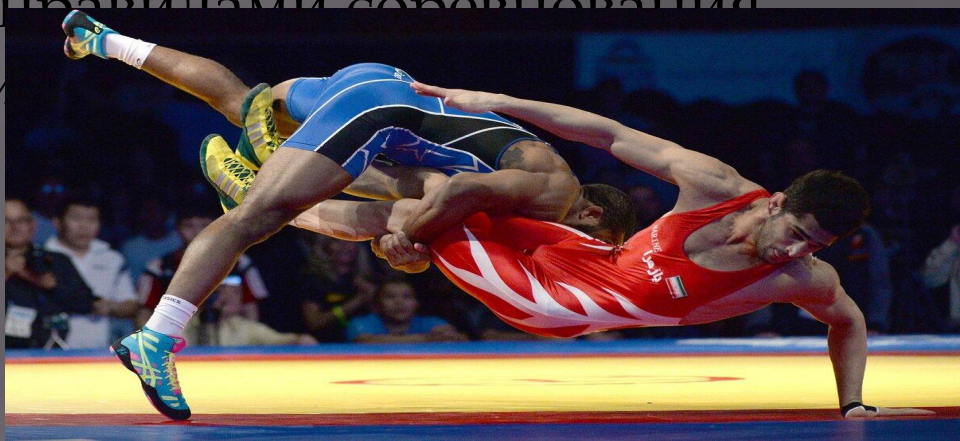


БОКС И БОРЬБА КАК ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СИЛОВЫХ СОСТЯЗАНИЙ

Группа
1ПСО12,
Чупраков

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 соревнований специальных технических и



- 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.

- 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.
- 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.

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».

- 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.



Спасибо за внимание)))