

К. В. Градополов

Бокс

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
К11

К11 **К. В. Градополов**
Бокс / К. В. Градополов – М.: Книга по Требованию, 2012. – 338 с.

ISBN 978-5-458-33138-8

Учебник содержит главы, освещающие вопросы истории развития бокса, его техники, тактики, методики обучения и тренировки, особенности работы по боксу с юношами и боксерами различной спортивной квалификации. Отдельная глава посвящена вопросам организации соревнований и судейства. В приложении изложена система подготовки тренеров бокса в институтах физической культуры.

ISBN 978-5-458-33138-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2012

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2012

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.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт служат в нашей стране делу коммунистического воспитания. Благодаря неустанной заботе Коммунистической партии и Советского правительства физическая культура и спорт получили в СССР исключительно широкое развитие.

Бокс, мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране.

Бокс развивался из кулачного боя — самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Ныне бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными, запрещены.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность боксера и содействует его всестороннему физическому развитию.

В технико-тактическом отношении бокс — один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества.

Важнейшее место в боксе принадлежит инициативной тактике, основанной на остром, быстром и гибком мышлении боксера.

Направить развитие нашего бокса по правильному пути подлинного спортивного мастерства — значит прежде всего добиваться совершенной техники и тактики боксеров, устранив случаи травматизма, которые происходят из-за пренебрежения защитой и грубого силового боя.

Следует повседневно повышать культуру учебно-тренировочной работы и соревнований, считая основным в спортивном воспитании боксера искусное обыгрывание противника. Нельзя допускать пренебрежения защитой, установки на бессистемный обмен ударами, на «способность» стойко переносить удары.

Советская школа спортивного мастерства в боксе преследует благородную патриотическую цель — способствовать воспитанию здоровой, смелой, инициативной молодежи, готовой к производительному труду и защите социалистического Отечества. В спортивной подготовке советских боксеров осуществляются важнейшие задачи физического воспитания. Обучение и тренировка боксеров направлены на их всестороннее воспитание.

Путь боксера от новичка до мастера спорта — это путь непрерывной упорной работы над всесторонним развитием и совершенствованием своих физических и волевых способностей, своего спортивного мастерства. Этот путь будет более коротким и успешным, если в основу спортивного роста боксера положены отличная физическая подготовка, постоянное изучение и совершенствование техники и тактики бокса.

Вся спортивная деятельность боксера должна проходить в условиях правильного педагогического руководства, гигиенического режима и врачебного контроля.

От того, как построен педагогический процесс, зависит успех всей учебно-тренировочной и воспитательной работы. Поэтому на тренерах — воспитателях спортивной молодежи — лежит высокая ответственность. Они должны быть вдумчивыми педагогами, внимательно подходить к организации обучения и тренировки, правильно раскрывать и развивать способности своих учеников, подчиняя всю работу целям воспитания всесторонне развитого гражданина социалистического общества.

Воспитание спортсменов в духе требований морального кодекса строителей коммунизма должно осуществляться во всех звеньях спортивной работы и органически увязываться со всеми задачами специального спортивного воспитания.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О РАЗВИТИИ БОКСА

Первоначальной формой современного бокса был кулачный бой, возникший еще на ранних ступенях развития человеческого общества.

Кулачный бой как единоборство был распространен, начиная с первобытнообщинного строя, во всех социально-экономических формациях. В каждом периоде развития человеческого общества кулачный бой имел различные формы.

КУЛАЧНЫЕ БОИ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Первые следы кулачного боя мы находим в Вавилоне (3000 лет до н. э.). Рельефные изображения сцен кулачного боя, найденные в гробницах фараонов, свидетельствуют о существовании этого вида единоборства в Древнем Египте (рис. 1).

Остался ряд рисунков и барельефов, изображающих кулачный бой (рис. 2) в эпоху критомикенской культуры, предшествовавшей развитию греческого государства.

Более полные сведения о развитии кулачного боя в античном мире дошли до нас из истории Древней Греции, где он был одним из популярных упражнений.

Основными источниками, по которым мы можем судить о кулачном бое в этот период, служат произведения античных писателей, отражавшие древние обычаи и традиции греков.

Описание кулачного боя в «Илиаде» Гомера дает представление об условиях и характере кулачного боя X—XII вв. до н. э. Бойцы обвивали кисти рук ремнями «из кожи быка полевого». Бой велся на земляной арене, окруженной зрителями. На состязание бойцы выходили в сопровождении друзей. Победители получали призы.

В Спарте кулачный бой входил в получившую широкую известность «спартанскую систему» воспитания юношей, направленную на подготовку воина и угнетателя илотов.

Кулачный бой был составной частью различных атлетических игр. В программу олимпийских игр он впервые был включен с XXIII Олимпиады (688 г. до н. э.).

До конца IV в. до н. э. для обмотки кулака употреблялись мягкие ремни из сыромятной или пропитанной маслом кожи, так

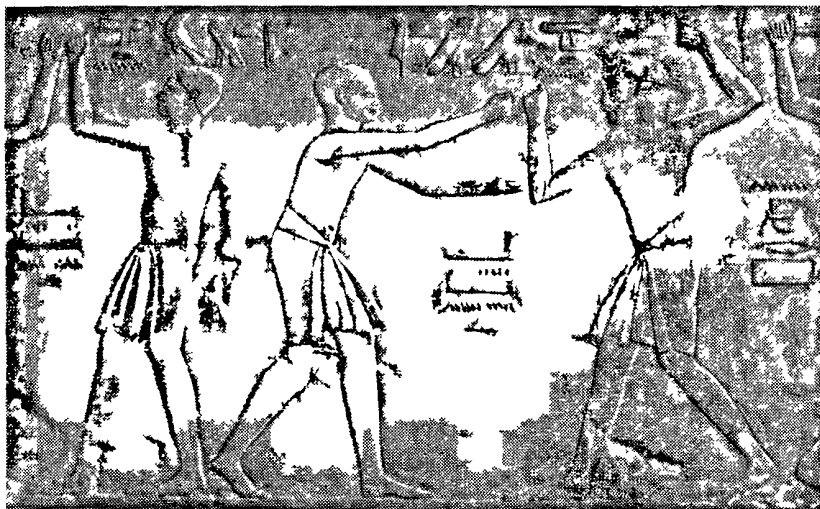


Рис 1. Древнейший документ о кулачном бое в Египте. Рельеф из гробницы Хероса (XVIII династия), 1600 лет до н. э.

называемые «мейлихай». Они служили, подобно современным бинтам, для защиты рук от повреждений. Противники сражались без ограничения времени, до исхода боя, т. е. пока один из противников оказывался не в состоянии вести дальше бой.

Разделение бойцов по весу не было известно грекам. Пары составлялись по жребию.

Судьи (гелланодики) на олимпийских играх выбирались из лиц не моложе 40 лет, хорошо знавших технику и условия состязаний. Гелланодик — обязательная фигура на всех изображениях кулачного боя. В руке гелланодика — лоза, разветвленная на конце; прикосновением ее он вмешивался в действия бойцов.

Обучение и тренировка происходили в особых школах — палестрах.

Греческие кулачные бойцы в период расцвета олимпийских игр вели бой в выпрямленной боевой стойке (рис. 3). В основе действий греческого кулачного бойца были быстрота и ловкость.

В период начавшегося в V в. до н. э. упадка Греции спортивные состязания стали принимать сугубо зрелищный характер. В тот же период появились и профессиональные кулачные бойцы.

Кожаные бинты, употреблявшиеся в состязаниях на олимпийских играх, были заменены в профессиональном кулачном бою более грозными перчатками — «сфайрай» (греч. — шар). Это во-



Рис 2 Микенская ваза из Кипра (1100 лет до н э)

оружие кулачного бойца состояло из двух частей. перчатки и толстого кольца, окружавшего суставы первых фаланг пальцев (рис. 4). Кольцо было сделано из трех полос кожи, оплетенных тонкими ремешками.

Во II в. до н. э. появились «цесты» — тяжелые перчатки со свинцом. В кулачных боях с цестами техника боя стала иной. Одну руку боец держал для защиты вытянутой, а другой старался нанести удар в голову. Нередко победа присуждалась тому, кто дольше удерживал вытянутую руку.

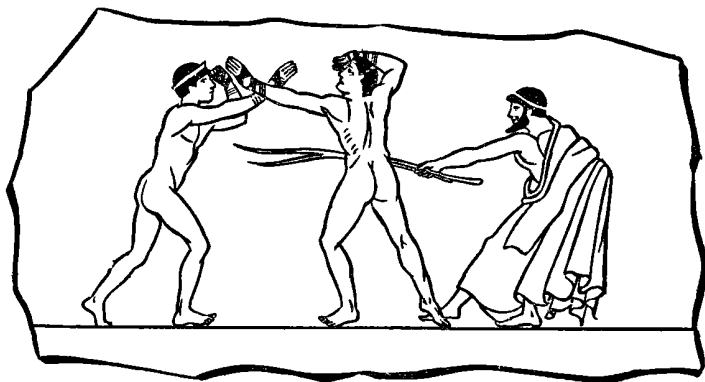


Рис 3. Греческие кулачные бои и судья (с лозой)



Рис 4. Статуя кулачного бойца в перчатках с толстым кожаным кольцом (II век до н. э.)

В Древнем Риме кулачный бой широко культивировался еще в царский период (VIII—VI вв. до н. э.) среди этрусков.

В III в. до н. э., когда в Римской республике широко распространились зрелища на аренах амфитеатров, кулачные бои были любимым развлечением плебса.

Кулачные бои были популярны в Древнем Риме и в период империи. В I в. до н. э. в предместьях Рима устраивались бои для императора Октавиана Августа.

В средние века кулачные бои в числе народных упражнений Западной Европы упоминаются редко, не входят они и в рыцарскую систему воспитания.

КУЛАЧНЫЕ БОИ У НАРОДОВ НАШЕЙ СТРАНЫ

На территории нашей страны кулачный бой появился в древности у славян. Уже тогда характерным признаком его было возрастное подразделение участников. В одной из разновидностей кулачного боя — «стенка на стенку» — постепенно вступали в бой как бы три боевые линии: первая — кулачные бойцы-подростки, вторая — юноши и молодежь, третья — женатые.

В период образования Киевского государства кулачные бои — «стенка на стенку» и «один на один» — были у славян одним из средств воспитания стойкости, смелости, ловкости и физической силы.

В период формирования русского централизованного государства (XV—XVII вв.) кулачный бой был одним из элементов складывавшейся в то время самобытной народной системы физического воспитания.

При Иване IV, согласно «Судебнику Государя Великого», проводились судебные поединки, для которых нанимали кулачных бойцов-профессионалов. Бои-поединки были строго регламентированы. В кулачных боях, проводимых в то время, было также два вида состязаний: массовые бои «стенка на стенку» (рис. 5) и одиночные бои — единоборство (рис. 6).



Рис. 5. Лубочное изображение кулачного боя конца XVIII в — «стенка на стенку» (из собрания Д. А. Ровинского)



Рис. 6. Русские кулачные бойцы (1808 г.)

Основное место принадлежало «стенке», представлявшей собой организованный массовый бой, где строго различались стороны «своя» и «чужая».

Название «стенка» произошло от традиционно установившегося в кулачных боях боевого порядка, в котором стороны бойцов выстраивались в плотную линию из нескольких рядов и шли сплошной стеной на «противника».

Главной тактической задачей каждой из сторон было прорвать «стенку» противника, внести смятение в его ряды, прогнать его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался, собирал силы и после передышки снова вступал в бой. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился обычно до тех пор, пока одна из сторон окончательно не одолевала другую.

Везде, где происходили кулачные бои, имелись традиционные места для боя. Зимой обычно встречались на льду реки. Так, в XIX в. в Москве излюбленными местами для кулачных боев были: на Москве-реке — у Бабегородской плотины, у Симонова и Новодевичьего монастырей, у Воробьевых гор, в Петербурге — на Неве, у Нарвской заставы.

В кулачных боях строго соблюдались неписанные правила, передававшиеся из поколения в поколение.

Бой можно было вести голыми кулаками или в рукавицах. Никаких твердых предметов, называемых «закладками», или

пятаков, зажимаемых в ладони, чтобы крепче сжать кулак и усилить тем самым действие ударов, иметь под рукавицами не полагалось. Нападать на противника разрешалось только спереди. Запрещалось нападать на упавшего противника, бить с «подножкой», наносить удары ногами или головой. Нарушение этих правил строго преследовалось, а виновного наказывали сами бойцы, оберегавшие традиционную честность кулачного боя.

Правила кулачного боя (как и другие его стороны) нашли отражение во многих пословицах и поговорках. Пословицы «лежащего не бьют», «лежащий в драку не ходит» свидетельствуют о благородстве русских бойцов в единоборстве. Поговорка «не силой бьются, а сноровкой» говорит о стремлении народа видеть в бою не только силу, но и ловкость.

Классическим примером отражения кулачного боя в русской литературе служит «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова», написанная М. Ю. Лермонтовым в 1837 г.

Как сходились, собирались
Удалые бойцы московские
На Москву-реку, кулачный бой,
Разгуляться для праздника, потешиться

Кулачных бойцов, выдающихся по силе и боевым качествам, народ называл «надежа-бойцами». Эти бойцы приобретали громкую славу не только в своей округе, но и далеко за ее пределами.

Из русских кулачных бойцов славились казанские, калужские и тульские: Алеша Родимый, Тереша Кункин, семейство Зубовых, Никита Долговяз и братья Походкины. Видными бойцами Петербурга в XVIII в. был приказный чиновник Ботин и фабричный Соколик.

Этнограф А. В. Терещенко в своей книге «Быт русского народа» писал: «В Англии обратилась наша молодецкая забава в искусственный бокс. Там бьются сам друг и по правилам. Рассказывают, что некоторые из наших вельмож, гордясь своими бойцами, сводили их в Москве с боксерами»*.

Кулачные бои указом царя Алексея Михайловича были запрещены. В соответствии с этим указом, в XVII—начале XVIII вв. в Москве и Петербурге солдаты делали облавы на кулачных бойцов, пойманных приводили в приказ и били батогами. Но привести в приказ не так-то было легко. Товарищи часто нападали на конвой и выручали арестованных. Упорство, с которым народ защищал свое право на любимые состязания, заставило правительство Екатерины I (1726 г.) узаконить кулачные бои,

* Терещенко А. Быт русского народа Ч. 3, СПб, 1847, стр. 80—83.

но регламентировать их проведение. Бои в городах разрешались при условии регистрации в полиции десятских.

Кулачные бои прекратили свое существование после Октябрьской революции, когда им на смену пришел бокс.

БОКС НА ГОЛЫХ КУЛАКАХ В АНГЛИИ

Английский призовой бокс — соединение кулачного боя с борьбой в стойке — развился из самобытных видов единоборства, существовавших в Англии в средние века.

Описывая состязания боксеров первой половины XVIII в., Годфрей (современник первых призовых боксеров Фигга, Тейлора и Браутона) указывает, что существовали арены (бараки), привлекавшие много зрителей. Эти бараки были постоянными местами для матчей. Состязания проходили также в балаганах на ярмарках. Отсюда и началось развитие профессионального бокса.

Состязания в призовом боксе регулировались примитивными правилами и были чрезвычайно грубы. В бою разрешалось применять многие приемы, которые позже были запрещены.

Первые правила бокса разработал в 1743 г. содержатель цирка Джемс Браутон, чтобы предотвратить споры между зри-

телями. По этим правилам бой начинался с середины ринга, обозначенной начерченным квадратом со сторонами в 1 ярд (91 см) и называемой «скрэтч». После падения боксера от удара или потери равновесия его секундант, находившийся на ринге во время боя, должен был помочь ему в течение полуминутного перерыва встать для продолжения боя. Боксеру засчитывали поражение, если он не успевал встать в «скрэтч» или если секундант объявлял его побежденным.

Правила Браутона просуществовали почти сто лет, в течение которых условия состязаний почти не изменились. Техника бокса имела мало общего с современной. Использование борьбы и подножек придавало бою силовой характер и ограничивало быстроту пере-



Рис. 7. Боевая стойка призового боксера Джемса Браутона (1740 г.)