует атака, сковывание будет расцениваться как пассивность.

Маневрирование

Цель маневрирования – создать подходящую дистанцию (атакующую или защитную) для проведения атаки или защиты. Под этим термином понимается не только положение частей тела, но и тенденция перемещения их. Маневрировать можно и с целью защиты, чтобы не дать сопернику выбрать момент для атаки.

Маневрирование – это перемещения относительно противника: вокруг него, вперед-назад, по дугам вне контакта или в условиях захвата. При этом в такое же движение вовлекается и соперник.

1.8. Виды побед

Схватку можно выиграть:

- 1) туше (чистая победа);
- 2) за явным преимуществом (разница в восемь баллов);
- 3) по баллам (большее количество);
- 4) в виду пассивности соперника (три предупреждения);
- 5) в виду травмы соперника (снят врачом);
- 6) в виду неявки соперника.

Всем известно, что самым желанным результатом в борьбе является *чистая победа*. Присуждается она тогда, когда борец вынуждает своего противника коснуться одновременно обеими лопатками ковра и удерживает его в этом положении несколько секунд. Это победа с явным преимуществом, если ты набрал на 8 очков больше, чем твой соперник, или если твоего партнера сняли с соревнований за предупреждения.

Подсчет баллов сквозной, баллы из первого периода переходят во второй.

Во время поединка баллы начисляются следующим образом:

– один балл получают:

- 1) выход за ковер;
- 2) официальное предупреждение, при пассивном ведении схватки (не более трех предупреждений);
- 3) переход в партере из положения нижнего в положение верхнего;

– два балла:

- 1) перевод противника в партер (из положения стоя, в положение партера);
- 2) проведения приема в партере (из положения партера в опасное положение);

– четыре балла:

- 1) бросок;
- 2) сбивание (из положения стоя в опасное положение);

– пять баллов:

- 1) бросок с большой амплитудой и высокой скоростью;
- 2) бросок, выполняемый из партера, с отрывом соперника от ковра, приводящий соперника в опасное положение броском с большой амплитудой.

В случае равенства баллов победитель будет определен путем последовательного рассмотрения. При этом учитывается:

- 1) наибольшее качество приема;
- 2) наименьшее количество предупреждений;
- 3) последний технический результат.

В правилах соревнований по борьбе есть специальная глава, в которой рассказывается о запрещенных приемах и неправильной борьбе. По этим правилам строже всего наказываются попытки провести запрещенные приемы, потому что такие приемы могут привести к нежелательным последствиям, нанести партнеру травму.

Запрещенные приемы:

1. Дожимать на лопатки стоящего на мосту партнера, накатывая (толкая) его вперед на голову.
2. Бросать перед собой партнера вниз головой.
3. Нажимать локтями или коленями на тело партнера, ударять, захватывать за лицо между линией лба и рта.
4. Проводить приемы, грозящие травмой или причиняющие боль партнеру.
5. Проводить приемы в партере, захватывая шею соперника двумя руками из-под плеч и толкая его при этом вперед.
6. Удерживать голову партнера двумя руками.
7. Захватывать трико партнера, держаться за ковер.
8. Поднимать противника, который находится в положении моста, а затем бросить обратно на мост.

1.9. Судьи, обслуживающие схватку

Состав судейской бригады:

- руководитель ковра;
- арбитр (судья на ковре);
- боковой судья;
- судья секундометрист;
- секретарь;
- судья (видеорегистратор).

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризовать размеры и название зон борцовской площадки.
2. Перечислить основные стойки, дистанции и положения в греко-римской борьбе.
3. Дать характеристику броскам, сбиваниям, переводам и переворотом.
4. Определить тактические действия в греко-римской борьбе.
5. Назвать и охарактеризовать возможные виды побед.
6. Дать оценку действий судейской бригаде, обслуживающей поединок.

7. Назвать основные технические действия в стойке в греко-римской борьбе.
8. Назвать основные технические действия в партере в греко-римской борьбе.
9. Перечислить состав судейской бригады в греко-римской борьбе.
10. Описать правила соревнований по греко-римской борьбе.

2. БОКС

2.1. История развития

История бокса уходит своими корнями в древние времена. Ещё в Египте на рельефных рисунках, в шумерских пещерах, возраст которых определяется современными учеными более двух, трёх тысячелетий до н. э., найдены изображения кулачных боёв. Во время археологических раскопок в Ираке в районе города Багдада также были найдены древние изображения единоборств. Имеется множество свидетельств того, что уже в те времена кулачные бои существовали и в Древней Греции, и в Римской Империи.

В 668 году кулачные бои были включены в Олимпийские игры в Древней Греции. С этого момента можно считать, что данный вид единоборства был признан видом спорта. Бойцами могли быть только свободные греки. Кулачные бои были очень популярны, считались примером мужества, силы, ловкости, быстроты. В них участвовали и поэты, и писатели, и государственные деятели. Например, всем известный Пифагор, заслугами которого считаются множество математических открытий, являлся также отличным бойцом и часто участвовал в борцовых поединках.

Правила боёв со временем претерпевали изменения. В те времена считалось, что можно было бить только в голову, руки для защиты обматывались полосками кожи, бои шли очень ожесточенные, до явной победы одного из борющихся, причем количество раундов не оговаривалось. Такие бои часто заканчивались тяжелыми увечьями и смертями. Есть информация о легендарном чемпионе бокса Древней Греции тех лет – Теагене. История бокса гласит о том, что он участвовал в более чем 2 000 боях и убил при этом 1 800 противников.

С течением столетий мягкие куски кожи для обмотки рук превратились в более жесткие, а затем в них появились медные и железные вставки. Они

использовались атлетами в Римской Империи и служили уже не только для защиты рук, но и превращали их в грозное оружие. Именно так обматывались руки бойцов при проведении гладиаторских боёв.

История современного бокса тесно связана с Англией. Эта страна является родоначальницей этого вида спорта. Первое письменное упоминание произошедшего боксерского поединка датируется 1681 годом. Четкие правила в те времена так и не были установлены, они оговаривались заранее до боя, назначался судья, победитель получал вознаграждение из кассы боя. Никаких весовых и временных ограничений не существовало. Дрались руками без перчаток, наносили удары головой, плечами, ногами, локтями. По сути это был рукопашный бой.

В Древней Руси любили помериться силой, были и кулачные бои, и рукопашные. Во многих русских сказках упоминаются сражения с богатырями Ильёй Муромцем, Алёшей Поповичем и Добрыней Никитичем. Говорится об их недюжинной силе. В настоящей жизни также проводились поединки, где единоборцы мерились силой друг с другом, часто проходили бои «стенка на стенку», когда с каждой стороны участвовало сразу несколько человек. Православная церковь не одобряла такого вида развлечения, и рукопашные бои часто оказывались под запретом. При Иване Грозном и позднее, при Петре Первом, бокс в любом случае проникал в страну, взаимодействие с Англией и её культурой не могло пройти даром. В 1894 году Михаил Кистер издал книгу по английскому боксу. 15 июля 1895 года был проведён первый официальный поединок. Именно эту дату принято считать датой рождения бокса в России.

В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.

2.2. Правила соревнований

Профессиональный бокс имеет более жесткие правила, чем любительский. Правила определяют порядок и условия проведения боев профессиональных боксеров и являются обязательными для выполнения боксерами, судьями, менеджерами, промоутерами, лицензированными Федерацией профессионального бокса, а также другими лицами, участвующими в организации и проведении боев. Контроль за проведением боев в соответствии с правилами осуществляется супервайзером, приглашенным промоутером из числа лиц, утвержденных Бюро.

Бой длится 3 раунда по 3 мин, с минутным перерывом между раундами.

Подсчёт очков в боксе осуществляется по схеме обратного отсчета с последующим сложением.

Вышедшие на ринг боксеры 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 нокдауне, то с него снимается два балла, и раунд заканчивается (с одним нокдауном) со счётом 10–8. Если боксёр был в нокдауне два раза, то счет становится 10–7, если три, то 10–6. Если в раунде была ничья (некоторые боксерские организации считают ничейный результат некомпетентным судейством, но все же он имеет место быть), то боковой арбитр выставляет счёт 10–10. В редких случаях бывает так, что боксер, побывавший в нокдауне, выиграл раунд. В таком случае счёт должен быть 10–9 в пользу того, кто послал противника в нокдаун, так как по правилам цифра 10 всегда должна присутствовать.

Существуют следующие возрастные группы:

- школьники – 12–13 лет;
- кадеты (девочки 14–16 лет) – 14–15 лет;
- молодежь (девушки 17–18 лет) – 16–17 лет;
- взрослые (женщины с 19 лет) – 18–34 года.

Согласно правилам АИБА в международных соревнованиях могут участвовать спортсмены не моложе 17 и не старше 34 лет.

Все турниры проводятся по олимпийской системе – на выбывание. Для различных групп спортсменов установлена следующая формула боя:

- 1) школьники 3 раунда по 1–1,5 мин.;
- 2) кадеты: 3 раунда по 1,5–2 мин.;
- 3) молодежь и взрослые: 3 раунда по 3 мин.

Соревнования по боксу бывают личные, командные и лично-командные.

В личных соревнованиях побеждает боксер, выигравший в финале. Начиная с 4 места и ниже места распределяются по количеству побед.

В командных соревнованиях побеждает команда, набравшая большее количество очков. За победу в весовой категории дается 2 очка. За поражение – 1 очко. В случае неявки или отсутствия боксера дается 0 очков.

В лично-командных соревнованиях победа зависит также от количества набранных очков. Победа – 7 очков, второе место – 5 очков, третье место – 3,5 очка, за каждую победу до полуфинала – по 1 очку. При равенстве очков побеждает команда, занявшая больше первых и т. д. мест.

Не допускаются к соревнованиям любителей боксеры, принимавшие участие в соревнованиях профессионалов.

Соревнования могут обслуживать судьи и рефери как женского, так и мужского пола. Судьи, обслуживавшие соревнования профессионалов, не допускаются для обслуживания любительских соревнований.

Для обслуживания боя рефери использует три команды: «стоп», «бокс», «брэк». Замечания и предупреждения сопровождаются жестами рефери, понятными боксерам и судьям.

В зависимости от вида нарушения боксер может получить от рефери замечание, предупреждение или быть дисквалифицирован. При мелком нарушении рефери может не останавливать бой, а сделать замечание боксеру или секунданту в перерыве. Три замечания за одно и то же нарушение влекут за собой предупреждение. Если замечание сделано за нарушение, по которому боксер уже получил предупреждение, оно влечет за собой второе предупреждение. Три предупреждения – дисквалификация. При каждом предупреждении рефери должен остановить бой и уведомить о нем боксера и каждого из боковых судей. Предупреждение может последовать сразу после грубого нарушения. А после особо грубого или умышленного нарушения может сразу последовать дисквалификация. Каждое предупреждение влечет начисление дополнительных очков сопернику.

2.3. Экипировка

Перчатки для бокса. В боксе для соревнований применяют особые перчатки: кожаные, либо красного либо синего цвета с выраженным белым пятном для упрощения подсчета очков судьями. По требованиям AIBA рука в них не сжимается в кулак, что сокращает энергию от удара в несколько раз, позволяет уменьшить травмированность боксера. Перчатки для боксера выдаются организаторами соревнований.

Шлем. Служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера. В настоящее время шлем используется у женщин.

Боксёрки – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.

Бинты боксерские – предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм: вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм, которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток.

Капа боксерская – приспособление из гибкой пластмассы, надеваемое на зубы с целью защиты от спортивных травм. Во время спортивных тренировок и соревнований, а также развлекательных спортивных занятий капы надевают на зубы для предотвращения травмы. Капы могут предотвратить такие серьёзные травмы, как сотрясение мозга, внутримозговые кровоизлияния, травмы с потерей сознания, переломы челюсти и повреждения шеи. Капы отодвигают мягкие ткани полости рта от зубов, предотвращают рваные раны и ушибы губ и щек. В настоящее время ношение капы является обязательным во время тренировок и соревнований по боксу.

Трусы и майка – форма боксера, в которой спортсмен выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и трусы должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основным материал для боксёрских маек и трусов — синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.

Бандаж предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей. Верх бандажа для защиты паха изготавливается из натуральной или искусственной кожи.

2.4. Площадка

Боксерский ринг (размеры и конструкция) (рисунок 10)



Рисунок 10 – Боксерский ринг

1. *Размер ринга для бокса.* Ринг должен иметь форму квадрата со стороной минимум 4,90 м и максимум 6,10 м внутри канатов. При проведении международных чемпионатов должен использоваться ринг со стороной 6,10 м. Ринг должен находиться на помосте высотой не менее 91 см и не более 1,22 м от уровня пола или основания.

2. *Помост и углы.* Размер помоста 8х8 м. Помост должен быть сооружен с учетом требований безопасности, иметь ровный пол, быть свободным от каких-либо препятствий и выходить за канаты. В углах ринга должны быть установлены четыре угловые стойки, которые должны быть хорошо защищены специальными подушками или быть устроены иным образом, предотвращающим возможное получение травм.

3. *Покрытие пола.* Пол должен иметь покрытие из войлока, резины или другого утвержденного материала. Толщина этого покрытия должна быть не менее 1,3 см и не более 1,9 см. Поверх этого покрытия должна быть натянута и хорошо закреплена покрывка.

4. *Канаты.* Ринг ограничивается четырьмя рядами канатов толщиной от 3 см до 5 см. Канаты натягиваются как можно туже между четырьмя угловыми стойками. Канаты должны быть обернуты мягким или гладким материалом. С каждой стороны они должны быть соединены между собой двумя перемычками из плотной ткани шириной от 3 до 4 см, находящимися на равных интервалах. Перемычки не должны проскальзывать по канату.

5. *Лестницы*. Ринг должен быть оборудован тремя лестницами. Две из них устанавливаются в противоположных углах и используются боксерами и их секундантами. Третья лестница устанавливается в нейтральном углу и используется рефери и врачами.

6. *Пластиковая тара*. В двух нейтральных углах, с внешней стороны ринга, должно быть помещено по небольшой пластиковой таре, куда рефери сможет выбрасывать вату и тампоны, использованные им для оказания помощи при кровотечениях.

2.5. Основные положения

Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.

Во время боя два спортсмена наносят друг другу удары кулаками выше пояса. При этом используются различные боевые приёмы и техники, выбирается тактика поединка. Целью является нанесение как можно большего числа ударов противнику и защита себя от его атак.

За нарушением правил в боксе строго следят рефери и судьи. В случае их несоблюдения спортсмен может быть предупреждён, наказан снятием заработанных очков или дисквалифицирован. Спортсменам запрещается наносить удары ниже пояса, в спину, по почкам, по задней части шеи. Атаки должны проводиться только фронтальной частью перчатки. Нельзя бороться, захватывать, наваливаться на противника, бить лежащего. Запрещается защищаться пассивно, поворачиваться к сопернику спиной. Это основные сведения о том, соблюдение каких правил необходимо в боксе. Их начинающие спортсмены должны освоить в первую очередь. Четкое следование правилам в таком виде спорта, как бокс, строго обязательно. Бойцы на ринге уважительно относятся друг к другу и точно следуют указаниям рефери.

Запрещенные действия:

- удары ниже пояса, удары коленом, ногами;
- удары плечом, предплечьем, локтем;
- удары открытой перчаткой, запястьем, ребром ладони, наотмашь;
- удары по спине, по затылку, по почкам, по задней части шеи;
- удушения, борьба, толчки, держание противника;
- использование канатов при атаке;
- выдавливание головы соперника за линию канатов;
- обхваты, броски, наваливание на соперника;
- низкие наклоны или нырки, опасные движения головой;

- сковывание рук противника с нанесением ударов;
- удары по лежащему или поднимающемуся сопернику;
- пассивная защита, поворачивание к сопернику спиной;
- ненужные разговоры и оскорбления;
- невыполнение команд рефери;
- агрессивное поведение по отношению к рефери;
- выплевывание капы.

2.6. Техничко-тактические действия

К технике основных положений боксера относят боевое положение кулака, боевые стойки, передвижения, удары и защита.

Боевое положение кулака

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного (рисунок 11).

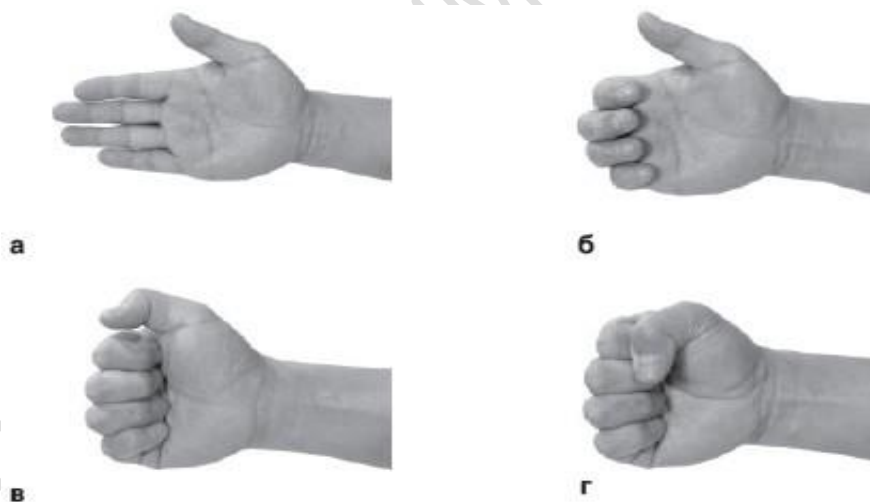


Рисунок 11 – Последовательность формирования кулака

Боевые стойки

Боевая стойка – оптимальное исходное положение, при котором боксер выполняет какие-либо действия в процессе поединка.

От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений. Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от активности боя, дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке.

Различают три разновидности стоек: левостороннюю, которую обычно применяют боксеры-правши (в дальнейшем мы будем рассматривать только

левостороннюю боевую стойку как наиболее распространенную в боксе); правостороннюю, которую наиболее часто используют боксеры-левши; фронтальную или учебную.

Обучение следует начинать с *фронтальной (учебной) стойки* (рисунок 12).

Техника выполнения: ноги расставлены на одной линии по ширине плеч, ступни параллельны. Руки свободно согнуты в локтях, голова опущена, живот втянут. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Эта позиция имеет преимущественно учебное значение, в которой усваиваются основные движения боксером. В бою ее применяют при сближении, в особенности для преследования противника.

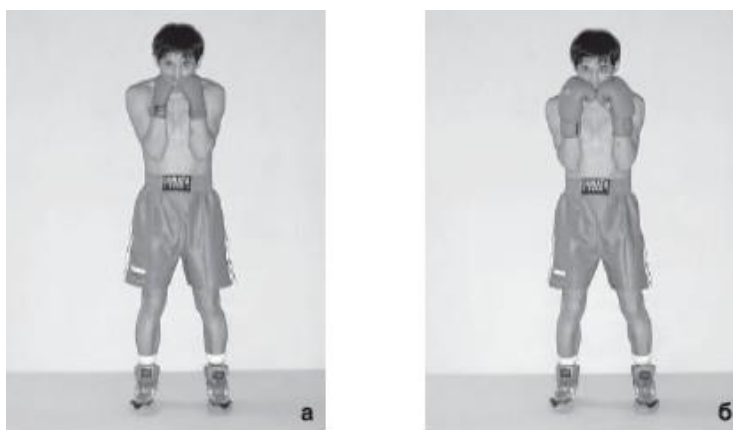


Рисунок 12 – Фронтальная стойка

При левосторонней стойке (стойка для правши) (рисунок 13) левая нога боксёра находится впереди. Правая нога расположена на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти равномерно распределён на обе ноги, но немного больше нагружена правая. Левая согнутая в локте рука вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Правая рука также согнута в локте, и правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь.

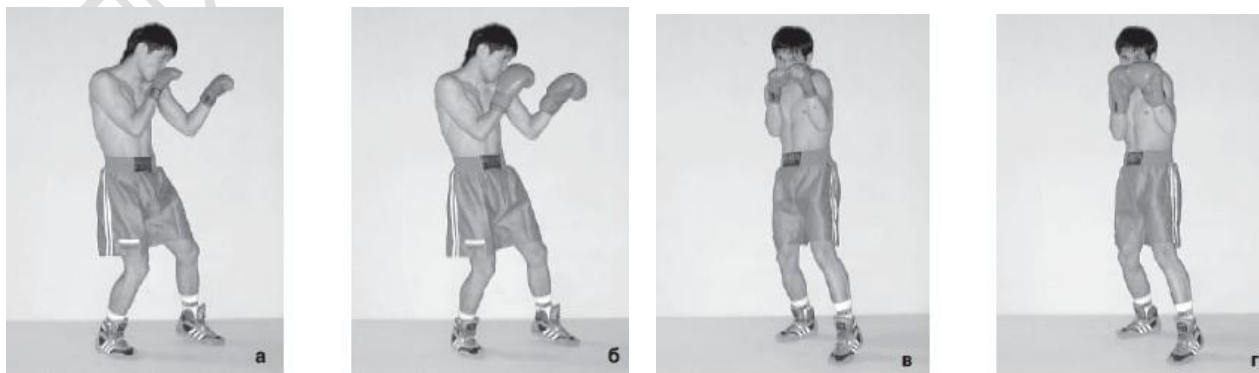


Рисунок 13 – Левосторонняя боевая стойка

При правосторонней боевой стойке правая нога ставится впереди, левая – сзади. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище несколько наклонено назад. Правая согнутая в локте рука вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, правый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Левая согнутая в локте рука располагается перед грудью. Локоть опущен, левый кулак располагается слева у подбородка и повернут вовнутрь.

Основные ошибки при изучении боевой стойки:

- 1) перегруженность правой или левой ноги;
- 2) ноги не согнуты в коленях;
- 3) ноги широко расставлены;
- 4) расставленные широко в стороны локти;
- 5) туловище излишне наклонено вперед или назад;
- 6) голова поднята.

В зависимости от морфологических и психологических особенностей, а также по мере роста мастерства боксера, боевая стойка может несколько изменяться с учетом его индивидуальных особенностей и тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Передвижения

Передвижения составляют важнейшее средство тактики боксера. Все тактические действия серий и комбинаций основаны на различных передвижениях.

К передвижениям относятся: одиночные шаги, подскоки, скачки и повороты.

Одиночные шаги (рисунки 14–17), являются основным, наиболее простым приемом маневрирования. Одиночными шагами можно пользоваться как финтом, отвлекая внимание противника от подготовительных действий; можно изменять боевую дистанцию и, наконец, этим передвижением сочетают все технические приемы.

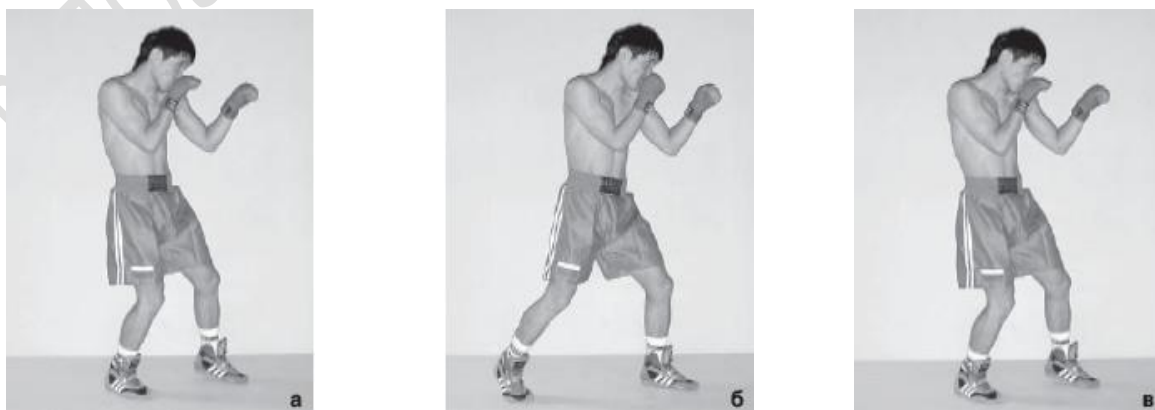


Рисунок 14 – Шаг вперед

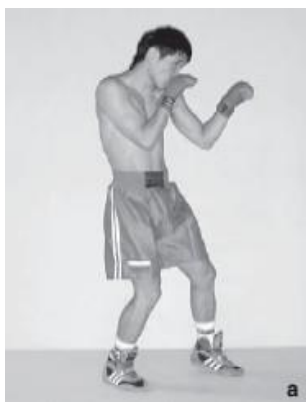


Рисунок 15 – Шаг назад



Рисунок 16 – Шаг влево



Рисунок 17 – Шаг вправо

Подскоки (или приставные шаги.) Подскоки являются одним из основных типов продвижения боксера и очень часто применяются в бою на ринге. Подскоки выполняются почти в тех же направлениях, что и одиночные шаги, и по технике выполнения почти похожи на передвижение шагом. Подскоки представляют собой слитные скользящие приставные движения над полом, состоящие из непрерывно следующих друг за другом скользящих.

Скачки. Скачки как самостоятельный вид передвижения применяются очень редко, так как их основное тактическое назначение – уточнение ударной позиции. Скачки также похожи по выполнению на одиночные шаги, отличаясь лишь тем, что вследствие толчка правой или левой ноги боксер отрывается на какое-то мгновение от пола обеими ногами.

Удары

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот (рисунки 18–21).

Удары можно наносить один за другим, формируя связки.

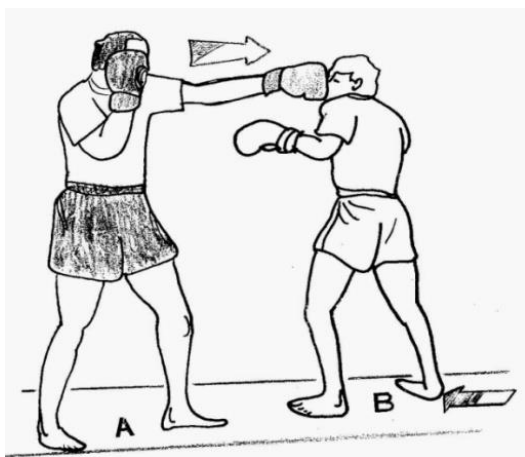


Рисунок 18 – Джеб

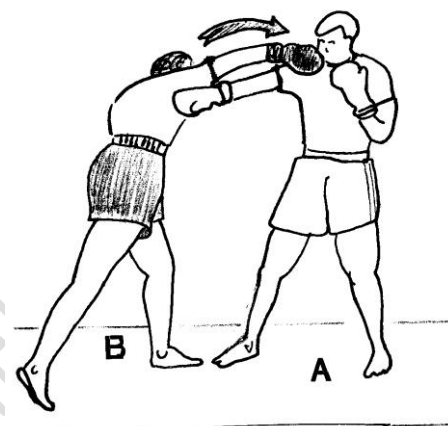


Рисунок 19 – Кросс



Рисунок 20 – Хук

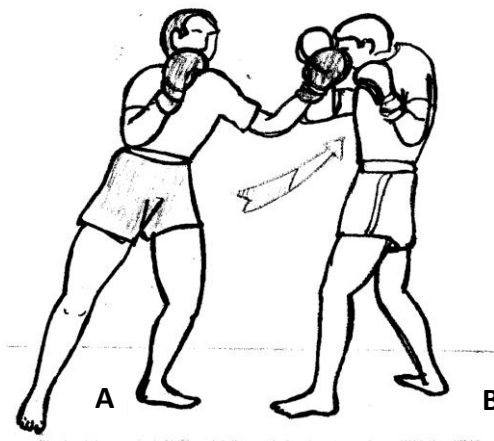


Рисунок 21 – Апперкот

Защита

Существует несколько основных движений, которые может использовать боксёр, чтобы избежать удара.

Уклон – движение вбок-вперёд (рисунок 22). Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.

Нырок – приседание с небольшим наклоном туловища вперёд, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую (рисунок 23). Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.

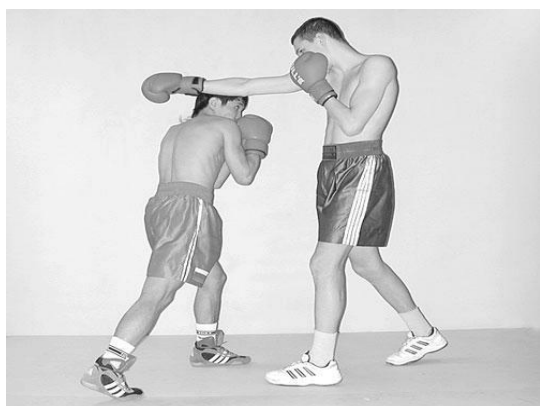


Рисунок 22 – Защита уклоном

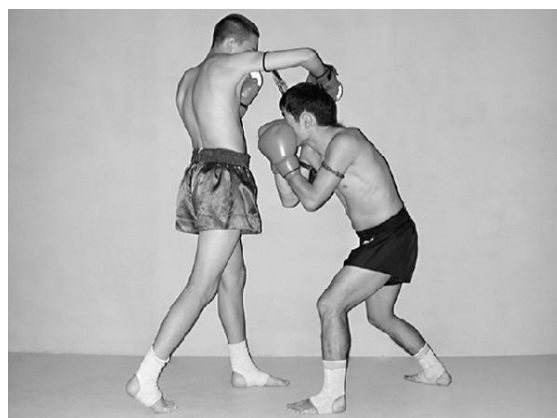


Рисунок 23 – Защита нырком

Блокаж – использование рук, плеча или локтей для защиты от удара (рисунок 24).

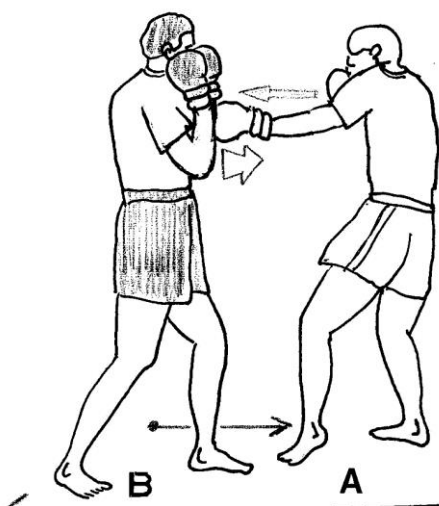


Рисунок 24 – Защита «Блокаж»

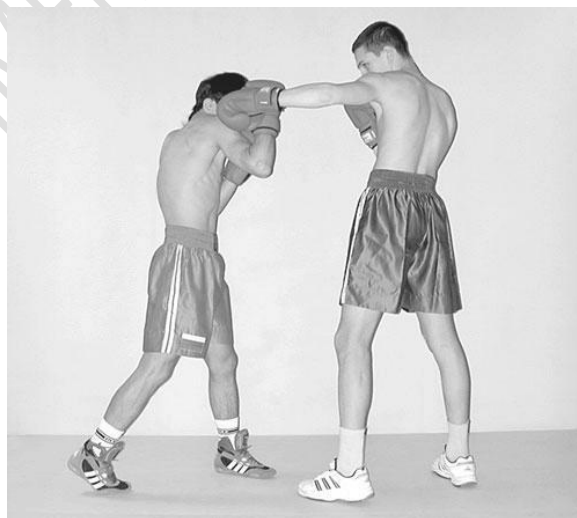


Рисунок 25 – Защита «Подставка»

Подставка – подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча (рисунок 25).

Накладка – остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатки, предплечья, плечи противника.

Отбив – в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.

Клинч – сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

Маневрирование – движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперёд, влево-вперёд.

2.7. Основные тактические действия

По тактической целенаправленности боевые действия боксера следует распределить по трем группам: подготовительные действия; наступательные действия; оборонительные действия.

Подготовительные действия

К подготовительным действиям относятся все действия боксера, предшествующие непосредственному нападению и обороне и обеспечивающие ему успех.

Задачи подготовительных действий:

- 1) создание удобных исходных положений для наступательных и оборонительных действий с помощью маневрирования и защит;
- 2) сообщение ложной информации противнику с помощью обманных действий: для отвлечения его от проводимой атаки и вызова на атаку или контратаку для проведения собственной контратаки;
- 3) выявление излюбленных комбинаций противника, его индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности с помощью разведывательных действий.

Наступательные действия

Действия наступления состоят из подготовительных действий и действий непосредственного нападения. Они включают в себя разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, попутные защиты, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Последовательность всех этих элементов техники различна и диктуется требованиями боевой обстановки, характером действий противника, успехом или неуспехом собственного наступления.

Наступательные действия возможны на разных дистанциях – дальней, средней и ближней. Действия на одной из этих дистанций могут быть особенностью, отличающей конкретного боксера (он может, например, предпочитать вести ближний бой). Кроме того, такие действия могут быть и фазой боя, сложившейся по его ходу.

Одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством, а к контратакам прибегают в ходе того или иного момента боя, перемежая их с атаками. Но в случае необходимости, при встрече с бурно атакующим противником, идущим на обмен ударами, боксер избирает как основное средство обороны встречные и ответные удары.

Боксеры, пользующиеся контратакой как основой боя, применяют атаку, главным образом, для завязки боя. В особенности часто им приходится прибегать к атакам, когда они встречаются с противниками одинаковой с ними боевой манеры ведения боя.

Индивидуальная, боевая манера боксера, средства которые он применяет в бою, более резко и определенно выражаются именно в завязке, в начале боя. В эти моменты наиболее отчетливо видно, что предпочитает боксер – атаку или контратаку.

В развитии же боя на средней и ближней дистанциях резко выражена взаимосвязь атакующих и контратакующих действий, которыми довольно часто пользуются боксеры и атакующей, и контратакующей манеры ведения боя. Такой бой или часть боевой ситуации (фаза боя), представляет собой развитие атакующих и контратакующих действий или определенный, преднамеренный длительный способ боевых действий, входящий в тактическую задачу боксера. Вместе с тем бой на этих дистанциях может характеризовать и боевую манеру боксера.

Оборонительные действия

Оборонительные действия применяются, если боксеру необходимо: защититься от быстрой и стремительной атаки и контратаки противника; захватить инициативу – утомить противника; раскрыть противника; прийти в себя после полученного удара; подготовить контрудары; специально, в тактических целях, противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий как подготовку к последующим наступательным действиям.

К оборонительным действиям относятся защиты, маневрирование, а также встречные и ответные удары, применяемые для того, чтобы сдержать напор противника, утомить его. Не следует относить к оборонительным действиям контратаки, которые органически входят в наступательные действия или служат основным средством наступления боксера.

Оборонительные действия помимо указанных задают возможность боксеру непрерывно наступать, ликвидируя воздействие встречных и ответных контратак, т. е. попытки противника перехватить инициативу.

2.8. Виды побед

В боксерском поединке возможны следующие виды побед: чистая победа (нокаут), победа по очкам, победа за явным преимуществом, отказ от продолжения боя, дисквалификация, неявка одного из соперников.

Результаты поединков:

1. Нокаут. Один из боксеров в результате пропущенного удара не может продолжать бой в течении 10 с. Определяется рефери.

2. Победа по очкам. Определяется боковыми судьями по количеству набранных боксерами очков.

3. Победа ввиду явного преимущества. Присуждается, когда соперник пропускает большое количество ударов, угрожающих его здоровью, или рефери отсчитал ему максимальное количество нокдаунов, установленных правилами. В зависимости от возраста и квалификации оно может быть от 1 до 3. Определяется рефери.

4. Отказ от продолжения боя. Боксер добровольно отказывается от боя. Отказаться может и его секундант, выкинув на ринг полотенце. Если в результате не выходящего за рамки правил поединка боксер не может продолжать бой из-за полученной травмы, победа присуждается тому боксеру, который на момент остановки боя набрал большее количество очков (если бой длился больше одного раунда). Определяется врачом, либо рефери после консультации врача.

5. Победа ввиду дисквалификации. Если во время боя один из боксеров был дисквалифицирован, то победа присуждается его сопернику. Определяется рефери.

6. Победа ввиду неявки соперника. Боксер находится на ринге полностью готовый к бою, а его соперник после второго приглашения на ринг и удара в гонг в течение 3 мин. отсутствует, либо не готов начать поединок. Эта победа присуждается еще и тогда, когда один из боксеров не прошел взвешивание или снят врачом до поединка.

2.9. Судьи, обслуживающие поединок

Соревнования и поединки обслуживаются судейской бригадой в следующем составе:

1. Главный судья соревнований следит за исполнением всех правил соревнований и принимает окончательное решение по всем техническим вопросам.

2. Боковые судьи оценивают действия боксеров и принимают решение об исходе поединка. Официальные соревнования обслуживают 5 боковых судей. Допускаются 3 судьи, но соревнования должны быть не выше областного масштаба.

3. Судья-хронометрист следит за временем поединка и подает сигналы гонга.

4. Судья-информатор сообщает информацию по ходу соревнований в перерывах между раундами.

5. Рефери следит за исполнением правил соревнований боксерами непосредственно на ринге и подает им команды.

6. Судьи при участниках следят за исполнением всех правил до выхода боксеров на ринг.

Вопросы для самоконтроля

1. Охарактеризовать размеры и название зон боксерского ринга.
2. Перечислить основные положения и запрещенные действия в боксе.
3. Дать характеристику технико-тактическим действиям.
4. Назвать и охарактеризовать возможные виды побед.
5. Дать оценку действий судейской бригаде, обслуживающей поединок.
6. Перечислить запрещенные действия в боксе.
7. Раскрыть основные технические действия атаки в боксе.
8. Раскрыть основные технические действия защиты в боксе.
9. Описать правила соревнований по боксу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашкинази, С. М. Специальная физическая подготовка спортсменов 16–18 лет в смешанных единоборствах / С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин. – Санкт-Петербург : НИЦ АРТ, 2018. – 179 с.
2. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера : практическое пособие: в 2 т. Т. 2 Наука побеждать / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Челябинск : «Оригами», 2013. – 496 с.

Производственно-практическое издание

Пирогов Сергей Борисович,
Лапицкая Людмила Анатольевна,
Сердюкова Елена Николаевна

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
(БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ, БОКС)**

Практическое руководство

Редактор В. И. Шкредова
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 03.11.2020. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,1. Уч.-изд. л. 2,3.

Тираж 25 экз. Заказ 498.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017 .

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, Гомель

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

**С. Б. ПИРОГОВ,
Л. А. ЛАПИЦКАЯ,
Е. Н. СЕРДЮКОВА**

**СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА
(БОРЬБА ГРЕКО-РИМСКАЯ, БОКС)**

Гомель
2020