

# БОКС



Підготували студенти 3 курсу  
сп.»Фізична культура»  
Пріценко Назар та  
Калініченко Олександр

# Коротко про бокс

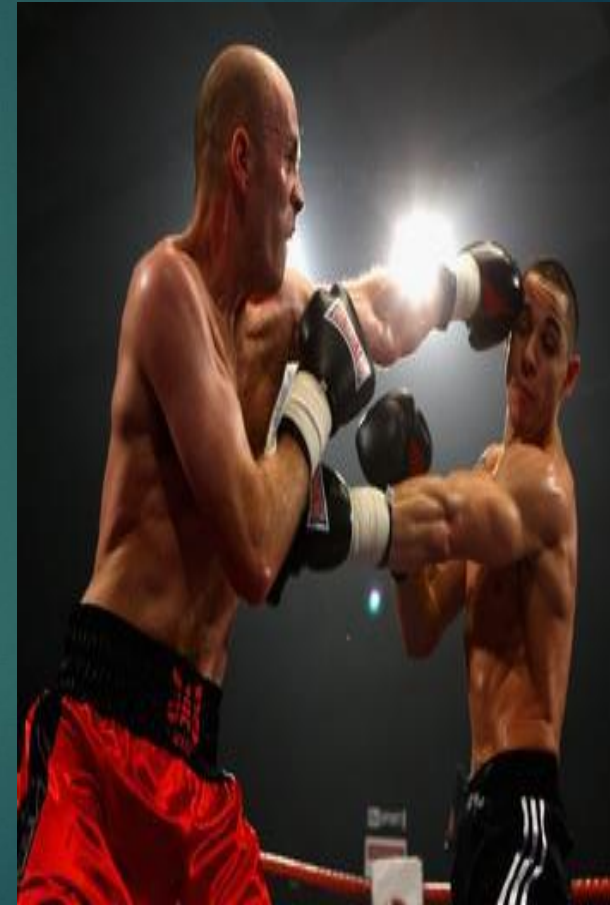
▶ Бокс — (англ. boxing) різновид спорту, кулачний бій у рукавичках між двома спортсменами, у якому удари завдаються лише у верхню половину тіла спереду та збоку. До програми сучасних Олімпійських ігор бокс був включений 1904 року.

- ▶ Бій відбувається на спеціально обладнаному місці — рингу (від 5 м X 5 м до 7 м X 7 м) обнесеному канатами. Тривалість поєдинку складає звичайно три раунди 3 хвилини з перервами на 1 хвилину в «любительському» спорті і до 12 раундів у професійному. Бій ведеться в набитих волосом шкіряних рукавицях. Забороняється завдавати ударів нижче пояса, в спину, головою і нападати на противника у нокаунті (збитого на землю). Перемога присуджується за очками (кількість завданих ударів), при проведенні нокаута — удару, що виводить противника з ладу більш як на 10 сек., або за іншими показниками. Боксерів поділяють на 10 вагових категорій.

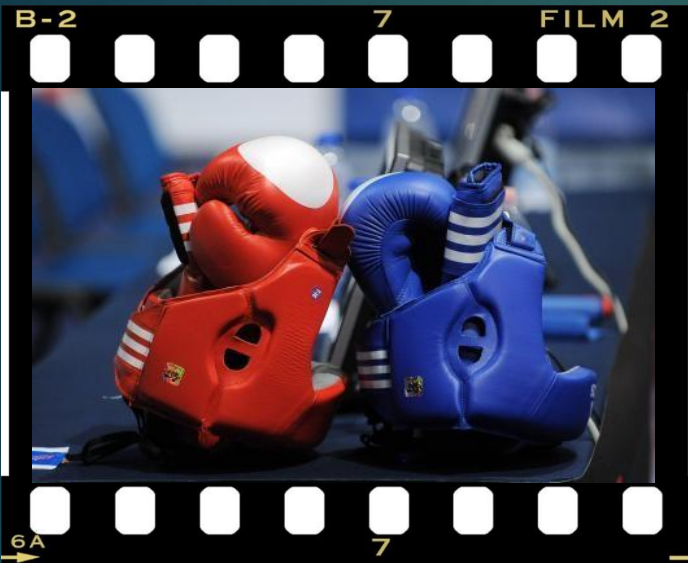


# Історія Українського Боксу

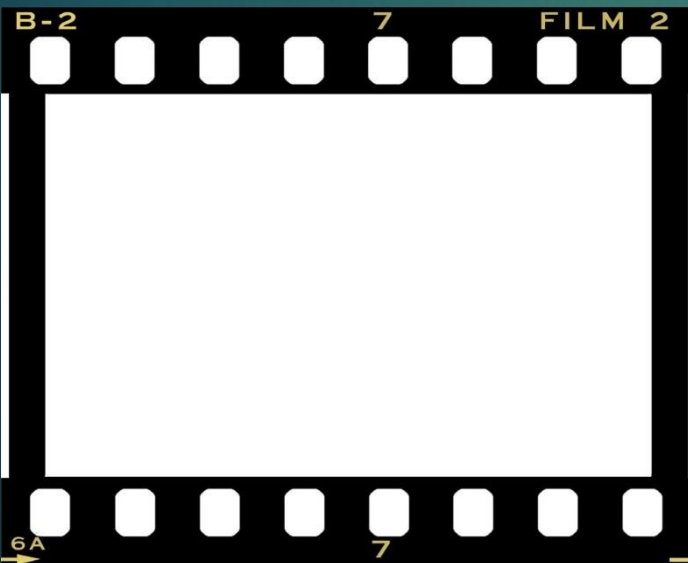
У період утворення Київської держави кулачні бої в праукраїнців вважались одним із засобів виховання стійкості, сміливості, спритності і фізичної сили. Боротьбу “навкулочки” зустрічаємо в багатьох побутових повістях з життя запорожців. Любили і плекали кулачні двобої княжа дружина і козацьке лицарство, бо в них найкраще відбивались фізична справність, сила м'язів, спритність і відвага. По втраті Україною козацтва, перевелись на довгі часи кулачні вправи. Щойно перед Першою Світовою війною і після неї почалось відродження цього виду спорту. На Україні, яка в післявоєнні роки була розділена між більшовицькою Росією і панською Польщею, розвиток боксу слід розглядати окремо, на Великій Україні, яка входила в склад Російської імперії а відтак в СРСР і на Галичині, яка перебувала під владою Австрійської імперії а відтак Польщі. Дореволюційний етап розвитку боксу на Україні розглянутий в попередніх розділах, тому зупинемось на післяреволюційних подіях. На Україні бокс як буржуазний вид спорту був заборонений найдовше, чим інших республіках СРСР. Тільки в 1932 році бокс був офіційно дозволений на совітській Україні. Перша секція боксу була створена в Києві групою ентузіастів у 1907 році. Історія не зберегла їх імен. Вони використовували випадкові переклади брошур з англійського боксу, а також досвід кулачних боїв, які на той час були досить поширені в різних районах Києва



# Крилаті фрази боксу



- ▶ Джо Луїс: «Він може бігати, але не зможе схватися»
- ▶ Семмі Skeф: «Якось раз мене збила вантажівка, тоді ось було сильніше» (після поразки нокаутом від Тайсона)



- ▶ Мухамед Алі: «Я бачив, як Джордж Форман боксував з тінню, і тінь виграла»
- ▶ Франк Хаббард: «Найважче у боксі – збирати свої зуби з підлоги рукою в боксерській рукавичці»

# Про ринг



На всіх змаганнях ринг має відповідати таким вимогам:

1. Розмір. Мінімальний розмір сторони рингу по внутрішній лінії канатів повинен бути 4,9 м, максимальний – 6,1 м. Мірять по внутрішнім сторонам канатів.
2. Місця для суддів, вільних від роботи, розташовуються позаду головної колегії суддів.
3. Освітлення рингу не менше 1000 люксів. Ринг освілюється тільки зверху. Бокове освітлення заборонено.

Коло рингу має бути:

1. В червоному та синьому куту відра, для зливу води.
2. Воду в пластикових пляшках приносить секундант.
3. Стільці для боксерів і секундантів.
4. Столи, стільці для головної колегії суддів .

В. Кличко



О.Усик



## Відомі Українські боксери

В.Ломаченко



О.ГВОЗДИК



В.Кличко



# Відомі Українські боксери



УСІК

