

Бокс и борьба как  
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СИЛОВЫХ  
СОСТЯЗАНИЙ.

---

Выполнила:  
Муцкая Ольга  
1ПСО12

**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.



В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».



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.

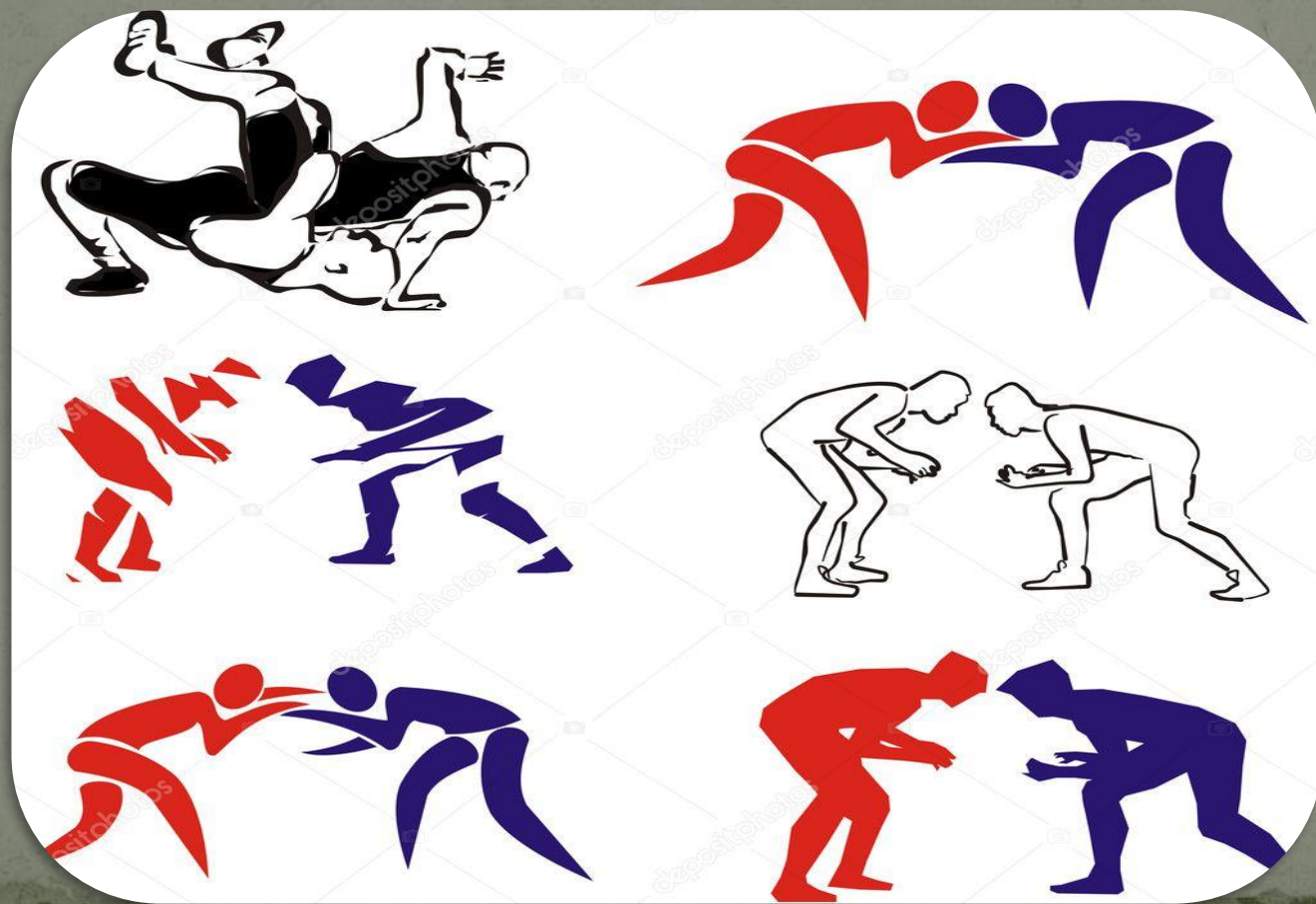


**Борьба** -- единоборство, рукопашная схватка двоих людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.



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



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.



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





Сотни сцен из поединков борцов изображены на стенах древнеегипетских гробниц. На них показаны практически все захваты и стойки, известные в наше время.



Борьба как профессиональный спорт получила широкое распространение в Римской империи. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях



Занимаясь силовыми видами спорта, молодой человек не только сможет укрепить свое физическое состояние, но и в будущем утвердиться в жизни. Юный спортсмен учится грамотно оптимизировать свое свободное время. Бокс и борьба развивают ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движений, а также благородство, уверенность в себе и, как ни странно, человечность и доброту.

