Общество с ограниченной ответственностью

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ»

****

**Реферат**

**«РАЗНОВИДНОСТИ БОКСА»**

**Курс повышения квалификации**

**«ТРЕНЕР - ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО БОКСУ**

**И ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

**Выполнил: Петров А.Н.**



г. Абакан

2023г.

**ТРАДИЦИОННЫЙ «АНГЛИЙСКИЙ БОКС»**

Это поединок двух спортсменов, во время которого каждый, избегая ударов противника, стремится нанести ему как можно больше ударов в определенные части тела. Бой проводится на ринге, квадратной площадке, огражденной канатами (сторона квадрата от 4,9 до 6,1 м). Боксеры имеют на руках мягкие кожаные перчатки, а с недавних пор еще и защитный шлем на голове.

Удары разрешается наносить только руками в передние и боковые части головы и туловища (выше пояса). Захваты, толчки, подножки, удары локтями и головой запрещены. Бой разделяется на трехминутные раунды (три раунда у любителей, до 15 у профессионалов). Победителем считается тот боксер, который набрал большее число очков за успешные атаки, или выиграл нокаутом. Для уравнивания шансов спортсменов их разделяют на группы по возрасту, спортивной квалификации, весовым категориям.

Бокс развился из английского кулачного боя. Крестьяне и городские жители в этой стране имели обычай разрешать свои споры с помощью поединков на кулаках. В XVIII веке учителя фехтования объединили элементы тактики и техники фехтования и бокса. Известно имя учителя фехтования и бокса Дж. Фигга, который впервые опубликовал правила бокса ив 1719 году стал чемпионом Англии по боксу. В 1743 году содержатель цирка Джеймс Броутон дополнил эти правила предписаниями для судей. С этого времени берет начало так называемый «призовой» профессиональный бокс. В соответствии с правилами Фигга-Броутона бой проводился голыми кулаками, разрешались захваты, подсечки и подножки. Ограничений по времени, разделений на весовые категории не существовало.

В 1867 году маркиз Куинсберри ввел правила бокса в перчатках, которые почти в неизменном виде сохраняются до настоящего времени. Благодаря им были устранены элементы борьбы, а также грубые силовые действия, бокс приобрел характер искусного спортивного единоборства. Теперь победу стали одерживать не только более сильные и выносливые боксеры, но и те, которые имели отличную технику, не выделяясь физическими данными. Вскоре британские власти поняли прикладное значение бокса и сделали его обязательным видом спорта в армии, на флоте, в полиции и у пожарных.

Из Англии бокс распространился в Европу и в Америку. Во Франции из соединения английского бокса и французского боя ногами «сават» родился так называемый «французский бокс». В США бокс превратился в национальный вид спорта. Первая любительская ассоциация бокса была основана в Англии в 1881 году, В США соревнования боксеров-любителей начали проводить с 1888 г., во Франции — с 1903 г., в России — с 1913 г. С 1904 г. бокс стал олимпийским видом. В 1920 году была образована Международная федерация бокса (АИБА) и с этого времени началось широкое распространение бокса по всему миру (до тех пор он был развит преимущественно в Англии, США и Франции).

В настоящее время, помимо англо-американского бокса, в котором разрешены удары только руками в перчатках, существуют также иные виды, допускающие удары ступнями, а также коленями и локтями. Это «Французский бокс» (Сават), Немецкий «Кик-боксинг», «Тайский бокс» (Муай-тай), «Китайский бокс» (Саньда), «Бирманский бокс» (Летхвэй), Альтернативный «Бокс без перчаток».

**ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС «САВАТ»**

В 1830 году Шарль Лекур, один из мастеров Савата, занимавшийся еще и фехтованием, а также английским боксом, решил создать собственную систему единоборства. Главная его идея заключалась в соединении «Французской ноги» (т.е. савата) с «Английским кулаком» (боксом в перчатках). Он надеялся, что посредством такого синтеза устранит определенную ущербность бокса (ведь ноги играют важную роль в рукопашном бою) и в то же время смягчит жестокость классического Савата использованием перчаток и правилами спортивного поединка.

С этой целью он отправился в Лондон, где прошел курс обучения в боксерской школе вместе со своим младшим братом Губертом и двумя приглашенными из провинции преподавателями савата. Именно там, в Англии, он поначалу и шлифовал свою систему. Во Франции массовое распространение «Французского бокса» (так назвал Ш. Лекур свое детище) началось лишь в 50-ые годы. В числе известных мастеров, популярных во Франции 60-х—90-х годов XIX века, называют имена Луи Виньерона, Луи Лебуше, ЭженаМе-ньера, Жана-Жозефа Рено, Андрэ Эмиля и ряда других.

Но самым знаменитым деятелем французского бокса был, несомненно, Жозеф Шарлемон (1839—1929). Именно он окончательно завершил работу по созданию французского бокса, начатую Ш. Лекуром. В частности, Шарлемон использовал технику «Шоссона», более мягкого варианта боя ногами, чем «Сават».

После Первой мировой войны популярность французского бокса стала неуклонно снижаться. Как спорт, он уступал английскому боксу (и по зрелищности, и по эффективности), а как боевое искусство уличной самозащиты был значительно слабее классического «Савата». Трудно сказать, чем бы все кончилось, но мода на восточные единоборства (особенно мода на каратэ и тхэквондо) вызвала во Франции ответную реакцию увлечения собственным наследием. В настоящее время существуют Национальная и Международная Федерации французского бокса, регулярно проводятся чемпионаты Франции и Европы.

**НЕМЕЦКИЙ «КИК - БОКСИНГ»**

Термин «Кик-боксинг» впервые появился в 1974 году. Его придумал менеджер соревнований профессиональных спортсменов Георг Брюкнер из Западного Берлина (до 1991 года Западный Берлин являлся особой административной единицей, формально не входившей в состав ФРГ). В 1977 году Г. Брюкнер создал «Всемирную ассоциацию организаций Кик-боксинга».

Основная идея этого вида единоборства, заключается в соединении техники ударов руками (боксинг) из англо-американского бокса с азиатской техникой ударов ступнями («кик» по-английски означает «удар ногой»). При этом на ступни одеты специальные протекторы из мягкого пластика — футы. Бить кулаками и ступнями можно по всему телу, от головы до пяток. Однако удары локтями, коленями, головой, подножки, подсечки, захваты, броски, удушения в «Кик-боксинге» запрещены. То есть, это своеобразный «Кулачно-ножной бокс».

Кикбоксинг явился попыткой создания нового зрелищного вида единоборства, рассчитанного в основном на профессионалов. Поэтому он неразрывно связан с шоу-бизнесом и сопровождается всевозможными закулисными махинациями. Называть кикбоксинг «квинтэссенцией» боевых искусств, как это делают некоторые журналисты, значит, абсолютно не понимать сути последних.

В профессиональные кикбоксеры чаще всего идут бывшие боксеры, редко и плохо использующие удары ногами, и бывшие каратисты, кое-как познакомившиеся с боксерской техникой, а потому не умеющие уходить от молниеносных серий ударов руками в голову. В 90-е годы в Европе и в странах СНГ Кик-боксинг начал постепенно вытесняться Тайским боксом (Муай-тай).

**ТАЙСКИЙ БОКС «МУАЙ - ТАЙ»**

Боевое искусство, называемое в Европе «Таиландским боксом», или просто «Тай-боксом», или, по-тайски, «Муай-тай», обрело свой классический вид во второй половине XVI века.

**История развития «Муай-тай»**

Тогда оно еще не называлось «Муай - тай». Первоначально это боевое искусство носило имя «Май Си Сок», а затем, с образованием на территории нынешнего Таиланда государства Аютия, было принято название «Пахуют», что значит «многосторонний бой». Нынешнее название впервые появилось двумя веками позже, уже после падения Аютии в 1767 году и возникновения нового государства Сиам, со столицей в Бангкоке. Долгое время оба названия сосуществовали. Термин «Муай- тай» окончательно закрепился только после буржуазной революции 1934 года, когда Сиам сменил свое название на Таиланд. «Тай» значит «свободный», поэтому «Муай- тай» можно перевести и как «Тайский бокс», и как «свободный бокс», и как «схватка свободных».

Существует много легенд о «Муай-тай», повествующих о зарождении его более двух тысяч лет назад, о связях этого боевого искусства с индийскими системами рукопашного боя, о его не превзойденных достоинствах. Однако это только легенды. Достоверно известно лишь то, что со времен государства Аютия, возникшего в XVI веке, в сиамском войске существовало обучение воинов бою голыми руками и ногами. Особо выдающиеся бойцы ценились так высоко, что их зачисляли в королевскую гвардию и давали им дворянский титул. Такое же обучение было обязательным для членов королевской семьи.

Помимо Наресуана, правившего в 1590— 1605 гг., историки «Муай-тай» часто упоминают еще двух королей — Прачао Сыа и Пья Таксина. Первый из них настолько любил кулачный бой, что часто сам, загримировавшись, участвовал в поединках наряду со своими подданными (менять свою внешность ему приходилось потому, что личность короля считалась неприкосновенной для простолюдинов). Второй тоже считался выдающимся бойцом и, кроме того, прославился как выдающийся полководец и создатель нового тайского государства после падения Аютии.

Легендарным бойцом прошлого, упоминаемым в школьных учебниках, был Най Кханом Том. Его история такова. В 1774 году бирманский король решил устроить большой праздник, в программу которого включил соревнования кулачных бойцов. Один из его сановников предложил начать турнир с поединка лучшего бирманского мастера кулачного боя с одним из захваченных в плен тайских воинов. На бой вызвался ничем внешне не примечательный, изможденный пленник, утверждавший, что он — знаток «Паху юта». До того, как бой начался, тайский воин пустился в странный танец вокруг своего противника. Этот танец называется «Рам муай» и служит одновременно и для подготовки к схватке и для выражения уважения к противнику и публике. Схватка была почти мгновенной, но сановник не засчитал победу тайцу, заявив, что побежденный был введен в заблуждение танцем. Най Кханом Тому пришлось сразиться еще с девятью бирманскими бойцами (по другой версии, даже с одиннадцатью), которых он одолел одного за другим. Бирманский правитель был так потрясен, что предложил победителю свободу и награду на выбор: деньги или прекрасных девушек. Най Кханом Том без колебаний выбрал последнее, считая, что деньги найти значительно проще, после чего был отпущен домой.

Как бы там ни было, «Муай-тай» долгое время развивался в качестве жесткого прикладного стиля рукопашного боя Тайской армии, владеющие которым могли с успехом продолжать бой и лишившись оружия. Типичным примером тому может служить история воина по имени Прайя Пичай, прозванного «Сломанный меч». Сражаясь в войске Пья Таксина против бирманских захватчиков, он бился так яростно, что когда его меч переломился пополам, он продолжал бой кулаками, локтями и коленями, и благодаря своему мастерству вышел из битвы живым и невредимым.

Первый дошедший до нас письменный источник по «Муай-тай» относится к временам короля Рамы Третьего, правившего в 1824—1851 годах. На традиционной тайской рисовой бумаге «кхой» изображены в рисунках основные приемы защиты и нападения. Облик боксеров отличается от современного, однако техника практически та же. Успешно развивался «Муай-тай» и при короле Раме Пятом, непременно посещавшем состязания с участием лучших бойцов. Многим он присвоил почетные имена, что всегда ценилось среди тайцев. Имя человека в Таиланде считалось и считается самой важной и яркой его характеристикой. Даже сейчас политических деятелей тайские газеты предпочитают называть только по именам.

### Удары, стиль, техника, тренировка, экипировка «Муай-тай»

В 1929 году традиционная обвязка рук ремнями из конской шкуры уступила место боксерским перчаткам европейского типа (шести и восьмиунцовым), хотя ноги остались босыми (впрочем, разрешается их бинтовать). Было введено разделение на семь весовых категорий, а продолжительность боя ограничили пятью раундами по три минуты каждый, с двухминутными перерывами между ними. Раньше бой шел без перерывов, вплоть до победы одного из участников. Помимо судьи на площадке, ввели двоих боковых судей. Согласно новым правилам, запрещались захваты и броски борцовского типа (например, через бедро и через плечо), удары головой, удушения, а также атаки упавшего противника. Победа стала присуждаться за нокаут (если на счет «десять» противник не в состоянии продолжать бой), по очкам и в случае технического нокаута. Было разрешено сдаваться, что раньше осуждалось (Бой продолжался до тех пор, пока один из соперников не покидал площадку мертвым либо жестоко избитым. Но и теперь, согласно официальной статистике, один бой из 1500 заканчивается гибелью спортсмена). Земляную площадку заменил ринг 6 х 6 метров. Так «Муай - тай принял свой нынешний вид.

Бум «Муай-тай» в Европе начался после того, как 12 марта 1977 года его мастера одержали в Бангкоке красивую победу над Кик-боксерами, несмотря на необходимость драться по правилам «Кик-боксинга», т.е. не прибегая к помощи локтей и коленей, работа которыми является одним из главных козырей «Муай-тай». 6 мая того же года, там же, был проведен аналогичный матч с Каратистами, и с тем же результатом. Сейчас «Муай -тай» распространился по всему миру, однако его лучшие мастера по-прежнему находятся в Таиланде. Наиболее известные среди них — Сурачай Сирисуте, Утпад Ной Воравут и Панья Крайтас.

**Тренировки в «Муай-тай»**

Занятия «Муай-тай» обычно начинаются с раннего детства, так что восьмилетний малыш, пинающий тяжелый мешок для набивки, в Таиланде вовсе не редкость. На тренировках основной упор делается на развитие скорости ударов и выносливости. Широко используется массаж. Для набивки применяют различные снаряды, преимущественно типа боксерских мешков и груш, как подвесные, так и укрепляемые на подставках. Для защиты от ударов в голову на тренировках одевают шлем-маску, в рот берут «капу» (резиновую прокладку для зубов), на пах одевают «ракушку». Ракушка обязательна и на соревнованиях, а вот шлем там не полагается. Тренировки проходят в достаточно жесткой, даже суровой манере.

Схема типичной тренировки в «Муай-тай» выглядит следующим образом: разминка (чаще всего это пятнадцать минут упражнений со скакалкой); пять трехминутных раундов (с минутными перерывами между ними) боя с тенью, с использованием всех типов ударов; пять трехминутных раундов (с минутными перерывами) спарринг с партнером, но без ударов локтями и коленями; пять трехминутных раундов (с минутными перерывами) работа на снарядах, с использованием всех типов ударов; пять трехминутных раундов (с минутными перерывами) отработка техники с тренером; силовые упражнения (особенно популярны отжимания в упоре, укрепление мышц брюшного пресса, вращения корпуса) и растяжки. По утрам рекомендуется тридцатиминутный бег и гимнастические упражнения.

 **Традиции в «Муай-тай»**

«Муай-тай» почти не связан с буддийской религией Тхеравады, являющейся государственной в стране. Дело в том, что это направление буддизма проповедует пассивность, покорность судьбе, непротивление злу насилием, поэтому между буддийской идеологией и боевыми искусствами не произошло того слияния, которое характерно для Китая (Шаолинь), Кореи или Японии. Отсутствие подобной связи компенсируется местной магией, правилами «честного боя» и мифологией, пришедшей из Индии.

Магическое значение имеет татуировка, в изобилии покрывающая тела профессиональных боксеров. Она изображает различные «волшебные» знаки и схемы, либо «покровительствующих» животных. Магической силой обладает, по мнению адептов «Муай-тай», и головная повязка, скрученная из куска полотна с нарисованными на нем символами, и освященная специалистом по магическим обрядам. Эту повязку называют «монгкон» и носят постоянно, не снимая даже во время боя. Вторая повязка того же рода носится на одном из бицепсов. Развита в «Муай-тай» практика заклинаний (мантр), используемая на тренировках и перед началом поединка, чтобы войти в необходимое психологическое состояние.

Магическими ритуалами пронизана церемония посвящения в бойцы. Она включает ритуальное подношение цветов и благовонных палочек статуэтке бога Вишну-Нараяна, вручение отрезов ткани и небольшой суммы денег учителю, угощение всех участников церемонии мясом и вином. Церемония происходит, как правило, в доме учителя, и называется «Ёк кру». (Вообще, почитание учителя очень развито в «Муай-тай», и такой день недели, как четверг, традиционно считается днем почитания учителей). Сейчас, правда, вера в магию слабеет. Татуировку, например, все чаще воспринимают просто как знак принадлежности к определенной школе, а не магическую символику.

 Хотя поединки в «Муай-тай» проходят в боксерских перчатках, традиционная техника бинтования кистей и запястий тоже сохранилась, особенно в деревнях (откуда, кстати, выходит подавляющее большинство профессиональных бойцов «Муай-тай»). Длина такого бинта из мягкой ткани около 2,5 метров, ширина — 4,5 сантиметра. В давние времена руки бинтовали либо ремнями, либо веревками. Это называлось «Кад-чеуг». Многочисленные порезы и кровоподтеки, возникавшие при ударах такой рукой, породили легенду о том, что в старину бойцы якобы окунали свои забинтованные руки в специальный клей, а затем в битое стекло. Однако в действительности подобным образом поступали лишь наемные убийцы. Нормальное бинтование кистей и запястий мягкой тканью помогает смягчать удары, защищает пальцы от переломов, экономит энергию, необходимую для того, чтобы сжимать кулаки, и в то же время оставляет достаточную свободу для движений пальцами и кистями.

В отличие от китайских, японских, вьетнамских боевых искусств, в «Муай-тай» нет комплексов формальных упражнений (ката), хотя базовые упражнения представляют собой короткие связки основных приемов. Большинство этих связок известно с тех времен, когда «Муай-тай» назывался «Пахуют». Они подразделяются на основные (маэ май) и дополнительные (лук май).

**Стили «Муай-тай»**

В «Муай-тай» выделяют два основных стиля: «Муай-лак» и «Муай-киеу». «Муай-лак» (твердый бой) сейчас можно увидеть достаточно редко, в основном в деревнях. В нем главное внимание обращают на твердую, устойчивую позицию, надежную защиту, относительно медленные, но четкие перемещения и мощные удары. Тактика зиждется на контратаках. Движения прямолинейны, финты не используются, очень развита техника боя на ближней дистанции. «Муай-киеу» (щегольской бой) напротив, строится на финтах и уклонах. Передвижения быстрые, много боковых и круговых ударов, а также ударов коленями. Правда, атаки, строящиеся на финтах, требуют больше времени, чем прямолинейные, но на силе ударов это не сказывается. К сожалению, сейчас все чаще многие боксеры «Муай-тай» сводят бой к простому обмену ударами — сказывается влияние европейского Бокса и Кик-боксинга.

**Церемонии «Муай-тай»**

Каждая схватка в «Муай-тай» начинается с церемониального танца «Рам-муай». Значение его многозначно. Это демонстрация почитания и благодарности за заботу родителям и учителям; своеобразная разминка для ног, рук и корпуса, включающая ритуальные приветственные жесты и чисто танцевальные движения; связки боевых приемов, в частности, «Ян саам кхум». Это также психологическая настройка на бой, поскольку танец включает декламацию заклинаний и сопровождается музыкой. Таких танцев существует очень много. Они красивы, и разговор о них мог бы составить отдельную тему. По исполнению «Рам-муай» знаток тайского бокса может определить принадлежность бойца к той или иной школе, его стиль ведения боя и даже главные человеческие качества. С обучения «Рам-муайя» начинается тренинг, а когда ученик просит учителя разъяснить особенности их школы, ответом ему служит опять же танец «Рам-муай». В свою очередь, танцу-приветствию, танцу-разминке, танцу-ритуалу предшествует своеобразная короткая медитация, именуемая «Уай-кру».

Все поединки в «Муай-тай» проходят под традиционную тайскую музыку, задающую их ритм и исполняемую на четырех инструментах: пи джава (яванский кларнет), клонг как (двойной барабан), шинг (металлические цимбалы) и конг (тайский тип барабана). Ведущую партию исполняет кларнет, звук которого считается наделенным магическими свойствами (поэтому хорошего музыканта нередко приравнивают к магу).

**Ударные техники «Муай-тай»**

В классическом «Муай-тай» насчитывали 108 базовых приемов. Однако в современном его варианте осталось всего 30 вариантов.

Удар кулаком в «Муай-тай» наносят как изолированно, так и в серии связок. Основной ударной поверхностью являются костяшки пальцев, а в перчатках — их «фасад». Раскрытая перчатка используется для того, чтобы накрыть прямой удар или отвести его в сторону. Удары ладонью, пальцами, тыльной стороной запястья не применяются. Техника работы кулаками похожа на технику обычного европейского бокса: хук, свинг, апперкот, прямой удар, против каждого из них используют несколько способов контратаки или блокировки.

Большое внимание бойцы «Муай-тай» уделяют локтю, считая его оружием столь же острым и опасным, как лезвие меча. Удары локтем очень сильны, их трудно остановить, они часто вызывают кровотечение. Наиболее распространенный удар локтем в «Муай-тай» — «Сок-та», по принципу исполнения напоминающий боксерский свинг. Впрочем, удары локтем наносят практически во всех направлениях и под любым углом: снизу-вверх (Сок-хад), по диагонали наружу (Сок Чи-енг), сверху-вниз по вертикали (Сок саб и Сок-тонг). Такими ударами можно запросто сломать противнику руку или перебить позвоночник). Есть работа двумя локтями сразу, как на блок, так и на удар (Сок-ку), но самым сложным приемом считается удар локтем назад (Сок-клаб), выполняемый и по прямой, и круговым движением.

Методов использования колена тоже немало, но в основном, это прямой удар (Као-тоун) и круговой, в самых разнообразных вариантах, в том числе с подпрыгиванием. Высоко поднятое колено может служить блоком при ударах ногами и в то же время позволяет проводить «колющие» удары стопой. А положение, когда мастер «Муай-тай» захватывает голову противника или входит в клинч в сочетании с ударом коленом, вообще может считаться визитной карточкой тайского бокса. Коленом бьют и в прыжке, даже в подбородок или в лицо (Као-лой), но развита и техника работы коленом в нижнем уровне, против коленей противника и против попыток подойти поближе (Као- ной и Као-кратай). Часто удары коленом применяют в сочетании с ударами локтем.

Техника ударов ногой (точнее, стопой) разработана в меньшей степени. В ее арсенале отсутствуют подсечки и удары в прыжке. Базовый удар стопой (Тэ Пиен-тхан) — это прямой удар, направленный в пах или в солнечное сплетение. Боковых ударов немного, их наносят, как правило, с разворота или в круговом движении. Есть и аналог «Маваси-гэри», удар, который называется «крокодил взмахивает хвостом». Зато хорошо разработана система ударов, нацеленных в подколенную ямку и цепляющих противника за ноги (Тэ-пааб и Тэ-таад). Стопы и особенно колени столь часто используют в бою, что «Муай-тай» нередко называют «боем восьмируких».

Многие иностранцы-путешественники, не разбирающиеся в боевых искусствах, воспринимают «Муай-тай» просто как драку без ограничений. В этом есть некоторая доля истины, потому что по сравнению с другими видами и направлениями боевых искусств, «Муай-тай» наиболее эффективен в уличной драке. Или, по крайней мере, относится к числу самых эффективных. Жесткий характер тренировок, высокая скорость движений, активная отработка всех приемов в спарринге делают бойцов «Муай-тай» чрезвычайно опасными противниками в реальных уличных столкновениях. К тому же в этом виде единоборств период выработки боевых навыков очень короток. Если человек, который занимается, к примеру, айкидо, может реально противостоять противнику в лучшем случае через пару лет ежедневных тренировок, то приемы «Муай-тай» можно достаточно уверенно применять на улице уже через месяц интенсивного обучения.

**Этикет «Муай-тай»**

Боец «Муай-тай» должен быть вежливым по отношению к своему противнику. Всякие оскорбления на ринге запрещены, перед началом поединка бойцы должны обменяться рукопожатиями, а сам бой начинается только после исполнения обоими участниками «Рам-муай». Вообще, комплекс требований к боксеру включает в себя требования нравственного характера. Это мужество и самообладание, способность принимать решения на ринге и вне его в соответствии с правилами чести и нормами морали, это уважение к старшим, это спортивный дух, свободный от зависти и чувства мести. Боец «Муай-тай» должен являть собой пример благородства, скромности, честности, уважения к законам и обычаям своей страны.

**Клятва,** которую дает всякий, кто вступает в любой клуб «Муай-тай», звучит в Таиланде следующим образом:

*«Я буду сильным и чистым, всегда поступать честно, всегда следить за своим поведением. Я никогда не стану кичиться своей силой и задирать слабых. Я буду стараться совершать добрые поступки, отзывающиеся в сердцах других людей. Я буду повиноваться своим наставникам и верен своей нации. Мы все, ученики и учителя, будем любить друг друга, будем едины в своих целях и помыслах и всегда помогать друг другу».*

Правда, эта клятва, хоть и считается наделенной магической силой, не мешает накалу страстей, связанных с тотализатором, активно работающим в профессиональном «Муай-тай». Ставки бывают очень большими. Бывает также, притом достаточно часто, что после объявления победителя, выигравшего по очкам, недовольные зрители забрасывают спортсменов и судей пустыми банками и бутылками. Иногда они даже требуют остановки боя и дисквалификации боксера, который, по их мнению, сражается не в полную силу.

Тайский бокс популярен сейчас во всем мире. Достаточно сказать, что это единственный вид иностранных боевых искусств, который практикуют в Японии, и что правила китайского бокса «Сань-да» в основном скопированы с «Муай-тай». В самом Таиланде «Муай-тай» практикуют более 120 тысяч любителей, и около 10 тысяч профессионалов, насчитывается около 2-х тысяч клубов. Это очень много для страны с населением в 55 миллионов человек. Военнослужащие и полицейские в эту цифру не входят, так как занимаются «Муай-тай» в обязательном порядке.

# КИТАЙСКИЙ БОКС «УШУ - САНЬДА»

## «Ушу» — термин, употребляемый для обозначения как Китайских [боевых искусств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), так и созданных на их основе современных видов спорта.

## Определение

#### «Ушу» — это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Состоит из двух иероглифов: «У» — «военный, боевой» и «Шу» — «искусство, техника; мастерство; приёмы». В разное время для этой же цели использовались разные термины — «Уи»; «Гошу»; «Кунфу» / «Гунфу» и т. п. — поэтому искать в написании какой-то глубокий философский смысл абсолютно неправильно.

#### «Саньда» («Саньшоу») спортивное. «Китайский бокс»

«Саньда»([кит.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA), буквально: «свободные удары; свободный бой») или«Саньшоу» ([кит.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA), буквально: «свободные руки»), также «Китайский бокс» — это современное китайское искусство рукопашного боя и вид спортивного контактного единоборства.

«Саньда» (Саньшоу), как система боя, было разработано китайскими военными на основе изучения и практики традиционного «Ушу», современных методов самообороны и элементов других боевых систем. Оно сочетает в себе удары руками и ногами, броски, захваты. В рамках развития спортивного «Ушу» китайским правительством, была разработана стандартная учебная программа, разделённая на обучение «Саньда» как системе методов самообороны и как для отдельного вида спорта.

Поединок по «Саньда» проводится в полный контакт. Спортсмен облачён в защитную экипировку, включающую: шлем с защитой подбородка и висков, капу (загубник), боксёрские перчатки (вес перчаток в зависимости от весовой категории участника), нагрудник (жилет), защиту от удара в пах. Обязательна бинтовка рук, в случае отсутствия бинтов спортсмену засчитывается поражение. Возможно бинтование голени и бёдер (по медицинским показаниям). Проводятся и бои без защитных средств (в боксёрских шортах и перчатках): профессиональные бои взрослой возрастной группы.

Все участники распределяются в зависимости от весовых категорий.

**Оцениваемая техника**

- Удар ногой в голову (2 балла);

- Удар ногой по корпусу (2 балла);

- Удар рукой в корпус или голову (1 балл);

- Удар ногой в бедро (1 балл).

Разрешена бросковая техника. Время в захвате не более 5 секунд. Оценивается следующим образом:

- Бросок противника, спортсмен остаётся на ногах (2 балла);

- Бросок противника с падением сверху (1 балл);

- Разрешены подсечки;

- Борьба в партере запрещена.

Схватка проводится минимум два раунда по 2 минуты. Возможен третий раунд. Если открыт счёт ([нокдаун](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BA%D0%B4%D0%B0%D1%83%D0%BD)), оценивается и техника (удар, бросок), и нокдаун (2 балла).

Спортсмен выигрывает схватку, если:

- Отправляет противника в [нокаут](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%83%D1%82);

- Выигрывает два раунда;

- Противник дисквалифицирован либо выбывает из-за травмы.

Спортсмен выигрывает раунд, если:

- Противник получил два нокдауна в раунде;

- Сумма штрафных баллов у противника более 6;

- Ввиду подавляющего технического превосходства;

- Два выхода за пределы площадки в обоих раундах.

**Запрещённые действия**

В возрастных категориях до 15 лет запрещены удары ногами в голову, в этих и остальных категориях также запрещены удары коленом (разрешён в профессиональном «Саньда»), открытой перчаткой, удары локтем (разрешены при встречах с бойцами муай тай), удары в основание черепа (затылок), пах, позвоночник.

Борьба в партере запрещена (практикуется в профессиональных соревнованиях по «Саньда» в СНГ, однако, ограничиваясь коротким временным отрезком).

**Штрафы**

- Замечание (1 балл противнику);

- Предупреждение (2 балла противнику);

- Выход за площадку (2 балла противнику), также оценивается по итогам как положительное техническое действие);

- Два выхода за площадку — раунд проигран;

- Больше двух нокдаунов в раунде — раунд проигран (у детей — любой нокдаун — проигран бой, у юношей — нокдаун в раунде — проигран раунд), больше 3 нокдаунов за бой — проигран бой.

# БИРМАНСКИЙ БОКС «ЛЭТХВЕЙ»

*«Боец должен быть скалой, которая разбивает волны,*

*а не стремительной рыбой, которая скользит по воде».*
Древняя бирманская мудрость

Бирманский бокс, или «Летхвэй» — древнее боевое искусство из [Мьянмы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%BC%D0%B0). «Летхвей» считается одним из самых жестких видов спорта в мире. В нем разрешены удары головой и бой ведется голыми руками, при этом «**Летхвей»**является неповторимым в своём роде видом спорта, который с глубокой древности до наших дней сумел сохранить всю полноту и неповторимость технико- тактических приемов и способов их выполнения в спортивных состязаниях и представляет собой своеобразную «площадку» для развития и совершенствования физических качества, формирования широкого спектра двигательных умений и навыков в области единоборств, а так же формирует духовно–нравственные и морально-волевые качества личности занимающегося, что в свою очередь очень выгодно отличает его от смежных видов спорта.

Тактико-технический арсенал «Бирманского бокса» представляет собой жизнеспособную и взаимосвязанную систему ударной техники рук, ног, локтей, коленей и ударов головой, элементов борцовской техники в стойке, позволяющих вести поединок на различной дистанции с использованием широкого спектра комбинационных действий. Особо отличает данное направление в спорте от смежных видов спорта признанных на территории РФ — работа на ближней дистанции. Использование ударов головой на ближней дистанции придает динамику и зрелищность спортивному поединку, что в свою очередь влияет на физическую подготовку спортсменов, регламентированных «Правилами» с соблюдением всех необходимых принципов ведения спортивного поединка (контроль травмоопасности, зрелищность, объективность оценки действий и т.п.).

**История развития «Бирманского бокса»**

«Бирманский бокс» или «Летхвэй» (Лэхвей) — древнее боевое искусство, зародившееся в Бирме — Государстве в Юго-Восточной Азии, расположенном в западной части полуострова Индокитай, которое в 1989 году было переименовано в Мьянму. Возникновение бирманских боевых искусств относят приблизительно к первому тысячелетию нашей эры.

Прародителем бирманского бокса стал рукопашный бой бирманских воинов (Бандо), он имеет родственные связи с тайским боевым искусством «Муай-боран», от которого, в свою очередь, впоследствии произошёл «Тайский бокс». Кроме того, близкими по духу и исполнению стилями является Камбоджийский «Прадал серей» (Кхун-Кхмер) и Малайзийский «Томой».

В то же время, если «Муай-тай» известен как «Искусство восьми конечностей», то «Бирманский бокс» — «Искусство девяти конечностей», поскольку помимо кулаков, локтей, коленей и голеней здесь также разрешены удары головой.

На заре своего существования, в XI веке н.э., основы бирманского бокса использовались солдатами непосредственно во время ведения боевых действий. В мирное же время он был элементом развлечения и увеселения публики. При этом поучаствовать в боях мог любой желающий мужчина — специальных навыков или предварительной подготовки для этого не требовалось. Однако, преимущество, конечно же, заведомо получали тренированные бойцы. По причине доступности и простоты «Бирманский бокс» стал местным национальным спортом и стремительно получил массовое развитие и распростанение. Обычное население практиковало его как основу самообороны и физического здоровья.

C 1885 года, после Британской колонизации, начался период упадка «Бирманского бокса», поскольку высшее сословие страны причислило его к варварству, не имеющему ничего общего с культурой. Несмотря на это, в сельской местности «Летхвэй» продолжал жить полной жизнью. Проводились турниры, но только в праздники или по случаю похорон монахов. Благодаря этому «Бирманский бокс» продолжал развиваться вплоть до колонизации Бирмы Английскими войсками в 1885 году, и был возрожден лишь в 1946 году, когда страна получила независимость.

Со временем «Бирманский бокс» стал национальным спортом бывшей Бирмы. Бои стали организовываться по всей стране, и бойцы получали награды за победы в поединках. Самые выдающиеся бойцы получали титул «королевских боксеров», и им выплачивались деньги из королевской казны.

## «Бирманский бокс» в России

Во второй половине ХХ века бирманский бокс стал стремительно развиваться в таких странах как США, Франция, Иран, Япония, а с начала ХXI века и в России и странах СНГ.

В 2007 году Владимиров Денис Владимирович, Николаев Андрей Александрович основали и со своими единомышленниками создали незарегистрированную «Федерацию Бирманского бокса» г. Москвы.

В 2009 году была основана и зарегистрирована Всероссийская общественная организация «Федерация Бирманского бокса России». Начиная с 2009 года, формируется стройная система и методика обучения и подготовки спортсменов. Утверждается проект правил проведения соревнований среди любителей, позволяющие сохранить традиции национального вида спорта Мьянмы и обезопасить спортсменов от получения серьезных травм.

С декабря 2011 года по январь 2012 года в Мьянме проходил Чемпионат Мира по «Бирманскому боксу» среди профессионалов, где впервые участвовал спортсмен из России и одержал безоговорочную победу в двух поединках и занял первое место.

Начиная с 2010 года, регулярно проводятся соревнования в субъектах РФ на районных, городских и областных уровнях. В 2012 и 2013 годах были проведены Чемпионаты и Первенства России, на которых был отмечен не только рост подготовки спортсменов, но и их количество.

В настоящее время «Бирманский бокс», как вид спорта, является актуальным и востребованным по целому ряду объективных причин. Это новый вид спорта, который способен привлечь к занятию спортом еще большее количество молодежи. Методика обучения «Бирманскому боксу» рассчитана не только на стремление молодежи к здоровому образу жизни, но и на познание культуры и традиции другой страны, что значительно повышает их духовно-нравственную культуру.

Занятия и соревнования по «Бирманскому боксу» не требуют каких-либо эксклюзивных материалов и оборудования на их проведение, что в свою очередь облегчает работу тренеров и федерации.

 **Правила «Бирманского бокса»**

Первые бои столетия назад, фактически проходили без правил, если не считать таковым условный круг — площадку для схватки, образованную зрителями. При этом сами бойцы обходились без защиты и дрались голыми кулаками.

В дальнейшем на кистях рук бойцов появились бинты из пеньки, а роль паховой раковины стала выполнять кокосовая скорлупа. Под запрет попали укусы, тычки пальцами в глаза и удары соперника, оба плеча которого находятся на земле, и даже словесные оскорбления оппонента.

Продолжать бой в партере, когда соперник оказывается на земле, запрещено. Бить, добивать оппонента, пребывающего в горизонтальном положении, не разрешается.

При всём при этом у «Бирманского бокса» есть одна интересная отличительная особенность — возможность продолжать бой… после нокаута! Именно так — нокаутированного бойца приводят в чувство, и если у него после потрясения не пропало желание драться дальше, схватка продолжается.

Новой вехой развития данного боевого искусства стал 1953 год, когда участник боксёрского турнира Олимпиады-1952, национальный кумир Кьяр Ба Ниен, также известный как «Тигр», инициировал и внедрил правила и положения «Бирманского бокса»:

— Бой длится 5 раундов по 3 минуты, с 2-минутным перерывом между раундами;

— Подсчёт очков по-прежнему не ведётся, потому единственный способ одержать победу — нокаутировать соперника;

— Если по истечению 5 раундов оба бойца сохраняют вертикальное положение, объявляется ничья;

— В случае нокаута, потерпевший получает 2-минутный тайм-аут, за время которого ему позволяется прийти в себя и принять решение о продолжении схватки. Однако, такая возможность предоставляется не более одного раза за поединок.

Кроме того, на замену кругу со временем пришёл классический квадратный ринг, а за соблюдением правил стал следить рефери. При этом «Летхвэй» сохранил многие удары и приёмы, запрещённые в других боевых искусствах. Собственно, именно это и принесло ему славу исключительно жёсткого и бескомпромиссного, но честного зрелища.

В целом современный «Бирманский бокс» с годами претерпел изменения в сторону смягчения правил и отношения противников друг к другу. Однако, даже несмотря на это он остаётся одним из наиболее жёстких и даже жестоких видов единоборств, нередко и не без оснований называясь «самым кровавым видом спорта».

### Удары, стиль, техника, экипировка «Бирманского бокса»

Помимо ударов, а они, как уже было отмечено выше, в бирманском боксе наносятся руками (кулаками и открытой ладонью), локтями, коленями, голенями и головой, здесь также активно используется клинч и борьба в нём. Тем более, с учётом того, что делать захваты без перчаток гораздо сподручнее.

Соответственно, пребывая в клинче, можно выполнять:

— Опрокидывание;

— Скрутки;

— Подножки;

— Подсечки;

— Броски.

В «Бирманском боксе» поединки традиционно проходят в высоком темпе и довольно прямолинейно, буквально «лоб в лоб», с упором на ударную мощь и пренебрежением к лёгким, «отвлекающим» выпадам. При этом сами удары здесь не такие быстрые, как в том же Кик-боксинге, но, опять же, практически все без исключения акцентированные.

Кроме того, нередко удары выполняются в прыжке или полупрыжке, для придания им дополнительной силы.

В отличие от «Тайского бокса», где начало поединка, как правило, отведено на «разведку», «Бирманский бокс» предполагает мгновенное включение в полноконтактный бой. Стойка бойца фронтальна по отношению к сопернику, поскольку изначально нацелена на прямую атаку.

В традиционном варианте бойцы, как и в стародавние времена, обходятся без защитного снаряжения. Они экипированы в короткие шорты, на руки намотаны классические бинты или, в более экзотическом, приближённому к истокам варианте, ленты из конской кожи. Также обязательны защита паха и капа.

### Традиции «Бирманского бокса»

Каждый боец перед началом поединка выполняет ритуальный танец «Лай-Ка» или «Летхвэй-Йеи», тем самым отдаётся дань уважения богам. В этом бирманский бокс очень похож на «Тайский бокс» с его молитвой «Вай-кру».

Аналогичный ритуал выполняется победителем после завершения поединка. Молитва неизменно сопровождается традиционной музыкой в исполнении мини-оркестра, состоящего из барабанов, литавры и бамбуковых колокольчиков. Иногда музыка сопровождает и сам поединок, варьируя громкость и темп в зависимости от того, что происходит в ринге на данный момент времени.

Изначально «Бирманский бокс» не предполагал ничьих — поединки длились ровно до тех пор, пока один из бойцов не исчерпывал запасы физического здоровья для продолжения сопротивления. Само собой, никакие очки и баллы тоже не подсчитывались, а смертельные случаи были в порядки вещей, не вызывая протеста, не говоря о каком-то общественном резонансе.

## «Бирманский бокс» в наши дни

В 1996 году произошло условное разделение бирманского бокса на модернизированный спортивный вариант — «Традиционный бокс Мьянмы», и «Традиционный старинный Летхвэй».

В модернизированном варианте используются перчатки и защитные накладки, есть раунды и система подсчёта очков, а также проводятся не только внутренние, но и международные соревнования. Развитие этого направления контролируется правительством Мьянмы, его популяризация в мире поставлена в первостепенные задачи на национальном уровне.

В то же время, никуда не делась тенденция, согласно которой бирманским боксёрам очень сложно проявить себя в других единоборствах из-за различия в правилах, поэтому они чаще всего ограничены только своей боевой дисциплиной.

# «БОКС БЕЗ ПЕРЧАТОК»

**Бокс голыми кулаками**, или **бокс без перчаток** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) **«Bare knuckle boxing»**) — начальная стадия развития бокса, отделяющая современный бокс от [кулачного боя](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9). От последнего отличается тем, что бои проводятся по боксёрским правилам, как правило в импровизированном [ринге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%BD%D0%B3). Поединки проводились как один-на-один в привычном для современного бокса формате, так и против нескольких соперников подряд или [сразу](https://ru.wikipedia.org/wiki/Battle_royal). Как пережиток эры кулачных бойцов на Западе сохранилась традиция фотопортретов выдающихся боксёров современности со сжатыми кулаками без перчаток и ряд других анахронизмов. На современном этапе развития спорт разделился на бокс голыми кулаками в буквальном смысле этого слова и бокс без перчаток, но с элементами бинтования рук и т. п.

## История

### Период сосуществования

Собственно современниками это единоборство называлось просто «Бокс», но с появлением [боксёрских перчаток](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81%D1%91%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%87%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8) его стали называть «Боксом голыми кулаками» в противоположность «Боксу в перчатках» («Gloved boxing»). На первых порах два спорта сосуществовали вместе, причём первоначально бокс в перчатках считался современниками не зрелищным (поскольку фактор кровопролития был существенно менее выражен, поединки в перчатках носили менее ожесточённый характер) и являлся значительно менее прибыльным по сравнению с боксом голыми кулаками, но с течением времени эра кулачных бойцов в истории бокса завершилась, современный бокс постепенно вытеснил бокс без перчаток. Разница между двумя видами спорта была весьма существенной, поскольку отсутствие перчаток давало преимущество спортсмену, использовавшему [борцовские](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0) приёмы и прибегавшего к разного рода сомнительным действиям. В перчатках было сложнее делать борцовские приёмы, захваты и броски, бить пальцами в глаза, ладонью наотмашь, цепляться за волосы, одежду, конечности и выступающие части лица, вдавливать пальцы в глаза, держать соперника одновременно нанося удары, и проводить другие сомнительные действия, которые правилами не охватывались, а расценивались как допустимые или недопустимые по собственному усмотрению [рефери](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B8_%28%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%29), который в прямом смысле этого слова являлся «судьёй в ринге», а не техническим работником, следящим за соблюдением формализованного набора правил. Поскольку нокаутирующий потенциал ударов голыми кулаками значительно более высокий по сравнению с ударами в перчатках, а блокировать удар соперника голой рукой проблематичнее, нежели в перчатках, в боксе голыми кулаками значительно большее значение имел фактор одиночного «шального» удара («Lucky punch»), в связи с чем техника ударных серий и комбинаций ударов была развита значительно меньше по сравнению с боксом в перчатках, зато гораздо более развитой была техника борцовских приёмов в стойке, сочетавшая в себе элементы [борьбы на поясах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%B0%D1%85) с [вольной борьбой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0) (в этом плане поединки без перчаток имели сходство с современными боями по правилам [MMA](https://ru.wikipedia.org/wiki/Mixed_Martial_Arts)).

Поскольку поединки проводились в светлое время суток и каждый последующий раунд завершался после очередного падения одного или обоих соперников на грунт, критически важным фактором был спор представителей обеих противоборствующих сторон о позиции углов, занимаемой ими по отношению друг к другу и ко взошедшему солнцу: Позиция спиной к солнцу считалась выигрышной по отношению к противоположной стороне, обращённой лицом к солнцу, считавшейся заведомо проигрышной. Спор о позиции сторон в ринге начинался на рассвете перед поединком и нередко доходил до драки между секундантами боксёров. Сама по себе роль угловых эпохи бокса голыми кулаками была существенно более важной, чем в современном боксе, поскольку в течение поединка они помногу раз сбегались в ринг для разнимания сцепившихся соперников и утаскивания обратно в угол упавших боксёров, не способных самостоятельно подняться. По этой причине, словесные перепалки с потасовками быстро переходящими в групповую [драку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B0) между угловыми противоборствующих сторон в промежутках между раундами так же были нередким явлением. В современном боксе роль угловых боксёра выражена значительно менее явно и сводится главным образом к выполнению набора технических функций, нежели к приведению поверженного боксёра в чувство и открытой физической конфронтации против угловых соперника.

На рубеже XIX—XX веков бои без перчаток в США и Великобритании были приравнены к уличной драке и запрещены законом. Ирония истории заключалась в том, что современный бокс в перчатках, который был малоизвестен в США и практически никем не практиковался, получил популярность и стал легитимным благодаря последнему чемпиону мира по боксу без перчаток [Джону Салливану](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD_%D0%9B%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%81), который будучи непобедимым кулачным бойцом, предпочитал боксировать в перчатках, поскольку это исключало различные «грязные» приёмы, к которым нередко прибегали его соперники и нередко настаивал на проведении предстоящего поединка в перчатках. Салливан, уверенный в силе своего удара и рассчитывавший «перебить» своего очередного соперника в свирепом размене ударами (что ему всегда удавалось, как правило, в первом же раунде), по вполне понятным причинам предпочитал не ввязываться в бесполезную борьбу в [клинче](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%87_%28%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%29), практически всегда приводившую к падению обоих боксёров в «старую добрую американскую грязь» и продолжавшуюся катанием сцепившихся соперников кубарем на земле (в ту пору даже чемпионские поединки без исключения проводились на открытом грунте, под открытым небом, при естественном освещении).

С началом проведения поединков в перчатках, в крытых помещениях, при искусственном освещении, фактор выбора преобладающей позиции сторон в ринге ушёл в прошлое. По мере увеличения массы и качества перчаток постепенно снизился уровень травматизма в боксе.

### Второе рождение

Второе рождение «Бокса голыми кулаками» на Западе пришлось на [межвоенный период](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4), эпоху [Великой депрессии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) и отчасти на послевоенный период, когда нелегальные поединки проводились на [тотализаторе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80) и привлекали внимание [мафии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F), [гангстеров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80) и [букмекеров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BA%D0%BC%D0%B5%D0%BA%D0%B5%D1%80), поскольку обеспечивали быструю прибыль и не облагались налогом.

### Третье рождение

Третье рождение «Бокса голыми кулаками» началось в США подспудно в [1990-е годы](https://ru.wikipedia.org/wiki/1990-%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B), в ряде штатов стали проводиться полулегальные поединки, наконец с этого спорта был снят законодательный запрет, в 2018 году возникла первая регулирующая организация, стали проводиться национальные и мировые чемпионаты. Современные чемпионские поединки голыми кулаками по правилам BKFC (США) и по правилам BKB (Великобритания), предусматривают проведение поединков в закрытом помещении, при искусственном освещении. Американские правила предусматривают проведение поединков с двухминутными раундами в круглом ринге с восемью стойками, британские правила предусматривают проведение поединков с двухминутными раундами в привычном квадратном ринге.

## Хронология

Ниже приводятся некоторые значимые даты в истории «Бокса голыми кулаками»:

* 1681г. — Первая публикация о поединке без перчаток в английской газете.
* 1719г. — Первый чемпионский бой без перчаток, проведенный в Англии.
* 30 мая 1880г. — Первый чемпионский бой за титул «Чемпиона Мира» по правилам Лондонского призового ринга.
* 8 июля 1889г. — Последний чемпионский бой за титул «Чемпиона Мира» по правилам Лондонского призового ринга.
* 5 августа 2011г. — Первый матч, проведённый на территории индейской резервации в штате [Аризона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0) и санкционированный органами местного самоуправления коренного населения (Американских индейцев).
* 20 марта 2018г. — Законодательные власти штата [Вайоминг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B3) первыми среди американских штатов легализовали «Бокс голыми кулаками». Основана организация «[Bare Knuckle Fighting Championship](https://ru.wikipedia.org/wiki/Bare_Knuckle_Fighting_Championship%22%20%5Co%20%22Bare%20Knuckle%20Fighting%20Championship)»
* 2019—2020г.г. — Волна зарождения новых промоушенов проводящих бои на голых кулаках.
* 23 ноября 2021 — [Федерацией бокса России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8) была проведена пресс-конференция, на которой было объявлено о признании кулачных боёв спортивной дисциплиной, и с 1 декабря 2021 года соревнования по кулачным боям в России, будут санкционированы этой организацией.

## Список промоушенов

В настоящее время в мире существует несколько промоушенов (Организаторов турниров в [зрелищно-коммерческом спорте](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)), работающих в сфере бокса голыми кулаками.

* [Bare Knuckle Boxing](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Bare_Knuckle_Boxing&action=edit&redlink=1) (BKB). Промоушен из Великобритании, само название которого означает «Бокс голыми кулаками», основанный в 2017 году и наиболее популярный в Европе.
* Bare Fist Boxing Association (BFBA). Промоушен из Великобритании.
* [Bare Knuckle Fighting Championship](https://ru.wikipedia.org/wiki/Bare_Knuckle_Fighting_Championship) (BKFC). Промоушен из США, штат Филадельфия. Лига основана в 2018 году. Конкурирует с ВКВ за статус крупнейшей в мире.
* Bare Knuckle Combat League (BKCL). Промоушен из США, был активен в 2017—2019 годах, провёл 11 эвентов.
* [Mahatch FC](https://ru.wikipedia.org/wiki/Mahatch_FC) — Крупнейшая Украинская лига.
* [Top Dog FC](https://ru.wikipedia.org/wiki/Top_Dog_FC) — Первый в России промоушен боёв на голых кулаках, существующий с декабря 2019 года.
* GROMDA - Крупнейший Польский промоушен, основанный в феврале 2020 года.
* [Hardcore FC](https://ru.wikipedia.org/wiki/Hardcore_FC) — Крупнейший Российский промоушен, основан в июне 2020 года.
* United Steel Fighters (USF) — Российский промоушен, основанный в феврале 2021 года.
* Punch Club — Небольшая Российская лига, существующая с марта 2020 года, но с 2021 года перестала проводить бои на голых кулаках, а проводит бои в ММА-перчатках.
* «Кулак» — небольшая Российская лига из Санкт-Петербурга, существующая с мая 2020 года. Особенность — разрешённые удары локтями из клинча.
* Ultimate Fonbet Fighting — Российская лига, организованная букмекерской конторой «[Фонбет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BD%D0%B1%D0%B5%D1%82%22%20%5Co%20%22%D0%A4%D0%BE%D0%BD%D0%B1%D0%B5%D1%82)» при поддержке «[AMC Fight Nights Global](https://ru.wikipedia.org/wiki/AMC_Fight_Nights_Global%22%20%5Co%20%22AMC%20Fight%20Nights%20Global)» в сентябре 2020 года.

Мировые СМИ обратили внимание на то, что кулачные бои становятся популярны в России. Особенностью Российских промоушенов является их ориентация на Российскую интернет-аудиторию: продажи [платных трансляций](https://ru.wikipedia.org/wiki/Pay-per-view) или демонстрация бокса голыми кулаками по ТВ в России не пользуется популярностью. Прямые трансляции или записи боёв обычно публикуются на общедоступных бесплатных видеохостингах (например [YouTube](https://ru.wikipedia.org/wiki/YouTube)), где осуществляется их монетизация за счёт [рекламы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B0_%D0%B2_%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B5). В организационном плане в России и постсоветских странах новая спортивная дисциплина отличается от привычного бокса, как любительского, так и профессионального, меньшим количеством разрешительных процедур и контрольно-надзорных инстанций, прохождение которых требуется для проведения матчевой встречи или единичного поединка.

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ БОКСА**

1. **Assistant second** – помощник секунданта
2. **Attack** - атака
3. **Blow** – удар
    **Blow below the belt** – удар ниже пояса
    **Blow to the body** – удар по корпусу
    **Blow to the head** – удар в голову
    **Blow to the jaw** – удар в челюсть
    **Blow with the inside** – удар внутренней стороной перчатки
    **Blow with the open glove** – удар открытой перчаткой
    **Counter - blow** - ответный удар
    **Decisive blow** – решающий удар
    **Exchange of blows** – обмен ударами
    **Foul blow** – удар не по правилам (**«Foul»** – грязный, бесчестный)
    **Hard blow** – сильный удар
    **Knockout blow** – нокаутирующий удар
    **Series of blows** – серия ударов
    **Stop blow** – встречный удар
    **Straight blow** – прямой удар
    **To deliver**  **a blow** – наносить удар
    **To parry a blow** – отбивать/парировать удар
4. **Bout** – бой, схватка
**Sparring bout** – спарринг-бой
**To fight a bout** – вести бой
**Preliminary** **bouts** – предварительные бои
**Guarter-final bouts** – четвертьфинальные бои
**Semi - final bouts** – полуфинальные бои
**Final bouts** – финальные бои
5. **Box!** – «Бокс»! (**«Вox»!** – Боксировать!) Команда рефери
6. **Boxer** – боксер
**Amateur** **boxer** – боксер-любитель
**Ambidextrous** **boxer** – боксер, одинаково владеющий обеими руками
**Left - handed** **boxer** , **southpaw** – боксер-левша
**Prizefighter;**  **bruiser** – профессиональный боксер

**Professional boxer** , **pugilist** – боксер профессионал
**Right - handed** **boxer** – боксер-правша
**Clean boxer** — боксёр, дерущийся по правилам
**Dirty boxer** — боксёр, дерущийся не по правилам

1. **Boxing** – бокс
**Amateur boxing** – любительский бокс
**Close - quarter boxing** – ближний бой
**Professional boxing** – профессиональный бокс
2. **Boxing gloves** – боксерские перчатки
3. **Break!** – «Брек»! («Разойтись»!) Команда рефери, по которой боксеры должны сделать шаг назад
4. **Butting** – удар головой (**Butt** – ударять головой или бодаться рогами)
5. **Bye** – «Пока»! Победа из-за неявки противника, (Позиция участника соревнований, переходящего в следующий круг без игры);
6. **Caution** , **warning** – замечание, предупреждение
7. **Clinch** – захват, клинч
8. **Commission of referring and judging** – судейская коллегия
9. **Corner** – угол
**Blue corner** – синий угол
 **Neutral corner** – нейтральный угол
 **Red corner** – красный угол
10. **Count** – счет
 **To count out** – отсчитывать время
11. **Counter** – контрудар
 **Counter puncher** – боксер контратакующего стиля
12. **Crouch** – низкая стойка (Припадать к земле, склоняться; низкий старт)
13. **Defence** – защита
14. **Duck** – нырок («Утка»);

 **To duck** – нырять

1. **Eyebrow cut** – рассечение брови
2. **Fast - mover** – боксер-темповик
3. **Fighter** – агрессивный боксер (Боец)
4.
5. **Fight (Ing)** – бой
6. **Fist** – кулак
7. **Footwork** - работа ног, перемещения
8. **Gong;**  **bell** – гонг
9. **Gown;**  **robe** – халат
10. **Groggy** - гроги (Состояние боксёра после мощного удара)
11. **Guard** – защитная стойка
 **Classic guard** – классическая стойка
 **Closed on guard** – закрытая стойка
 **Left - hand guard** – левосторонняя стойка
 **On guard** – основная стойка
 **Open on guard** – открытая стойка
 **Right - hand guard** – правосторонняя стойка
12. **Gum shield** – капа
13. **Hand bandage** – боксерские бинты
14. **Heavy puncher** – боксер силовик
15. **Hit** – удар;

 **To hit** – бить
 **To hit with an open glove** – бить открытой перчаткой

1. **Hold (held, held)** – держать
2. **Holding** – удержание
 **Holding and hitting** – захват с ударом
3. **Hook** – боковой удар, хук
 **Hook to the body** – боковой по корпусу
 **Hook to the head** – боковой в голову
 **Left hook** – боковой слева
 **Right hook** – боковой справа
4. **Infighting** – ближний бой
5. **Jab** – короткий (прямой) удар;

 **To jab** – наносить короткий (прямой) удар

1. **Judge** – боковой судья
2. **Knock - down** – нокдаун

 **To knock down the opponent** – посылать соперника в нокдаун

1. **Knock - out (K.O.)** – нокаут

 **To knock out the opponent** – нокаутировать соперника

1. **lead** – прямой удар
2. **left (right)** – удар слева (справа)
 **To place a left (right)** – наносить удар слева (справа)
3. **Opponent** – противник
4. **Outfighting** – дальний бой
5. **Parry** – отбив;

 **To parry** - отбить, парировать
 **To parry the blows** – отбивать удары, парировать

1. **Platform speed ball** – пневматическая груша
2. **Pugilism** – профессиональный бокс
3. **Pugilist** – профессиональный боксер
4. **Punch** – удар
 **Favourite punch** – коронный удар

 **Heavy punch** – тяжелый удар

 **Light punch** – легкий удар

 **To place punches**, **to punch** – наносить удары

1. **Punch bag** – боксерский мешок

 **Heavy punch bag** – мешок с песком

 **Light punch bag** – насыпная груша

1. **Punching power** – сила удара
2. **Reach** – дистанция
 **To keep an opponent out of reach** – держать соперника на дистанции
3. **Referee** – судья на ринге
4. **Retirement** - отказ от продолжения боя («Выход в отставку»)
5. **Ring** – ринг
6. **Ringcraft** – искусство ведения боя
7. **Ring ropes** – канаты
 **To lean on the ropes** – висеть на канатах
8. **Rough bruiser** – грубый боксер
9. **Round** – раунд
10. **Saying way** – отклон
11. **Second** – секундант; секунда
12. **Seconds out!** – «Секунданты за ринг»!
13. **Scoring paper** – судейская записка
14. **Scoring** – подсчет, вычисление очков; зарабатывание очков
15. **Shadow boxing** – бой с тенью (Элемент тренировочного процесса в боксе)
16. **Side - step** – шаг в сторону (сайдстеп)
17. **Skip a rope** – прыгать со скакалкой
18. **Slap** – бить открытой перчаткой; удар ладонью по щеке, звук пощечины
19. **Solar plexus** – солнечное сплетение
20. **Sparring partner** – спарринг партнер
21. **Stance** – стойка, положение, позиция
22. **Stop!** – «Стоп»! (Команда рефери)
23. **Straight** – прямой (удар)
24. **Swing** – боковой удар с размахом (свинг)
25. **Towel** – полотенце; **To throw (thro, thrown) in the towel** – выбрасывать полотенце (на ринг)
26. **Turning aside** – уклон
27. **Uppercut** – удар снизу, апперкот
28. **Victory**, (**WI)** – победа

 **Inside distance victory** – досрочная победа

1. **Victory due to disqualification** – победа ввиду дисквалификации противника
2. **Victory due to inability of opponent to defend himself** – победа ввиду недееспособности противника продолжать бой
3. **Walkover**, **(WO)** – легкая победа или победа ввиду неявки соперника
4. **Warning** – предупреждение
5. **Weight** – вес
**To punch above one's weight** — выступать в более высокой весовой категории по сравнению с собственным весом
6. **Weight class** – весовая категория
7. **Win by O.K.** – победа нокаутом
8. **Winning by referee «Stopped contest» decision** – победа ввиду явного преимущества
9. **Winning on points** – победа по очкам

 **On points**, **(PTS)** - победа по очкам