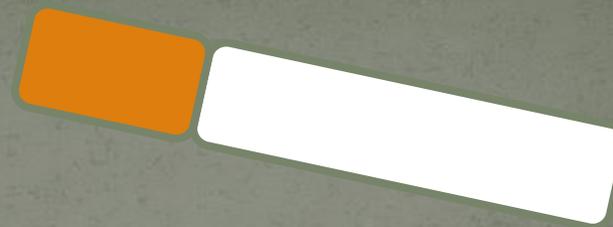


# Спорт как альтернатива вредным привычкам

---

Бокс

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Чтобы быть здоровым, необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением и алкоголем. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Начиная заниматься спортом, человек попадает совсем в другое общество. Это общество здоровых, сильных, общительных и талантливых.



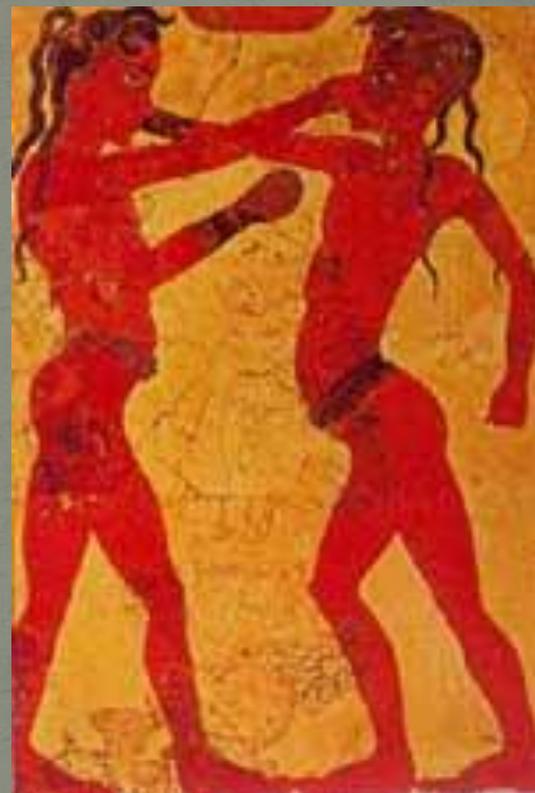
Мы предлагаем вам занятия БОКСОМ.

# Что такое бокс

Бокс (от [англ.](#) *box*- коробка,ящик, ринг ) — 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.



Бокс – один из самых древних видов единоборств. Известно, что он был чрезвычайно популярен в Египте и Месопотамии. Так, на фресках гробницы Бени-Хасана (Египет), датируемых 2300 до н.э., изображены поединки борцов и боксеров.



. В окрестностях Багдада археологами были найдены две плитки с изображениями борцов и боксеров, которым по оценкам специалистов около 5 тысяч

В программах Олимпиад кулачные бои появились на 23-их играх. Первым Олимпийским чемпионом был грек Ономастус. Публичные кулачные бои были популярны и Древнем Риме награду. Известен также древнегреческий боксер Тагенес, которого до сих пор никто не может превзойти. Он одержал победы в 1425 боях.

Первые бои велись голыми кулаками, затем стали наматывать кожаные ремни, укрепляя кисти рук и пальцы. Эти ремни и явились праобразом современных перчаток.



Бокс, как вид спорта, был официально признан в Англии в 1719 году. Тогда популярный боксер и фехтовальщик Джеймс Фигг был признан сильнейшим боксером Англии. С тех пор в Англии регулярно ведут учет своим турнирам. Первый спортивный репортаж о боксерском поединке был опубликован опять же в Англии в 1681 году в газете "Протестантский Меркурий". В том репортаже были перечислены присутствовавшие влиятельные лица, а имя победителя так и не было названо.



Официальной датой рождения профессионального бокса считается 1892 год. В этом году был проведен легендарный поединок между Салливаном и Корбеттом. Последний в истории чемпион мира в боях на "голых" кулаках Салливан проиграл нокаутом в 21-м раунде.



Бои раньше велись до полной победы, то есть пока один из соперников не мог больше продолжать поединок. Самый короткий бой состоялся в Америке в 1886 году и продолжался он 30 секунд. А самый длинный бой прошел в 1855 году. Он шел 6 часов 15 минут. Дата последнего боя без перчаток: 8 июля 1889 года (Америка, Ричбург). Первые общепризнанные правила боксерских поединков написал маркиз Квинсберри в 1867 году. В этих правилах был очень важный пункт - введение перчаток, после чего бокс перестал походить на драку и начал приобретать вид спортивного искусства.



В 1921 году в США была создана Национальная боксерская ассоциация, которая в 1962 году вышла на международный уровень и сменила название на WBA. В следующем, 1963 году, была основана еще одна международная организация WBC (всемирный боксерский совет). Внутри WBA вскоре возникли разногласия и в 1976 году была создана еще одна организация с 1984 года называющаяся IBF. Также, большим авторитетом в мире пользуется Всемирная боксерская организация - WBO. Эти четыре сообщества и задают тон в современном профессиональном боксе.



**Любительский бокс** впервые заявил о себе в мировом масштабе на Олимпийских играх в Сент-Луисе в 1904 году. Интересный факт: боксер, завоевавший золотую медаль, мог вступить в борьбу за "золото" в следующей, более тяжелой категории (американец О. Кирк ), а любая страна могла выставить на игры несколько боксеров в одной категории. Позже эти правила были отменены ( 1928 ). В постоянной программе Олимпийских игр бокс присутствует с 1920 года.



В 1924 году создается Международная ассоциация боксеров любителей - ФИБА (с 1946 - АИБА). С 1924 года начинают проводиться чемпионаты Европы. Но первый чемпионат мира среди любителей был проведен только в 1974 году, причем по инициативе федерации бокса СССР. Непревзойденным лидером в первенствах мира является кубинский тяжеловес Феликс Савон ( 5 золотых медалей ). Он же выиграл и три олимпийских "золота", так же как и его земляк Теофило Стивенсон и венгр Ласло Папп.



В России знакомство с английским боксом произошло во времена Ивана IV. Приезжавшие в Москву послы Елизаветы устраивали "потешные" поединки, но как вид спорта бокс начал развиваться в конце 19 века, во многом благодаря поручику лейб-гренадерского полка Михаилу Кистеру. В 1894 году он опубликовал практически первый самоучитель по боксу - "Руководство с рисунками. Английский бокс". 15 июля 1895 года был проведен первый официальный турнир по боксу. Проведен он был в полку Кистера, а сам Михаил занял на нем 2-е место. Эта дата и считается началом русского бокса. Первый спортивный клуб бокса был открыт в 1886 году тем же Кистером. Назывался он "Арена" и просуществовал до 1900 года.



Иван Граве в 1913 году был объявлен первым чемпионом России, после того, как опубликовал в газетах вызов всем желающим сразиться с ним, и победил трех добровольцев, а в 1915 были разработаны первые в России правила проведения боксерских поединков.



В Олимпийских играх наша сборная впервые участвовала в 1952 в Хельсинки ( 2 серебра и 4 бронзы )

Поединки с участием женщин известны с начала 18 века.

Причем по травматичности и драматичности **женский бокс** не уступал мужскому. На Олимпиаде 1904 года в Сент-Луисе были проведены показательные женские поединки. Несмотря на это, до конца 20-го века женские бои проводились нерегулярно и по организации скорее напоминали шоу.



# Известные боксёры нашего времени



**Александр Поветкин**



**Владимир Кличко**



**Кличко Виталий**

# Известные боксёры нашего времени



Дмитрий Пирог



Николай Валуев

# Откажитесь от вредных привычек



# Занимайтесь спортом



Будьте сильнее, красивее, лучше!



Будьте здоровее!



Будьте победителями!

