



# Бокс и борьба, как основные ВИДЫ СИЛОВЫХ СОСТЯЗАНИЙ

Буторов Алексей Іпсо І2

# Борьба

- **Борьба** -- единоборство, рукопашная схватка двоих людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.
- Борцовская схватка может состояться как с практической целью (боевые действия, самооборона и т. п.) так и с состязательной целью, в рамках спортивной борьбы, и в последнем случае проводится по определённым для каждого вида борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

- Целью схватки борцов является победа одного из соперников, выражающаяся в установлении контроля над другим соперником, пресечении его возможных дальнейших действий, подготовки своих дальнейших действий. С практической точки зрения этого можно добиться путём причинения смерти или травм противнику; с точки зрения спортивной борьбы, в зависимости от её вида, это выражается в том, что оппонент вынужден занять невыгодное положение (как правило лёжа на спине), быть обездвижен, испытывать угрозу травмы. Для достижения этих целей борцы используют приёмы борьбы, позволяющие сбить соперника с ног и повалить его на землю, обездвижить соперника (удержания), травмировать соперника (болевые приёмы), задушить соперника (удушающие приёмы). Арсенал возможных приёмов в спортивной борьбе ограничен её правилами. Кроме того, в некоторых видах борьбы оцениваются также действия борцов, которые почти полностью связаны с состязательным элементом: так, в сумо целая группа приёмов посвящена вытеснению противника за границы площадки для борьбы, что влечёт за собой победу оставшегося на площадке.
- От других единоборств борьба отличается полным или почти полным отсутствием техники нанесения ударов по противнику различными частями тела. борьба бокс единоборство

- Спортивная борьба с 708 года до нашей эры включена в программу Олимпийских игр, и в современности имела в программе всех олимпийских игр, исключая игры 1900 года.
- Истоки борьбы следует искать в первобытное время. Тогда она носила исключительно утилитарный характер. Необходимость добычи пищи, собственной защиты и защиты сородичей вынуждало первобытных людей не только быть физически готовыми, но и обладать специализированными двигательными навыками. Одним из таких навыков стало умение вести схватку без оружия с себе подобными, и возможно, что с животными, поскольку из эпоса многих народов следует, что их национальный вид борьбы, корни которого теряются в глубине веков, возник из схватки мифического прародителя народа с неким мифическим же животным. Как показывают исследования этнографов, в современных племенах, сохранивших полностью первобытнообщинный уклад (Австралия, Андаманские острова, Папуа-Новая Гвинея), умение борьбы является значимым умением в племенах.
- Считается, что борьба как система зародилась в тот момент, когда человек понял, что различные технические приёмы и способы ведения боя могут помочь ему сохранить жизнь и обеспечить себя едой. Приёмы борьбы, возможно когда-то случайно найденные, стали накапливаться, это опыт начал передаваться из поколения в поколение. В дальнейшем, борьба приобрела черты религиозного обряда и таким образом, приобрела состязательный характер: в племенах были выработаны правила борьбы, обеспечивающие безопасность схваток для борцов.

- На сегодняшний день, виды борьбы в мире подразделяются на международные и национальные виды, или по более точной классификации на международные, национальные, народные и субэтнические виды. В той или иной мере, грани между видами борьбы по степени охвата, в современности стираются.
- Международные виды борьбы -- это те виды, что получили распространение во многих странах мира, имеют международную федерацию и установленные общие для всех правила борьбы, по которым проводятся чемпионаты мира и континентов. К международным видам борьбы прежде всего относятся олимпийские виды борьбы: греко-римская борьба, вольная борьба и дзюдо. Некоторые виды национальной и народной борьбы, не являясь олимпийскими, также получили обширное международное признание, прежде всего самбо, федерации которой имеются более чем в 80 странах. Довольно быстрыми темпами развивается в мире спортивное сумо. В 90-х годах XX века была разработана новая система борьбы, известная под названием грэпплинг, наименее ограниченная правилами борьба, с 2007 по 2013 год находящаяся под эгидой FILA.
- К национальным видам борьбы относятся те виды, которые получили широкое распространение в рамках одного государства. Это не означает того, что по ним не проводятся международные соревнования, однако национальный вид борьбы культивируется преимущественно на территории одной страны. К ним относятся такие виды, как например сумо в Японии, кошти в Иране, кох в Армении, и т. п. К национальным видам борьбы относится и самбо, искусственно созданная система из различных видов единоборств.
- Самое большое количество видов борьбы среди народных видов. При сравнительной мононациональности страны, народный вид совпадает с национальным, например чигаоба в Грузии. Если страна многонациональная, то народный вид в основном культивируется среди одного этноса. Примерами тому служат народная борьба якутов хапсагай, татарский куреш, бретонская борьба гурен, различные региональные виды борьбы в Британии.
- Имеются и субэтнические виды борьбы, иногда значительно отличающиеся от народного вида. Так, например, среди народностей населяющих Грузию, культивируются собственные виды чигаобы, разные у хевсуров, сванов, мтиулов и т. д.; национальная борьба нанайцев вачамачи имеет очень большое количество локальных разновидностей. Часто субэтнический вид борьбы отличается правилами определения победителя (например касанием земли чем-либо, кроме коленей или касанием спиной), реже борьба принципиально иная (например на поясах или в одежде).

# Бокс

- **Бокс** -- контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.
- Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.
- В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».

# Правила игры

- Как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты (хотя в Великобритании использовались и 2-минутные раунды). Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера и необходимую помощь врача. Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением бойцов, штрафует за нарушение правил. До трёх судей может находиться рядом с рингом для того, чтобы присваивать участникам очки.
- Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается -- бой продолжается, если нет -- то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем. Также возможен технический нокаут: он признаётся рефери, врачом или углом боксёра в случае, если он получил травму или не может защищаться. Иногда действует правило трёх нокадаунов (в титульных боях под эгидой WBA), когда это количество приравнивается к техническому нокауту. Если поединок закончился, и ни один из участников не одержал досрочной победы, то его исход решается судьями. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков, но иногда случаются и ничейные результаты.
- Боксёрам запрещается наносить удары ниже пояса, держать друг друга, толкаться, кусаться, плевать и бороться. Также нельзя бить ногой, головой, коленом и любой другой частью руки кроме сжатого кулака (локтем, плечом, предплечьем, запястьем, открытой ладонью). Запрещено делать удары в спину, в заднюю часть шеи и головы и по почкам. Нельзя держаться за канат или соперника во время удара, а также делать нырки ниже пояса. Если клинч разбивается рефери, оба бойца, перед тем как нанести удар, должны сделать полный шаг назад. Когда один из боксёров находится в нокадауне, второй должен отойти в нейтральный угол и ждать решения судьи.

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

# Тренировки

- тренировки боксёров-любителей часто происходят в группах. В начале тренировки спортсмены разминаются. По указанию тренера может проводиться: отработка техники нанесения ударов, боевых комбинаций, спарринг, отработка техники в парах или упражнения на снарядах (боксёрский мешок, груша). Практикуется большое количество упражнений на специальную физическую подготовку: упражнения со скакалкой, набивным мячом, гирей, грифом от штанги, на турнике, брусьях и так далее.

# Стили боксирования

- Существует много различных стилей боксирования. Стиль развивается, когда спортсмен выбирает, какие из подходящих ему действий он будет совершенствовать. Есть много терминов, определяющих стили. Но боксёр не обязательно принадлежит какому-либо из них: он может быть инфайтером и аутфайтером одновременно .

# Аутфайтер

- Боец данного стиля пытается сохранить дистанцию с соперником. Он использует быстрые длинные удары, чаще всего джебы. Поэтому аутфайтеры обычно выигрывают по очкам, а не нокаутами, хотя были и обратные случаи. Бойцы данного стиля должны обладать высокой скоростью удара, отличной реакцией и хорошо двигаться на ногах.

# Боксёр-Панчер

- Боксёр-Панчер стремится вести бой на средней дистанции, и, сочетая технику и силу, он пытается нокаутировать соперника серией, а иногда даже и одним ударом. Их передвижение и тактика схожи с аутфайтерами (хотя чаще всего они менее подвижны). Бойцы данного стиля обычно побеждают не по очкам, а нокаутами, и должны иметь отличную спортивную форму.

# Свормер или инфайтер

- Свормеры стараются держаться на близкой дистанции к оппоненту и наносят несколько комбинаций, состоящих из хуков и апперкотов, подряд. Хороший инфайтер должен уметь выдерживать атаку соперника, потому что этот стиль боксирования подразумевает попадание под джебы перед тем, как появится возможность подойти вплотную. Свормер очень агрессивен и нарабатывает на тренировках отличную выносливость. Как правило, он не обладает замечательной техникой, так как теряет контроль над эмоциями. Многие инфайтеры невысокие и при защите часто прогибаются в талии и делают уклоны. Самые важные качества свормера: агрессивность, выносливость и умение выдерживать атаку соперника.