

Е.И. Огуренков

Современный бокс

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 796
ББК 75.5
Е11

E11 **Е.И. Огуренков**
Современный бокс / Е.И. Огуренков – М.: Книга по Требованию, 2023. – 130 с.

ISBN 978-5-458-37370-8

В книге последовательно разъясняется техника и тактика ведения боя в советской школе бокса. Техника бокса излагается отдельно для каждой дистанции: ближней, средней и дальней, а так же техника комбинированного боя.

ISBN 978-5-458-37370-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

неграми. В 1952 г. на XV Олимпийских играх из 10 спортсменов пять стали победителями. Успехи американцев на трех последующих олимпиадах были более скромными.

Тактика американских боксеров строится на решительных акцентированных ударах, например на коротком прямом правой в голову. Подготовку атаки американцы проводят точными прямыми ударами левой с дальней дистанции. Они обычно расчетливо тратят свои силы на ринге, когда впереди предстоят важнейшие поединки. Бои ведут в собранном положении позиции дальнего боя. Мышцы тела не напряжены. Все внимание обращено на действия противника. Движения целенаправленны, акцентированный удар технически совершенен. По применяемым технически и тактическим средствам боя американские боксеры не похожи друг на друга. На XV Олимпийских играх полутяжеловес Ли завоевал звание чемпиона. Все бои он вел корректно, спокойно, Движения отличались мягкостью и неторопливостью, но в нужный момент происходил как бы взрыв, и удары Ли попадали в цель. Точными прямыми ударами левой в голову Ли набирал себе запас очков, соблюдая при атаках тщательную страховку головы и туловища свободной от удара правой рукой. Если ситуация в бою складывалась благополучно, он добавлял второй прямой удар правой в голову, заканчивая атаку прямым ударом левой в голову с отходом назад правой ногой.

Ли передвигался по рингу мягкими и несуетливыми подскоками, ноги в позиции были у него на ширине плеч, и во время шагов в разных направлениях он подтягивал ногу в прежнее положение.

В бою на средней дистанции ноги у Ли были расставлены на ширине плеч параллельно друг другу. Назад он отходил левой ногой, нанося прямой удар левой, а затем правой ногой с ударом правой в голову, заканчивая отходы прямым ударом левой в голову или прямым ударом правой с шагом вправо.

Мягкие движения, точность при нанесении ударов, несуетливость, выдержка и хладнокровие, быстрота действий при атаках, защитах и контратаках привлекали внимание зрителей и специалистов.. Жюри олимпийских состязаний по боксу единогласно присвоило Ли приз за лучшую технику.

Совершенно другим по стилю ведения боя в команде США был Флойд Паттерсон (второй средний вес). Этот 17-летний негр, также завоевавший золотую медаль в Хельсинки, впоследствии стал абсолютным чемпионом мира в тяжелом весе.

Движения Ф. Паттерсона несуетливы. Передвигается вперед он с уклонами влево и вправо. Делая шаг вперед левой ногой, он одновременно поворачивает тело справа налево, а при шаге вперед правой ногой поворачивает тело слева направо. Этим он подготавливает исходное положение для решительной атаки боковым левой или правой в голову. Положение тела в это время находится в «крауче», т. е. ноги согнуты в коленных суставах и находятся на ширине плеч, туловище согнуто вперед, голова опущена, руки, согнутые в локтях, слегка прижаты к туловищу.

Передвигаясь, он иногда отходит назад, поворачивая туловище слева направо, а при отходе шагом левой ногой назад поворачивает туловище справа налево. Таким образом, он постоянно создает исходное положение для атаки боковым ударом правой или левой рукой в голову.

Отходами небольшими шагами назад Паттерсон вызывает противника на атаку и в это время сам наносит боковой (обычно левой) скачковый удар в голову. На виртуозно поставленный скачковый боковой удар левой в голову, в сочетании с тактической подготовкой уклонами вправо и влево, следует обратить внимание нашим боксерам.

Необычную и оригинальную манеру боя продемонстрировал на XVII Олимпийских играх Кассиус Клей, завоевавший золотую медаль в полутяжелом весе. Боксер высокого роста, стройный, он очень легко и непринужденно передвигался по рингу, иногда кратковременно меняя позицию на левостороннюю и вытягивая вперед то правую, то левую руку. Бой вел в высоком темпе и прямой позиции. Защищался в основном отклонами от ударов назад или наклонами влево и вправо. После принятия защиты тотчас начинал контратаковать противника прямыми ударами левой и правой руками в голову. На ринге он как бы танцевал на носках ног, все время подпрыгивая и меняя исходное положение для атаки и контратаки. Прямые удары Клей наносил быстро и точно из различных положений

средней дистанции. При ударах вес тела переносил и на противоположную удару ногу и на одноименную.

Победы Клея над всеми своими противниками были убедительными. В четвертьфинале он выиграл у Г. Шаткова, а в финальном бою большого преимущества добился над лучшим представителем польского бокса четырехкратным чемпионом Европы З. Петшиковским.

СОВЕТСКАЯ ШКОЛА БОКСА

Для современного советского бокса характерна направленность на всестороннее физическое развитие, воспитание высоких моральных и волевых качеств, овладение рациональной и разносторонней техникой и тактикой, использование в бою своих индивидуальных особенностей. Все это складывалось в процессе спортивной борьбы как внутри страны, так и за рубежом.

Борьба протекала не всегда успешно и победоносно. Например, на XVII Олимпийских играх в Риме сборная команда СССР выступила значительно ниже своих возможностей, заняв в неофициальном зачете четвертое место. Большинство спортсменов, входивших в состав этой команды, имело тогда недостаточно высокий уровень технико-тактического мастерства, волевой и физической подготовки.

А на личном первенстве Европы 1963 г., проходившем в Москве, а также на Кубке Европы советские боксеры показали неоспоримое превосходство в технике и тактике. Все 10 боксеров команды СССР вышли в финал личного первенства Европы. Шесть из них завоевали золотые медали, четверо — удостоены серебряных наград.

Но подлинного триумфа добились наши спортсмены на берлинском ринге в мае 1965 г. Восемь советских боксеров из восьми вышедших в финал стали чемпионами континента. — Именно разнообразное технико-тактическое мастерство решало в основном исход поединков в пользу советских боксеров.

Убедительная победа одержана и на XVIII Олимпийских играх в Токио.

Отличная техника и тактика на всех трех дистанциях боя, а также комбинационная форма боя являются основой искусного боксирования. Стиль советских боксеров индивидуализирован, он выражен в умении владеть технико-тактическим мастерством в зависимости от физических и волевых качеств каждого спортсмена.

Выдающиеся в прошлом советские боксеры В. Михайлов, Н. Королев, А. Грейнер, С. Щербаков, А. Шоцикас, А. Булаков, Г. Шатков, В. Енгибаян, В. Сафонов и др. имели свой боевой почерк на ринге. Они владели широким кругом средств технико-тактического мастерства, индивидуализированного в зависимости от физического и психического склада каждого спортсмена.

Смелость, находчивость, мужество, целеустремленность в достижении победы, стремление виртуозно боксировать на всех дистанциях боя — эти качества ярко характеризуют стиль советских боксеров.

История советского бокса богата выдающимися спортсменами. Это неоднократные чемпионы СССР: А.Арутюнов (1933—1934), Л. Темурян (1935—1938), Л. Сегалович (1940, 1944—1948), В. Серов (1934—1935), А. Ксенофонтов (1933, 1938—1939), И.Авдеев (1944—1947), Г. Ханукашвили (1948—1949), Б.Степанов (1953—1955), С. Целовальников (1933—1934), Г. Вартанов (1938—1940), И. Князев (1945—1949), Ю. Соколов (1951—1953), Н. Штейн (1938—1939), Г. Лобадин (1951—1952), И. Ганыкин (1937—1939), Н. Китасов (1937—1938), Б. Тишин (1951—1953), Р. Каристе (1946, 1948), Б. Назаренко (1950, 1953), Ю.Егоров (1950—1951), Г. Степанов (1948—1949), В.Степанов (1934, 1944) и др.

Эти боксеры дважды и более завоевали первенство страны.

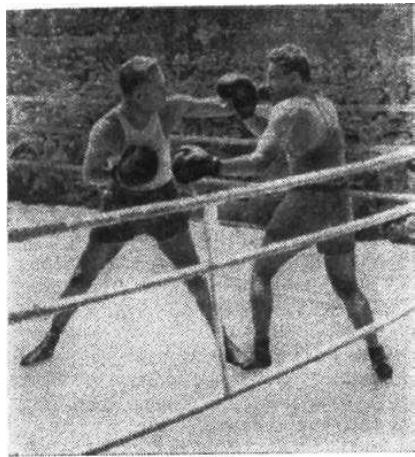
Для примера мы даем краткие характеристики лишь тех из них, технико-тактический почерк которых иллюстрирует ту или иную особенность советской школы бокса.

Виктор Михайлов — полутяжелый вес. Абсолютный чемпион СССР 1939 г., чемпион СССР в полутяжелом весе (1933—1939 гг.), победитель III Мировой рабочей олимпиады в Бельгии (г. Антверпен, 1937 г.).

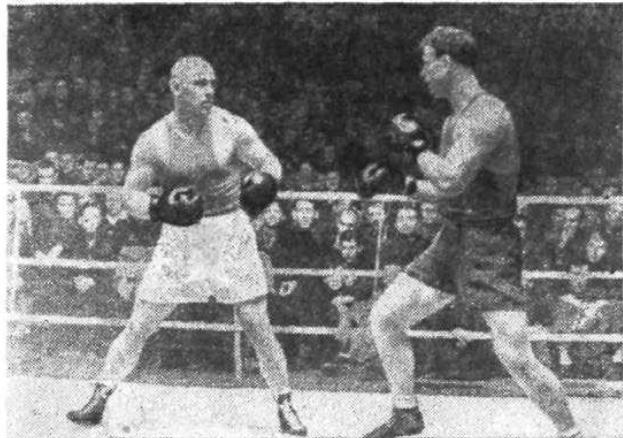
Встречи на ринге Михайлов проводил спокойно, уверенно, имея свой, отличительный от других боксеров, почерк боя. Его движения были несуетливы, расчетливы, а прямые удары левой в голову с дальней дистанции — «быстрыми, четкими и своевременными». Нанося прямые удары левой в голову, Михайлов набирал убедительное количество победных очков и одновременно как бы вызывал противников на себя — для атаки левой в голову. Избрав удобный момент, когда противник пытался перехватить инициативу, нанося прямые удары левой в голову, Михайлов неожиданно обрушивал свой излюбленный «коронный» грозный удар правой — «кросс». Этот удар часто приносил Михайлову победу нокаутом. Нередко Михайлов сам стремился войти в ближний бой. От атаки противника прямым ударом левой в голову он делал уклон влево и наносил удар снизу левой в туловище. Ближний бой вел спокойно, расчетливо, нанося избирательно одиночные удары снизу и боковые в открывающиеся места на теле противника. Быстро, резкость и точность его ударов нередко потрясали его противников и приводили к победе. Из 117 проведенных им боев около половины он закончил нокаутом, ввиду его явного преимущества или отказа противников продолжать бой.

Анатолий Грейнер — легкий вес. Чемпион СССР, (1937, 1946—1949, 1951, 1953 гг.), чемпион славянских народов (1946 г.). Отличная техника и тактика на всех дистанциях боя, блестящие победы на рингах в СССР и за рубежом снискали ему огромную популярность у любителей бокса. Известный польский тренер Ф. Штам, внимательно наблюдая за боями боксеров в матче СССР — Польша, проходившем в Варшаве в 1946 г., где А. Грейнер встретился с известным польским боксером Р. Радемахером, писал, что А. Грейнер продемонстрировал «концерт бокса». В процессе боя искушенный в боксе польский зритель часто восторженно аплодировал его блестящее выполненным ныркам от боковых ударов противника и ответным сериям ударов в голову и туловище, которые он выполнял четко, красиво, слитно и точно. Техника и тактика этого изумительного боксера, его сложение, мягкость и эластичность мышц придавали движениям непринужденность и точность.

Приемы атаки, защиты и контратаки на каждой дистанции А. Грейнер тренировал, повторяя десятки раз. Разнообразные слитные серии ударов он наносил в зависимости от положения своего тела и тела противника. В ближнем бою Грейнер проводил серии очень быстро и своевременно. Большой запас ударов и защит для ближнего боя давал ему возможность выбирать и применять наиболее выгодную серию. Для каждого положения тела противника имелись две-три серии, которыми он немедля эффективно пользовался.



А. Грейнер (справа) на матчевой встрече в Хабаровске в 1956 г.



Упорно и напряженно проходили поединки между Н. Королевым (слева) и А. Шоцикасом

Николай Королев — тяжелый вес. Абсолютный чемпион СССР (1936, 1937, 1944, 1945 гг.), чемпион СССР в тяжелом весе (1936—1939, 1945—1949 гг.), победитель III Мировой рабочей олимпиады в Бельгии (Антверпен, 1937 г.), обладал большой физической силой и высокими морально-волевыми качествами. Несмотря на свой солидный вес (87—89

кг), легко передвигался во время боя по рингу, часто используя передвижения для защиты.

Тактику строил на активном ведении боя, стремясь захватить инициативу с первых секунд первого раунда. Обманывая противников уклонами вправо и влево, он неожиданно атаковал с дальней дистанции боковым ударом левой в голову. Это был его любимый прием, которым он часто заканчивал бой нокаутом. Королев был всегда уверен в себе и часто находился в открытой фронтальной позиции с низко опущенными руками, успешно применяя защиту уклонами туловища. Он почти не применял защит с помощью рук, считая, что руки должны быть свободными для ударов. Любимыми его защитами были уклоны, нырки, отклоны, уходы влево, вправо и назад. Каждую защиту он делал активной, т. е. после нее сам переходил в атаку.

Его беспрерывный натиск, активное ведение боя и большая физическая сила утомляли противников и часто приводили к нокауту или остановке боя за явным преимуществом.

Альгирдас Шоцикас — тяжелый вес. Чемпион СССР (1950—1954 и 1956 г.г.), чемпион Европы (1953, 1955 гг.). Он отличался быстрой действий и легкостью передвижений по рингу. Удивительная работоспособность и скромность этого талантливого спортсмена позволили ему быстро вырасти и дважды стать лучшим боксером Европы в тяжелом весе.

Шоцикас — левша и вел бои в правосторонней позиции, что создавало определенные трудности для его противников. Отличная реакция и резкость ударов сделали его грозным соперником лучших тяжеловесов мира. Шоцикас вел бои в собранной выпрямленной позиции. Обманные финговые удары правой в голову и туловище и неожиданные акцентированные короткие прямые удары в голову всегда были очень опасны. Он применял также короткие серии ударов в голову. Слегка поднятое правое плечо прочно прикрывало подбородок, а высоко поднятые в позиции руки защищали голову и туловище.

Анатолий Булаков — наилегчайший вес. Чемпион СССР (1949—1954 гг.), бронзовый призер XV Олимпийских игр. Был всесторонне развитым спортсменом. Бои вел разумно, осторожно. Избирательно наносил прямые и боковые удары левой в голову и туловище с дальней дистанции. Отличные физические данные позволяли вести бои в достаточно высоком темпе, а резкие боковые удары правой и левой в голову часто приводили противников в замешательство, к отказу от продолжения боя или прекращению боя за явным преимуществом. Подвижность по рингу, отличные защиты уклонами, нырками, использование грубого напора противников для ударов правой снизу в туловище и нанесение еще нескольких быстрых резких боковых ударов в голову были отличительными чертами его тактики. Булаков умело использовал каждый промах противника для нанесения ответных ударов — боковых и снизу. Бои Булакова отличались корректностью, красотой и высокой спортивной собранностью.



Тренеры сборной СССР Виктор и Евгений Огуренковы после победы А. Булакова на матче семи стран в 1952 г.



Неоднократный чемпион СССР Б. Степанов (справа) во встрече с А. Халими (Франция)

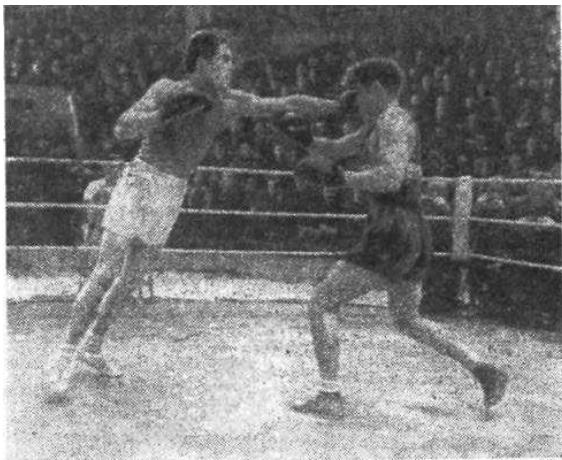
Сергей Щербаков — полусредний вес. Чемпион СССР (1944—1953 гг.), серебряный призер первенства Европы (1953 г.) и XV Олимпийских игр, имел невысокий рост и крепкое

сложение. В позиции был собран. Голову низко опускал на грудь, прикрывая ее левым плечом и повернув тело вправо. Вес тела переносил на правую согнутую в колене ногу. Левая рука была несколько опущена и всегда готова для нанесения бокового удара в голову с шагом вперед и влево. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, прижата к туловищу, а перчаткой к подбородку. Из такой собранной, соответствующей его сложению позиции он активно атаковал и контратаковал своих противников. При атаке с дальней дистанции пользовался боковыми ударами в голову левой и правой рукой. Приняв атакующие удары противника на свойственную ему комбинированную защиту, он наносил ответные боковые удары и удары снизу на ближней и средней дистанциях. Одним из любимых приемов этого прославленного боксера в полусреднем весе являлся боковой удар левой в голову с дальней дистанции. Присев на обе ноги и сделав финтовые движения туловищем вправо и влево, он неожиданно резко отталкивался левой ногой и с поворотом туловища слева направо как бы бросал его вперед, нанося акцентированный боковой удар левой в голову. Часто он сближался с противником на ближнюю дистанцию и наносил чувствительные удары в голову и туловище преимущественно одинаковой силы. Щербаков умело использовал индивидуальные особенности своего сложения, агрессивно атакуя своих противников.

Владимир Сафонов — полулегкий вес. Чемпион СССР (1958, 1962 гг.), чемпион XVI Олимпийских игр. Талантливый боксер из Иркутска обладал способностью вести бой в высоком темпе. При сближении с противником на среднюю дистанцию наносил быстрые серии прямых ударов в голову. Прекрасно защищаясь от прямых ударов противника уклонами влево и вправо, меняя положение тела наклонами вправо или влево или отклоняясь назад, он из выгодного исходного положения прерывал действия противника быстрой серией прямых ударов в голову и туловище. Легкое передвижение по рингу, быстрота действий принесли этому талантливому боксеру заслуженный успех.

Владимир Енгибарян — легкий вес. Чемпион СССР (1955, 1956, 1958 гг.), чемпион Европы (1953, 1957 и 1959 гг.), чемпион XVI Олимпийских игр обладал изумительно быстрой реакцией, отличной подвижностью на ринге и быстротой действий в основном на дальней и средней дистанциях. Енгибарян в позиции несколько открыт, а часто делает это специально в бою, вызывая противника на атаку левой в голову. При атаке противников он неожиданным отклоном назад заставлял их промахиваться и наносил ответный удар или серию из трех прямых ударов в голову. Такая тактика часто выводила противников из терпения. Они старались немедленно атаковать прямыми ударами, продвигаясь вперед.

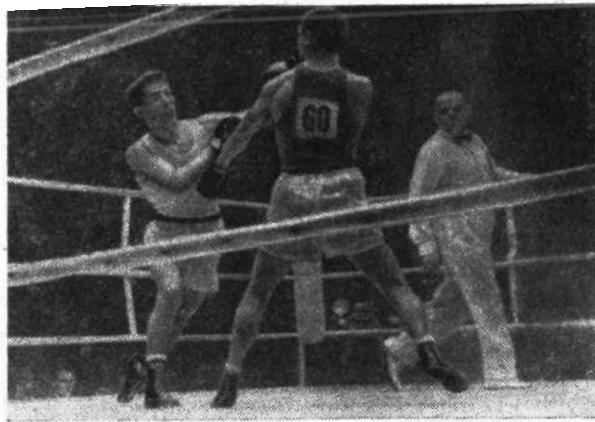
Обладая отличной реакцией, Енгибарян пользовался защитой отходом назад, одновременно нанося прямые удары в голову. Енгибаряна можно считать скрытым левшой, так как он находился в обычной левосторонней позиции. Несмотря на сравнительную ограниченность технических средств, необычная манера боя и отличная реакция позволяли ему успешно выступать на рингах как у нас в стране, так и за рубежом. Он добивался побед над противниками в основном по судейским очкам.



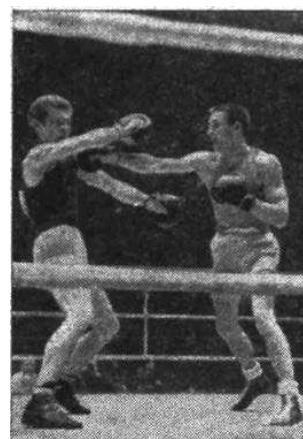
Атакует В. Енгибарян (слева)



Первенство Европы 1953 г.
Б. Тишин (слева) и Л. Папп



Чемпион Мельбурнской олимпиады В. Сафонов (справа)
в бою с англичанином Т. Никольсом



Стремительны и опасны атаки
О. Григорьева (справа)

Геннадий Шатков — средний вес. Чемпион СССР (1955, 1956, 1958 гг.), чемпион Европы (1955, 1959 гг.), чемпион XVI Олимпийских игр отличался великолепным сложением. Необычная ширина плеч и физическая мощь уже сами по себе внушали его противникам уважение к нему. Собранная позиция и хорошо подготовленное, исходное положение тела, из которого он всегда был готов в нужный момент нанести встречный прямой удар правой в голову, являлись постоянной угрозой. Шатков умело использовал свое физическое превосходство, тактически тщательно подготавливал обманными движениями левой рукой резкий прямой правой в голову, добавляя к нему боковой в голову. Этим вторым ударом он нокаутировал своего противника в финальном бою на XVI Олимпийских играх. Шатков обладал отличной реакцией на дальней дистанции, своевременно применяя защиту и нанося ответные удары противнику. Умная тактика построения боя, правильное использование своих индивидуальных особенностей принесли ему заслуженный успех.

Олег Григорьев — легчайший вес. Чемпион СССР (1958, 1962—1965 гг.), чемпион Европы (1957, 1963, 1965 гг.), чемпион XVII Олимпийских игр. Обладает отличными физическими и волевыми качествами. Успешно пользуется приемами с дальней, средней и ближней дистанций. Неожиданно и решительно контратакует прямым правой в голову, чем нередко заканчивает бои нокаутом или явным преимуществом. В боях применяет отдельные удары, избирательно направленные в открывющиеся места на теле противника, а также успешно использует излюбленные серии прямых ударов на средней дистанции и удары снизу и боковые в ближнем бою. Победив в предварительных боях на XVIII Олимпийских играх в Токио сильнейших боксеров мира — венгра Д. Терека и итальянца Ф. Дзурло в

четвертьфинальном равном бою, уступил победу мексиканскому боксеру Мендоза. Капитан команды советских боксеров на первенстве Европы 1965 г. О. Григорьев добился отличного успеха, завоевав в третий раз золотую медаль чемпиона Европы.

Станислав Степашкин — полулегкий вес. Чемпион СССР (1963—1965 гг.), чемпион Европы (1963, 1965 гг.), чемпион Токийской олимпиады. Боксер-левша. Имеет большой опыт международных состязаний. Бои ведет инициативно и в высоком темпе. Действия на ринге отличаются уверенностью, а раунды — плотностью. Удары наносит избирательно. Блестящими победами и высоким мастерством прославил советский бокс на Олимпиаде в Токио и первенствах Европы в Москве и Берлине. В Токио Степашкин провел 5 боев и в четырех добился победы раньше времени. В бою с Нивес (Пуэрто-Рико) он был настолько активен, что судья на ринге в середине третьего раунда остановил бой ввиду его явного преимущества. Во втором бою Степашкин также проявил большую активность. С первых секунд боя он захватил инициативу и решительно атаковал. Уже во втором раунде судья Брилл (Голландия) остановил бой за явным преимуществом, избавив противника Степашкина от нокаута. В третьем бою в лице Круду (Румыния) Станислав встретил энергичного и сильного соперника. Преимущество советского боксера с каждым раундом заметно увеличивалось, и рефери Чу (Корея) в середине третьего раунда был вынужден прекратить бой.

Немецкий боксер Шульц, продвигаясь к полуфиналу, одерживал победы над очень сильными противниками. В бою против Степашкина был нокаутирован резким ударом левой в голову в середине 2-го раунда. Финальный бой был против боксера-левши филиппинца Вилла-нуэва. Перед встречей со Степашкиным филиппинец победил американца Брауна, поляка Гутмана и итальянца Джирдженти. Все они являлись сильнейшими претендентами на титул чемпиона Олимпиады в этой весовой категории. В напряженном финальном бою Степашкин одержал победу по очкам.

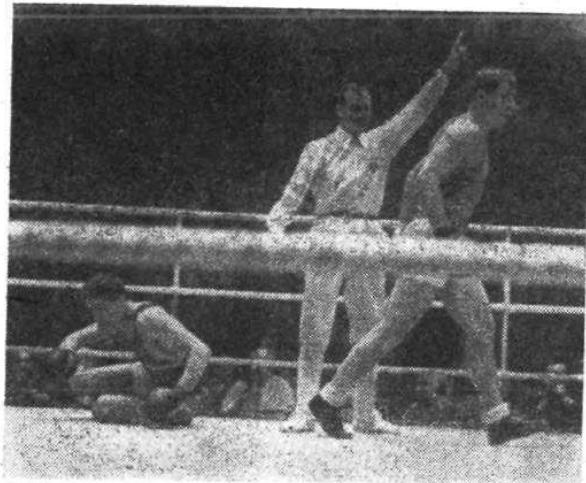
Борис Лагутин — средний вес. Чемпион СССР (1959, 1961—1964 гг.), чемпион Европы (1961, 1963 гг.), серебряный призер XVII Олимпийских игр в Риме, чемпион Токийской олимпиады. Пользуясь высоким ростом, Лагутин предпочитает вести бой на дальней дистанции, в достаточно высоком темпе, но осторожно. Легко маневрируя по рингу и умело сохраняя дальнююю дистанцию встречными прямыми ударами левой и правой в голову, он нередко развивает атаку и контратаку отдельными ударами на средней дистанции — прямыми, боковыми и ударами снизу. Часто контратакует эффективным, точным и сильным ударом правой в голову. В турнире очень экономно расходует свои силы. В процессе боя правильно оценивает свое превосходство над противником по очкам, сберегая силы и энергию для последующих боев. Умеет тщательно защищаться от ударов и хорошо страхует голову и туловище свободной от атаки или контратаки рукой. В Токио одержал победу над четырьмя противниками.

Первым соперником Лагутина был немец Хог. Лагутин уверенно выиграл у него, действуя с дальней дистанции. Он не торопился и больше довольствовался встречными ударами, предоставляя противнику атаковать самому. Трои судей первый раунд отдали немцу, очевидно, за его активность. Со второго раунда Лагутин стал активнее и его прямые удары уверенно достигали цели, что и принесло ему победу. Во втором бою Лагутин встретился с темпераментным аргентинцем Хирино. Это был сильный и энергичный боец, но технически слабо подготовленный; он часто делал захват, бил внутренней стороной перчатки, шел опасно головой вперед и т. д. Рефери Марграби (ОАР) за полминуты до окончания второго раунда дисквалифицировал Хирино. В третьем бою Лагутин должен был встретиться с негром из Ганы Дэвисом. Но бой не состоялся, так как Дэвис не вышел на ринг, повредив в предыдущем бою кисть руки. Лагутину была присуждена победа.

В полуфинале по очкам Лагутин выиграл во всех раундах у поляка Гжезяка, но с небольшим перевесом. Судейская коллегия вынесла решение с результатом 4:1. В финале Лагутину пришлось поработать с еще более энергичным боксером-левшой — французом Гонзалесом. Холодный расчет и совершенная техника принесли ему победу со счетом 4:1.



Чемпион Токийской олимпиады Б. Лагутин



Большинство своих встреч В. Попенченко заканчивает досрочно

Валерий Попенченко. Чемпион СССР (1959, 1961 — 1965 гг.), чемпион Европы (1963, 1965 гг.), чемпион XVIII Олимпийских игр. Бой ведет в высоком темпе. Тактику строит на множестве быстрых финговых движений левой рукой и туловищем, стремясь наступать с дальней дистанции. Боксер большой энергии и выносливости. Смело и решительно действует при подготовленных выгодных тактических обстоятельствах. Бой ведет продуманно. В токийском турнире выступил блестяще. В боях он выглядел очень эффектно, получив признание у специалистов как лучший боксер этой Олимпиады.

Каждый раз выходя на ринг, Попенченко был очень уверен в себе. Большинство боев он закончил раньше времени. Первая его победа была над Махмудом из Пакистана, который, побывав в нокаунах и будучи беспомощным, был снят рефери за 8 сек. до окончания первого раунда. Второй бой Попенченко провел с Даркей (Гана). Физически крепко сложенный негр оказался технически и тактически слабее Попенченко и проиграл ему все три раунда по очкам по единодушному мнению судейской пятерки. Третьим соперником Попенченко был Валасек (Польша). Это боксер высокого класса, имеющий большой опыт международных встреч. Бой был очень красив и драматичен своими неожиданностями. Попенченко был активен и не давал поляку собраться, разрушая все его попытки сосредоточиться для наступления. В третьем раунде (2 мин. 13 сек.) Попенченко нанес удар, решивший исход боя. Английский рефери Мак Кош, отсчитав до десяти, объявил победу Попенченко нокаутом. В финале противником Попенченко был немец Шульц, победивший до этой встречи англичанина Стэка, румына Моня и итальянца Балле. Попенченко нокаутировал его в первом раунде (2 мин. 0,5 сек.).

* * *

Значительную лепту в победу советских спортсменов на XVIII Олимпийских играх в Токио внесли боксеры. В обстановке упорной спортивной борьбы 9 советских боксеров дошли до полуфинала, а 7 из них вышли в финал. Станислав Степашкин, Борис Лагутин и Валерий Попенченко завоевали золотые медали; Веллингтон Баранников, Евгений Фролов, Ричардас Тамулис и Алексей Киселев стали серебряными призерами; Станислав Сорокин и Вадим Емельянов отмечены бронзовыми наградами.

В результате 9 призовых мест, завоеванных нашими боксерами, дали 48 очков и способствовали в неофициальном подсчете очков завоеванию советскими спортсменами на XVIII Олимпийских играх первого места. Никогда еще в истории розыгрышней по боксу на олимпийских играх ни одна держава мира не добивалась таких результатов. Советские боксеры выгодно отличались от спортсменов других стран своим технико-тактическим мастерством. Лучшим боксером XVIII Олимпийских игр в Токио признан Валерий Попенченко. Всемирная ассоциация любительского бокса наградила Попенченко специ-

альным призом.

Отличная физическая подготовка и высокие морально-волевые качества советских боксеров, их высокое технико-тактическое мастерство привели к заслуженной победе.

Успеху советских боксеров на первенствах Европы и на XVIII Олимпийских играх также способствовало умение своевременно применить к каждому в отдельности противнику соответствующую тактику ведения боя и высокую технику на той или иной дистанции боя.



Тяжело приходится сопернику Степашкина, если его удар достиг цели



На Токийской олимпиаде наш рефери Зыбалов был призован одним из лучших

ГЛАВА I. О ТЕХНИКЕ СОВРЕМЕННОГО БОКСА

В боксе решающее значение имеют удары, их количество, сила, точность, правильность выполнения. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений спортсмена. Именно от этого зависит сила удара. Под правильной, рациональной координацией движений мы понимаем максимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, и движений массы самого тела и его отдельных частей.

По закону механики энергия движения тела, т. е. кинетическая энергия, или живая сила, измеряется так:

$$E = \frac{mv^2}{2}$$

где m — масса, участвующая при нанесении удара,
 v — скорость движения этой массы.

Следовательно, чем больше массы тела используется при нанесении данного удара и чем с большей скоростью эта масса движется в нужном направлении, тем эффективнее, сильнее удар.

Удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. Боксер, который владеет совершенной техникой нанесения удара, как спортивный противник гораздо опаснее боксера с отлично развитыми физическими качествами, но который технически неправильно выполняет удар, неэффективно, слабо.

Оказывается, что акцентированный, достаточно эффективный сильный удар можно нанести на любой дистанции боя, в том числе и на ближней. В каждом отдельном случае эффективность удара будет зависеть от правильной, рациональной координации движений тела и его отдельных частей, например перенесения веса тела на разноименную или одноименную ногу. Можно, например, нанести прямой удар правой в голову на средней дистанции с перенесением веса тела на разноименную левую ногу, и этот же удар можно нанести с перенесением веса тела на одноименную правую ногу. Или удар правой снизу в туловище в ближнем бою можно нанести с перенесением веса тела на разноименную левую ногу, и тот же удар можно нанести с перенесением веса тела на одноименную правую ногу. Однако при нанесении каждого удара координация движений тела и его отдельных частей

определенна, и при этом участвуют конкретные группы мышц.

Координация движения всех частей тела, сокращение и растяжение нужных групп мышц — все это должно способствовать более рациональному использованию движения их масс и скорости движения бьющей руки, т. е. эффективности нанесения удара.

С дальней дистанции прямой удар правой в голову может доходить до цели: а) одновременно в момент перенесения веса тела на противоположную ногу; б) ранее прикосновения левой ноги к полу; в) после прикосновения левой ноги к полу.

В каждом из этих трех вариантов удар может быть сильным и эффективным. Важно, с какой скоростью он будет нанесен в условиях боя. Утверждать, что какой-то один из этих вариантов наиболее правильный, не следует. Все три имеют место в практике ведения боя на ринге. Каждый из трех вариантов нанесения прямого удара правой в голову с дальней дистанции может быть выполнен своевременно и технически правильно при использовании нужных в данных условиях групп мышц.

Для эффективности нанесения удара решающее значение имеют сложение скоростей, движение тела и движения бьющей руки. Поэтому, к примеру, будет неправильным, если боксер, нанося прямой удар правой в голову, толкаясь носком правой ноги и подавая вес тела вперед, излишне отклоняет его влево. По закону механики в данном случае произойдет разложение скоростей и тем самым ослабление удара. Боксер толчком правой ноги посыпает прямой удар в голову, а тело одновременно отклоняет в сторону, тем самым ослабляя удар.

В современном боксе важнейшую роль играют быстро та движений и скорость нанесения удара. Иногда можно нанести удар с использованием незначительной массы тела, но быстро и резко, и он получается достаточно сильным и эффективным. Если же удар наносится без достаточной скорости, хотя при этом и используется много массы тела, он все же не будет достаточно сильным эффективным и может превратиться в толчок, применение которого запрещено в боксе.

В итоге можно сделать вывод, что при нанесении удара — пусть это будет прямой, боковой или снизу, правой или левой рукой, на дальней, ближней или средней дистанциях, в голову или туловище — важно, чтобы направления движения бьющей руки и массы тела, участвующей в нанесении удара, рационально совпадали.

Рассмотрим источники, создающие энергию движения при ударе, и скорость удара.

Первый источник — это движение массы тела боксера вперед к противнику, постоянное составляющее для создания энергии движения бьющей руки и скорости ее движения при всех ударах. Это основной источник, энергии и скорости удара, но не единственный. Способствовать увеличению энергии и скорости удара могут движения, идущие и по другим направлениям.

Второй источник — это движение массы тела снизу вверх. Скорость этого движения создают мышцы ног — разгибатели ног и спины и самой бьющей руки.

Третий источник — это вращение туловища при нанесении боковых ударов в голову и туловище противника. Это движение входит непременной составной частью при нанесении ударов на всех трех дистанциях.

Четвертый источник — это движение массы тела при нанесении удара сверху вниз. Например, нанося прямой удар правой или левой в туловище, боксер резко наклоняется, при этом движение массы его тела сверху вниз способствует увеличению скорости и энергии удара.

Важно, чтобы при каждом ударе максимально использовались все возможные источники, способствующие увеличению энергии и скорости удара.

Непременным составляющим движения при ударе является правильное положение кулака и его своевременное сгибание в лучезапястном суставе. Такое сгибание происходит при нанесении прямых, боковых ударов и ударов снизу. Дополнительный эффект, получаемый от сгибания кулака в лучезапястном суставе и сжатия пальцев в момент нанесения удара, огромный.

На перечисленных источниках и основывается эффективность удара в боксе. Очень эффективным является прямой удар правой в туловище. Он часто наносится как атакующий или как встречный при атаке противника прямым ударом левой в голову. Эффект этого