Характеристика вида спорта - бокс

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.

В наши дни бокс не случайно получил столь широкое распространение. Ведущие мировые бойцы получают огромные многомиллионные гонорары за проведенные поединки.

**История бокса**

История бокса насчитывает пару тысяч лет. Различного рода упоминания о кулачных боях можно встретить в Египте в качестве изображений на фресках. Также интересные подробности содержатся на шумерских и минойских рельефах. Согласно одним данным, первые находки датированы 4000 лет до н.э., другим – 7000 лет до н.э. Считается, что спортивным единоборством бокс стал в 688 году до н.э. Именно в это время он был включен в программу античных Олимпийских игр, тогда же были сформулированы и правила бокса.

Родиной бокса в привычном понимании этого слова является Англия XVII века. Первого чемпиона звали Джеймс Фигг. Интересным фактом о бойце служит то, что до занятий боксом Джеймс был известным фехтовальщиком. Затем он открыл академию бокса и стал обучать желающих основам рукопашного боя.

В 1867 году журналистом по имени Джон Грэхэн Чемберс, был создан первый уникальный свод правил по боксу. Здесь оговаривались следующие критерии:

* размер ринга;
* длительность раундов;
* вес перчаток и многое другое

Эти самые правила впоследствии легли в основу современных правил о боксе. В программу Олимпийских игр представленный вид единоборств был включен в 1904 году.

**Правила бокса**

Боксерский поединок делится на раунды. Каждый отдельный раунд длится 3-5 минут, в зависимости от уровня поединка – профессиональный либо любительский. Как правило, между раундами спортсменам предоставляется 1 минута для отдыха и восстановления сил.

В каких случаях заканчивается боксерский поединок?

* один из участников сбит с ног и не поднимается в течение 10 секунд;
* после 3-го нокдауна;
* боксер получил травму и не в состоянии защищаться – технический нокаут

Если бойцы отстояли раунды без нокаута, то победитель назначается по количеству очков. Когда счет одинаковый, победителем становится тот, кто выиграл по очкам большее число раундов. Бывает, случаются бои вничью.  
Помимо этого, боксерам не разрешается наносить удары какой-либо частью тела, кроме кулака. Кулаком также запрещены удары ниже пояса, нельзя толкаться, держать соперника, плеваться, кусаться и пр.

Перечислим список запрещенных приемов в данном виде единоборств:

1. удар ниже пояса;
2. хватание канатов;
3. толкание соперника;
4. применение канатов для нанесения удара;
5. нажим рукой на лицо противника;
6. удар головой;
7. удар в спину или по затылку;
8. захват с нанесением удара;
9. повороты спиной к противнику и многое другое

Ход поединка, как правило, находится под контролем рефери. Он может назначать наказание за нарушение правил снятием очков, предупреждением либо дисквалификацией.