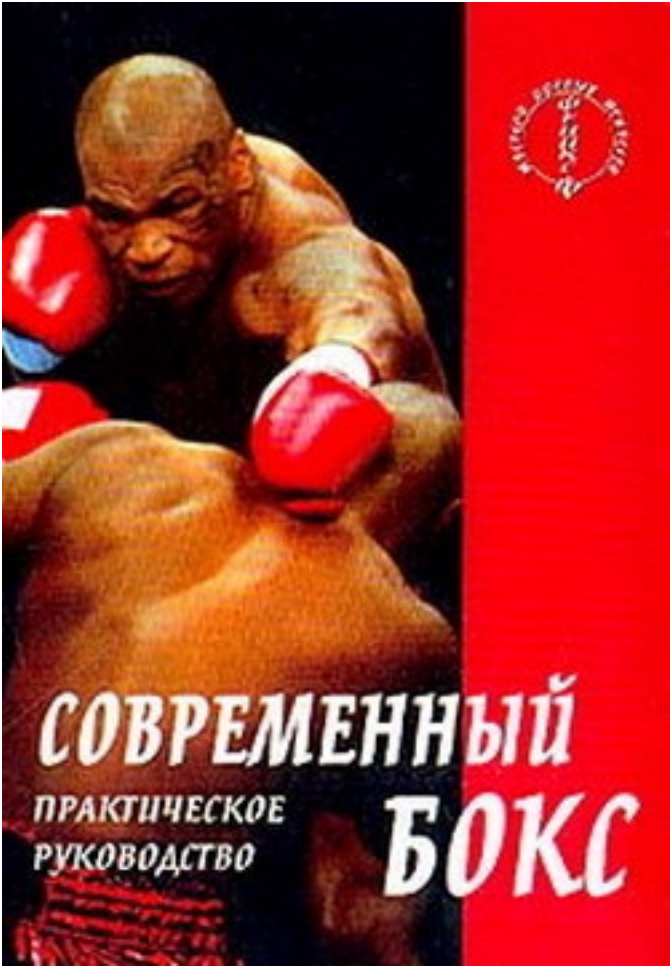

СОВРЕМЕННЫЙ
ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
БОКС

Аман Атилов
Современный бокс

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182577
Современный бокс. Практическое руководство: Феникс; Ростов н/Дону; 2003
ISBN 5-222-03335-X

Аннотация

Предлагаемое массовому читателю учебное пособие представляет собой доступное и достаточно полное изложение различных сторон подготовки в современном боксе. Сравнительный анализ любительского и профессионального бокса поможет читателю разобраться во взаимовлиянии этих полюсов современного боксерского движения в мире и понять, почему система тренировки в современном любительском боксе испытывает влияние со стороны подготовки боксеров-профессионалов. В изложении техники бокса основное внимание уделено техническим элементам, одинаково подходящим для применения как в любительском, так и в профессиональном боксе.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 4
Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ 6
Развитие бокса с древних времен 9
Развитие кулачных боев на Руси 25
Английский бокс 31
Развитие бокса в дореволюционной России и СССР 40
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Аман Атилов
Современный бокс. Практическое руководство

ВВЕДЕНИЕ

Современный бокс постоянно развивается: изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое мастерство, возрастает уровень развития тактического мышления боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным и универсальным, что предъявляет новые требования к организации тренировочного процесса и обучению. Вместе с тем значительно растет массовый интерес молодежи к занятиям боксом, много молодых людей хочет изучать этот вид спорта для повышения уровня своего физического развития, приобретения навыков самообороны и уверенности в себе.

Предлагаемое массовому читателю учебное пособие представляет собой доступное и достаточно полное изложение различных сторон подготовки в современном боксе. Подробное изложение истории развития бокса от глубокой древности до наших дней призвано показать читателю эволюцию этого вида спорта в направлении гуманизации и за-

боты о здоровье спортсменов, и вместе с тем относительную стабильность технико-тактической составляющей бокса, не претерпевшую принципиальных изменений, за почти пять тысячелетий своего существования. Сравнительный анализ любительского и профессионального бокса поможет читателю разобраться во взаимовлиянии этих полюсов современного боксерского движения в мире и понять, почему система тренировки в современном любительском боксе испытывает влияние со стороны подготовки боксеров-профессионалов. Каждой составляющей части тренировочного процесса в пособии отводится отдельная глава. Более подробно, по сравнению с другими, изложена техническая подготовка, так как от правильного формирования спортивных двигательных навыков, характерных для современного бокса, зависит успешность всей последующей тренировки и спортивной карьеры как в любительском, так и в профессиональном боксе. В изложении техники бокса основное внимание уделено техническим элементам, одинаково подходящим для применения как в любительском, так и в профессиональном боксе. Характерные только для системы любительского бокса элементы глубоко не рассматриваются, так как описание этих приемов можно найти в литературе, помещенной в библиографии.

Глава 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БОКСА ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Развитие бокса с древних времен

Возникновение кулачного боя уходит своими корнями в глубокую древность или, как сказали бы историки, теряется в веках. Египетские иероглифы, датируемые археологами сороковым веком до н. э. изображают воинов, которые ведут кулачный бой в кожаных бинтах. Сцены кулачного боя, изображенные на стенах гробниц фараонов, также подтверждают существование этого вида единоборства в Древнем Египте. При раскопках в окрестностях Багдада было найдено много плит с изображением кулачных боев. При раскопках к юго-западу от современного Багдада, археологи нашли древний город Месопотамии – Вавилон и самый древний памятник, подтверждающий существование культа кулачных боев – терракотовый барельеф. Наскальные рисунки, найденные археологами на юге Алжира, подтверждают существование бокса у народов Африки. Можно предположить, что кулачный бой распространился из Египта на остров Крит и в Грецию. Раскопки Миносского лабиринта показали, что бокс был известен еще задолго до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры.

Археологические раскопки доказали, что кулачные бои возникли задолго до Олимпийских игр в Древней Греции. Известный археолог доктор Шнайзер обнаружил во время раскопок древнего храма времен Месопотамии статуэтки,

изображающие кулачных бойцов, и плиты с такими же изображениями. Можно с уверенностью сказать, что уже древние шумеры проводили различие между борьбой и кулачными боями. Ученые также находили древние изображения боев на территории нынешней Эфиопии и Египта, причем эфиопским изображениям не менее шести тысяч лет. В Египте при раскопках захоронения Бени Хасан, обнаружили изображения бойцов, относящиеся к 2050–1930 гг. до н. э. Ученые-историки отмечают существование поединков около 1500 г. до н. э. у жителей Крита, одного из очагов мировой культуры древнего мира.

В Афинах – столице Греции, на укрепленной возвышенной части города (Акрополе), археологи обнаружили памятник середины V века до нашей эры. На пьедестале памятника высечена надпись: «Из знаменитых Микен воздвиг Киникс, одержавший победу в бое кулачном и отца имя носящий». Памятник достоверное свидетельство того, как далеко в века уходит история кулачных боев, которые считают прародителями современного бокса. Таким образом мы можем утверждать, что история развития бокса, как спорта, насчитывает около пяти тысяч лет.

Особенно популярен был кулачный бой в Древней Греции, где он был введен в программу Олимпийских игр, начиная с XXIII Олимпиады (688 год до нашей эры).

Согласно греческой мифологии, основоположником бокса был Аполлон, который победил принца Форванта, дерзнувшего бросить ему вызов на кулачный поединок. По некоторым преданиям, зачинателем боя на кулаках был афинский герой мифов Тезей, что возможно, и помогло ему победить Минотавра. Древний философ Платон считал основателем кулачных боев мифического героя Амыкуса, сына бога морей Посейдона и нимфы Мелии. Великий Гомер упоминает кулачные бои в «Илиаде».

С возникновением в Древней Греции состязаний в силе и ловкости, которые проходили в городе Олимпия, связано много мифов и легенд. Многие историки связывают появле-

ние Олимпийских игр с именем мифических героев Зевса и Геракла. Кулачные бои, вошедшие в XXIII Олимпийские игры (688 г. до н. э.) проводились якобы по правилам, составленным Гераклом – сыном Зевса. Правила заключались в следующем: бой велся на огороженной площадке, посыпанной песком. Бойцы обматывали кисти рук кожаными ремнями. Победителем называли бойца, сумевшего сбить противника с ног так, что он терял способность продолжать поединок, или бойца, вынудившего своего соперника отказаться от продолжения боя. Если в установленное время победитель не определялся, судья назначал обмен ударами без права защиты. Количество ударов не регламентировалось. Каждый боец наносил удары один другому по очереди, согласно жребию. Правила допускали удары по затылку, ниже пояса, по спине.

Олимпия – небольшой город в северо-западе Пелопенеса Древней Греции. Из многих городов Олимпия была выбрана для проведения состязаний по многим причинам: легко доступное для подъезда и подхода, и хорошо защищенное от ветров и непогоды место. К Олимпии примыкает священная гора Алтия, в которой, по преданию, находится святилище Геры – царицы богов и жены Зевса, и могила Пелопса – царя Элиды и Южной Греции. Роща Алтия с давних времен служила грекам местом для совершения обрядов и ритуалов. Как показали раскопки археологов, в Олимпии было построено пять стадионов. Каждый из них предназначался

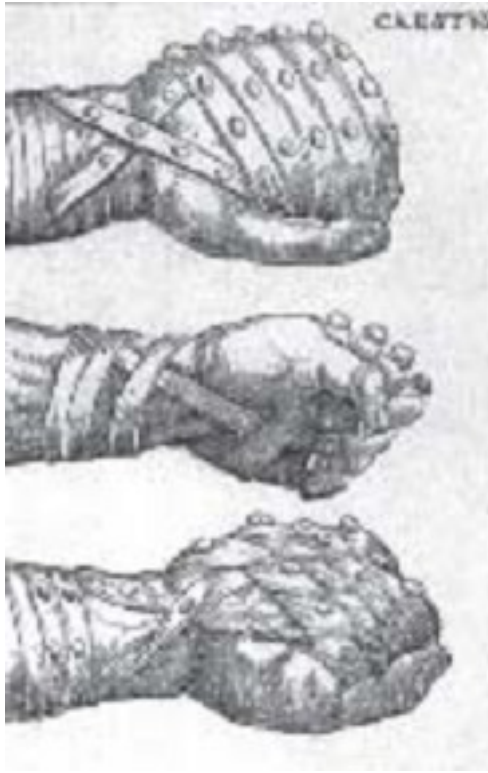
для определенного вида состязаний. Состязания в Олимпии и получили название Олимпийских Игр.

Первые письменные сведения дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. По сохранившимся преданиям, покровителем кулачных боев был сам древнегреческий бог Аполлон, который победил бога войны Зевса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте. Основоположником бокса греки считали Амыкуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою.

Высказывания Сократа, Платона и Аристотеля о кулачном бое, как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей, только подтверждают популярность этого вида состязаний в Древней Греции. Кулачным боем увлекались поэты, государственные деятели, писатели. Знаменитый математик Пифагор был прекрасным бойцом и участвовал в Олимпийских играх.

Литературные памятники и рисунки дают нам достаточно полные сведения о правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах подготовки и системах тренировок бойцов. Для ведения боя бойцы обматывали кулаки мягкими ремнями из сыромятной кожи, которые защищали руки от повреждений подобно современным бинтам, а описания и изображения на вазах и фресках подтверждают, что бои проводились не только на голых кулаках, позже появились даже специальные приспособления для надевания на руки.

Начиная с XI–XII веков и до конца IV века до нашей эры бойцы использовали наиболее простую форму перчатки, называемую мейлихай, руки бинтовались трехметровыми ремнями из мягкой бычьей кожи, сыромятной или просто смазанной жиром для придания ей мягкости. Изображения на древних амфорах показывают несколько способов бинтования рук. Чаще всего бинтовали только четыре пальца, затем предплечье. В VI веке до нашей эры появилось совершенно новое вооружение кулака, называемое сфайраем, представление о котором дает скульптура сидящего древнегреческого кулачного бойца – Амина. Эти первые перчатки состояли из двух частей – самой перчатки и кожаного кольца, окружавшего суставы. Кольцо имело ширину примерно 2,5 см и толщину 0,25 см. Перчатка доходила до половины предплечья и заканчивалась толстой полоской из овечьей кожи.



Если функция мейлихай была только предохранять кисть от травм, то сфайрай предназначался для увеличения ударной силы.

В дальнейшем, после завоевания римлянами Греции, появились тяжелые римские перчатки (с конца IV до XI веков до нашей эры) со свинцом и железом, называемые цестами.

Введение подобных перчаток пагубно отразилось на спортивной культуре и применялись они только в гладиаторских боях.

В Древней Греции единых правил кулачного боя не было. Искусство передавалось по наследству. Бойцы вели бой в выпрямленной стойке. От них требовались, в основном, быстрота и ловкость.

Обучение и тренировка спортсменов проходили под руководством специалистов в особых школах – палестрах. Палестра представляла собой замкнутую колоннаду без крыши, внутри которой находился зал для упражнений. Пол в палестре был земляной. Вокруг зала размещались небольшие крытые комнаты для омовений, отдыха, жертвоприношений и натирания маслом и песком. На тренировках бойцы использовали перчатки из мягких ремней, голову защищали маской с наушниками, которая, вероятно шилась из мягкой кожи с подкладкой.

Подобием современного боксерского мешка был корикос, сделанный из овечьей шкуры, вывернутой шерстью внутрь, и наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на высоте головы и служил для упражнений в ударах. Широко применялись упражнения в бою с тенью. Но как ни странно, довольно распространенными упражнениями были рытье земли и мотыжение.

Точно отмеренной площадки не было, зрители сами образовывали ограждение боевой площадки. Такое обширное пространство не давало возможности загнать противника в угол. Бой не делился на раунды и время встречи не ограничивалось, он продолжался до тех пор, пока один из противников так уставал, что был не в состоянии продолжать поединок. По обоюдному согласию состязание прерывалось на время, за которое бойцы восстанавливали силы. Обычно со-

стязания проводились до тех пор, пока один из противников не подавал сигнал о сдаче – поднимал вверх руку. За правильностью хода боя следил судья (гелладоник).

Судьи избирались из лиц не моложе 40 лет и должны были хорошо знать технику боя и условия состязаний. На всех рисунках кулачного боя гелладоники изображаются с лозой, разветвленной на конце, ударами которой они вмешивались в действия бойцов или разнимали их.

С введением кулачного боя в Олимпийские игры, появляются и твердые правила его проведения. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо запрещенным приемам для достижения победы, а именно: подкупать друг друга, наносить увечья. Устав запрещал участвовать в играх рабам и варварам. Для того, чтобы быть допущенным к состязаниям, свободнорожденный грек должен был представить доказательство того, что он в течение последних 10 месяцев готовился к играм, повседневно упражняясь. Помимо этого, каждый участник должен был за месяц до начала игр прибыть в Олимпию, и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии, за свой счет. Естественно, это было не под силу представителям многочисленного греческого демоса.

Греки составляли пары по жребию, так как в те времена не существовало классификации бойцов по весовым категориям. Зачастую кулачный бой был монополией тяжеловесов. Уже в те далекие времена появлялись кулачные бойцы-про-

фессионалы. Профессионалы зажимали в кулаке металлические и каменные шары. Бой длился до тех пор, пока один из бойцов не сбивал противника с ног или не наносил ему увечья.

Вот что писал один из историографов: «Этот олимпиец, каким ты его видишь теперь, когда-то имел нос, подбородок, уши и брови. Став профессиональным кулачным бойцом, он потерял все, что унаследовал от родителей; его красивый брат дает представление о том, каким он был…».

Древние хроники донесли до нас высказывания философа Никандроса, учителя и наставника пятикратного чемпиона по кулачному бою – Филлиноса: «Ты должен хорошо понимать, Филинос, сын мой, что для победы в Олимпии недостаточно сильного тела, если оно не управляется здравым и зрелым умом. Упражнения развивают тело, музыка развивает душу, а знания развивают разум. Именно так создается красота и гармония».

В Древней Греции кулачные бои относились к группе видов спорта, называемых «Вареа», то есть «тяжелая атлетика», в которую входили борьба, панкратион и метание диска, остальные виды спорта входили в группу «коуфа». Бокс тех времен именовался «пигмахия» – от древнегреческих слов «pyg-mahi», то есть «кулак + поединок».

Первым олимпийским чемпионом был Ономастос из Смирны. Он же составил первый свод правил бокса, получивший название «Геракловы правила». На XLI Олимпий-

ских играх в 616 году до н. э. в программу соревнований был включен юношеский бокс. Первым чемпионом среди юношей стал Филитас из Сиварии на Сицилии. Следует отметить один интересный факт из правил проведения поединков: если один из спортсменов чувствовал, что не может продолжать бой, он поднимал руку с открытой ладонью, либо указательный палец. Это называлось «apokleismos», что значит исключение. Возможно этот факт напомнит многим современные правила, по которым секундант выбрасывает полотенце на ринг. В обоих случаях речь идет о здоровье атлета, так что в отличие от Древнего Рима в Древней Греции существовал гуманный подход к поединкам. Но тем не менее, поединки были жестокими и часто заканчивались трагически. История сохранила до наших времен имена выдающихся бойцов тех дней.

Многие из них были выходцами из Родоса. Династия Диагорас дала три поколения чемпионов. Известными бойцами были Дорий, Родиос, Глаукос, Каристиос, Локрос. По некоторым сведениям олимпийский чемпион тех лет получал 500 драхм и пожизненное обеспечение питанием. Интересно упоминание в XIII книге «Илиады» Гомера о том, что кубки в те времена вручались побежденным боксерам с целью утешения, то есть имели назначение, противоположное сегодняшнему.

Завоевав Грецию, римляне продолжили Олимпийские игры, но они сильно отличались от греческих. Организация

состязаний напоминала цирковое представление. Кулачные бои в Древнем Риме были превращены в зрелище для плебса и устраивались на аренах амфитеатров. Для увеличения разрушительной силы кулака применялись различные способы его вооружения. Во времена Римской империи на смену древнегреческим «филактериям» – кожаным лентам, которыми бинтовали руки, пришел «кестус» – прообраз современного кастета, а затем и чудовищный «мирмекс» – утяжеленная перчатка с шипами. Квадратная площадка для греческой пигмахии была заменена кругом, чтобы бойцы не имели возможности избегать ближнего боя. На этом и закончилась история «боя на кулаках», и на смену ему приходит «пугилистика» – тоже кулачный бой, но уже не в спортивном, а в гладиаторском смысле этого слова. И в 30 году до н. э. римляне запретили кулачные поединки между гражданами, перенеся все спортивные страсти на гладиаторские арены. В 394 году нашей эры по Указу императора Феодосия I, насаждавшего христианство, Олимпийские игры были запрещены. Спустя еще некоторое время Олимпию разрушили готы, а в 426 году по приказу Феодосия II римляне сожгли храм Зевса – центр проведения Олимпийских игр. По инициативе секретаря Спортивного Союза Франции Пьера Кубертэна в Афинах вновь был зажжен олимпийский огонь в апреле 1896 года, но на I Олимпийских играх, где участвовало 285 спортсменов из тринадцати стран, не было боксеров.

В средние века в период расцвета рыцарской культуры,

кулачные бои не входили в систему рыцарского воспитания, но были широко распространены среди простонародья.

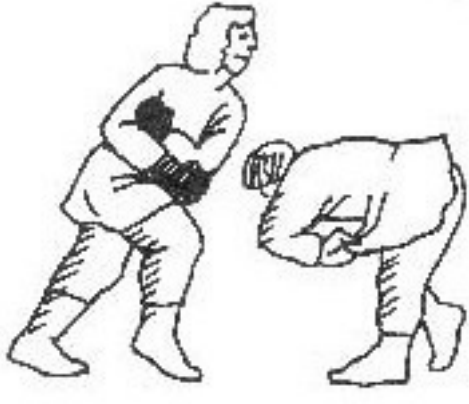
Развитие кулачных боев на Руси

Первые сведения о кулачных боях на Руси можно найти в Густинской летописи датированной 990 годом, и в летописях Нестора 1069 года. Одним из элементов складывающейся в то время самобытной народной системы физического воспитания было два вида состязаний в кулачном бою: массовые бои «стенка на стенку» и одиночные единоборства – «сам на сам» или «один на один».

Особенно популярной была форма «Стенка на стенку», в которой строго различались «своя» и «чужая» стороны. «Стенка на стенку» – вид кулачного боя, когда бойцы выстраивались и шли в бой друг на друга плотной стеной. В каждой команде выделялись сотские и десятские. Они выстраивали стенку, распределяли бойцов на места в ней, проверяли, чтобы в рукавицах бойцов не было никаких посторонних предметов. За «закладку» жестоко карали свои же бойцы. Количество бойцов в каждой стенке было одинаковое. Стенка должна была быть одинаковой и по возрасту: мужики с мужиками, юноши с юношами, мальчишки с мальчишками. В каждой «стенке» были 2–3 главных, наиболее сильных и ловких бойца – «забойщики», которые бросались туда, где стенка начинала слабеть и сдавать. Сотские и десятские следили за соблюдением правил. Фамилии сотских и десятских сообщались в полицию. С них был главный спрос за

беспорядки на поле боя. Обычно сражения «стенка на стенку» строились в три очереди. Сначала в бой шли мальчишки, их сменяли безусые неженатые юнцы, после юнцов в бой вступали мужики. Перед единоборством бойцы обнимались и троекратно целовались.

Бой считался законченным, если одна из «стенок» не выдержав натиска и ударов противника обращалась в бегство под свист и улюлюканье зрителей.



Пользуясь огромной популярностью в народе, в Москве бои проводились чаще всего на Каиновой горе в Китай-городе и под старым Каменным или Троицким мостами. Нередко в боях принимали участие бойцы из лиц дворянского происхождения. Каждая сторона старалась прорвать оборону «стенки» противника, внести смятение и панику, напу-

гать и вытеснить с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор пока одна из сторон была побеждена и отказывалась от боя.

Места для боя выбирались традиционно зимой – на льду, летом в поле. Первыми всегда начинали подростки, за ними взрослые. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Кулачные бои проходили либо на «голых» кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били. Вот откуда наши русские поговорки и пословицы: «Лежачего не бьют», «Лежачий в драку не ходит», «Не силой бьются, а сноровкой». Кто падал на землю, считался побежденным. Как правило бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Запрещались подножки и нападения сзади. Также считалось бесчестным переходить на сторону противника за вознаграждение и подарки. Нарушители правил наказывались.

Другим видом кулачного боя был поединок «сам на сам» – поединок двух кулачных бойцов. Эта разновидность кулачного боя существовала в Древней Руси как молодецкая потеха, непременная часть праздничных гуляний. Кроме того, поединок «сам на сам» был также одним из методов судебного разбирательства жалоб, взаимных претензий двух обиженных друг на друга лиц. Когда не удавалось установить ни

правого, ни виноватого, в действие вступало «кулачное право». Оба спорщика сходились в поединке «сам на сам» и победитель объявлялся правым, а побежденный – виноватым.

В своей основе кулачные бои были подлинно народным видом состязаний, спортивной игрой, «молодецкой потехой». Все это было рождено здоровой удалью, желанием померяться богатырской силой – «разойтись плечом, размахнуться рукой», без всякой злобы и вражды. Кулачные бойцы проявляли большое искусство. Выдающихся по силе и умению, в народе называли «надежа-боец». Многие из них участвовали как в одиночных боях, так и в кулачных боях «стенка на стенку» и пользовались большой славой и уважением.

Из уст в уста в народе передавались былины о богатырях-молодцах. Так, например, в период татарского ига перед

Куликовской битвой, были известны троицкие монахи Александр Пересвет и Ослябля, обладающие большой богатырской силой. В летописях рассказывается как Пересвет победил в единоборстве татарского богатыря.

Известно, что Петр I любил потешить себя кулачными боями и часто сам их организовывал – «дабы показать удаль русского народа» иноземцам.

Автор М.Н. Лукашов в своей книге «Слава былых чемпионов» приводит исторический факт о поединке гренадера из свиты Петра I с одним из сильнейших боксеров Англии. Случилось это во время визита русского царя в Англию в 1698 году. На одном из приемов Петру I один из английских вельмож предложил устроить поединок английского боксера с одним из солдат его свиты на денежное пари. Поединок состоялся, гренадер задал англичанину сильнейшую трепку, царь выиграл заклад и в заключение приказал своим гренадерам показать русскую забаву – кулачный бой «стенка на стенку».

В период правления на Руси Екатерины II кулачные бои были очень популярны. Граф Орлов считался отличным бойцом и сам не раз приглашал знаменитых силачей померяться силами.

Еще в Лаврентьевской летописи, написанной монахом Лаврентием и другими писцами в 1377 году, упоминается о запрете кулачных боев. Среди различных сведений из истории Древней Руси можно найти и более ранние упоминания

о запретах церкви. Описывается факт проклятия митрополитом Кириллом в 1274 году и угроза отлучения от церкви кулачных бойцов: «Узнал я, что держатся бесовского обычая проклятых эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и боем бьются… Да изгнаны будут от сынов божьих церквей, а случайно убитые в этих боях будут прокляты сей век и будущий».

Законы о запрете кулачных боев издавались и позднее в 1540 г., 1648 г., 1686 г. Но несмотря на запреты, с 1690 года кулачные бои принимают массовый характер.

Несмотря на постоянные запреты церкви, народ продолжал любить кулачные бои. Период развития капитализма в России был ознаменован появлением боев на деньги. Организаторами стали купцы и фабриканты. Они нанимали бойцов и напускали их друг на друга, подобно петушинным боям, заключая пари и делая заклады.

Английский бокс

Один из самых выдающихся тренеров, стоявших у истоков развития отечественного бокса – А.Ф. Гетье в своей книге «Английский бокс» дал такое определение: «Английский любительский бокс – есть вид спорта, представляющий собой урегулированный строгими правилами кулачный бой». Английским его назвали потому, что первые правила бокса и его первые атрибуты – ринг, перчатки были разработаны и появились в Англии в первой половине XVIII века.

Но системтизирован он был позднее, сначала появился английский призовой бокс – соединение кулачного боя с

борьбой в стойке. В его основу были положены самобытные виды единоборств, существовавшие тогда в Англии. Состязания проводились на специальных аренах, правила были примитивными, разрешались подножки, захваты, удары, которые в наше время относятся к категории запрещенных, кулаки бойцов не были защищены. Первые правила были разработаны Джеймсом Браутоном, содержателем цирка, в 1743 году, чтобы предотвратить споры между зрителями. Зрители заключали пари между собой и ставили денежные заклады, часть которых составляла денежный приз победителя (отсюда и название – призовой бокс). Разработанные правила состояли из семи пунктов и мало ограничивали ход боя.

Джеимс Браутон – чемпион Англии 30-40-х гг. XVIII века, стал основоположником современного бокса кулаками, до него разрешались удары головой и приемы борьбы, и разработал первые правила боксерских встреч – «Браутонский кодекс». Он вступил в силу 10 августа 1743 года.

Вот его основные правила:

1. Посреди площадки мелом вычерчивается квадрат со сторонами в 1 ярд (0,91 м) длиной. В начале каждой схватки, после падения или разведения бойцов, секунданты подводят бойца к краю квадрата и ставят его против соперника. Пока боксеры не будут поставлены на линии квадрата, они не имеют права бить.

2. Для того чтобы избежать споров по поводу времени, в течение которого боксер после падения остается на земле,

устанавливается, что если секундант не подведет его к своей стороне квадрата до истечения полуминуты, боксер объявляется побежденным.

3. В течение финальных соревнований, кроме противников и их секундантов, никто не может быть на ринге. То же правило сохраняется для отборочных соревнований, однако организатор может находиться на площадке для сохранения должного порядка и для того, чтобы помочь зрителям занять свои места с тем условием, что они не будут вмешиваться в ход боя. Не соблюдающий это правило будет немедленно удален, кто бы он ни был.

Перед началом боя, как только бойцы разденутся, все сразу должны оставить площадку.

4. Всякий боец не ставший на свою линию квадрата в положенное время, считается побежденным. Секунданты не имеют права обращаться с расспросами к противнику и предлагать ему сдаться.

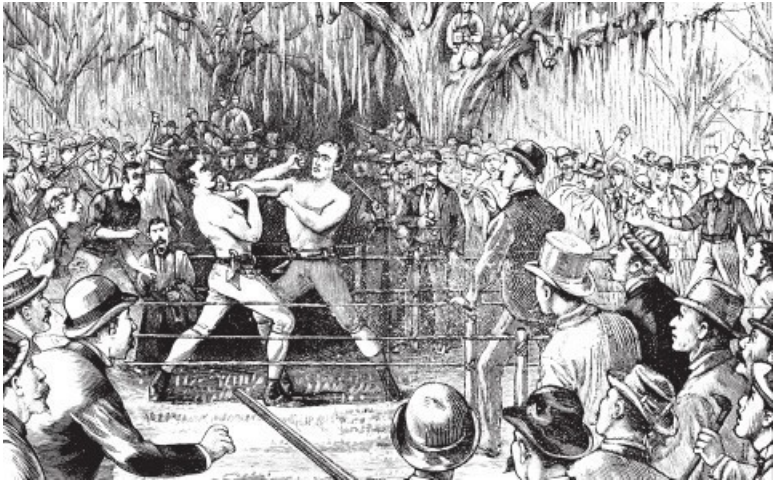
5. В отборочных соревнованиях победитель получает две трети заклада. Заклад выдается тут же на площадке, если по этому поводу не заключено иных соглашений частным образом.

6. Чтобы избежать при проведении финалов соревнований всяких споров, бойцы, выйдя на площадку, выбирают двух судей, решение которых окончательно. Если судьи разойдутся во мнениях, решает третий избранный судья.

7. Никто не имеет права бить человека, находящегося на

земле, либо хватать его за волосы, брюки или какую-либо часть тела ниже пояса. Человек, упавший на колени, считается лежащим на земле.

Правила Браутона просуществовали около 100 лет почти без изменений. Новые правила, известные под названием «Правила лондонского призового ринга», были приняты в 1838 году и состояли из 29 пунктов. Но эти правила уточняли в основном не действия боксеров, а юридическую сторону состязаний, имевшую большое значение для держателей пари.



В 1865 году маркиз Куинсберри в соавторстве с журналистом Джоном Чамберсом разработали «Правила Куинсберри», основные положения которых стали основой правил, по

которым сегодня проходят соревнования как профессионалов, так и любителей. Повсеместно эти правила получили распространение только в 1872 году. Основные положения следующие:

– матчи следует проводить на квадратном ринге 24 х 24 фута (7 м 30 см х 7 м 30 см) либо близко к этому;

– не разрешается применять приемы борьбы и висеть на противнике;

– раунд длится 3 минуты, а между раундами обязательный минутный перерыв. Если один из противников (в результате полученного удара или по любой другой причине) падает, он должен подняться без посторонней помощи в течение 10 секунд, в то время, как его противник должен отойти в свой угол;

– если один из противников по истечении 10 секунд после падения не может возобновить бой, судья имеет право объявить победителем другого боксера;

– спортсмен, стоящий на одном колене, а также висящий на канатах, считается за лежачего;

– перчатки должны быть хорошего качества, новые и хорошо пригнаны. Если перчатки окажутся каким-либо образом повреждены, их следует заменить по желанию судьи;

– не разрешается выходить на ринг в обуви с гвоздями.

Правила маркиза Куинсберри еще не определяли количество раундов. Судья мог назвать победителя по собственному усмотрению, если бой длился слишком долго.

Значительно позже появилась оценка боя по очкам. Не предусматривались в то время и разделения по весовым категориям. Только в 1872 году в Англии, с появлением перчаток, были введены новые правила и разделение боксеров на весовые категории. Веса разделялись следующим образом: легкая – до 140 фунтов (63,5 кг), средняя – до 158 фунтов (71,6 кг) и тяжелая – свыше 158 фунтов.

До систематизации и введения новых правил, тренировка боксеров значительно отличалась от современной. Она была нерациональной и отражала особенности правил призового бокса. Обычно боксеры начинали тренироваться за три месяца до начала состязаний. Это была тяжелая ежедневная работа, в которой на первое место выводилось воспитание выносливости. В тренировку входили упражнения с тяжестями. Руки укрепляли различными составами из уксуса, спирта, лимонного сока и эвкалиптового масла. Все это делалось для того, чтобы кожа стала грубой и нечувствительной. С развитием массовых зрелищ, английский призовой бокс уступил место профессиональному, целиком перешедшему в руки предпринимателей. Но как зрелище, рассчитанное на получение доходов, бокс не мог развиваться на основе старых правил. Грубость боя на кулаках не привлекала спортсменов. Правила маркиза Куинсберри изменили характер бокса и заложили начало развития его как вида спорта. Бокс из грубого, силового поединка превратился в интенсивный, стремительный и скоростной вид спорта.

Введение мягких перчаток сделало удары безопаснее, а технику защиты – более разнообразной и надежной. Это изменило и сам характер ударов. Если раньше боксер наносил удары осторожно, боясь повредить обнаженную руку, а защищаться старался от любого прикосновения, угрожавшего ссадинами и ушибами, то теперь появилась возможность соразмерять силу своих ударов, появился целый ряд новых видов защит – подставки под удар ладони, плеча и так далее.

С введением перчаток стал возможен выигрыш по очкам, и если раньше побеждал только сильный и выносливый, то теперь мог побеждать более искусный, быстрый и ловкий. Монополия тяжеловесов в боксе закончилась с появлением весовых категорий и сделала бокс более популярным.

Испокон веков люди мерялись силой в кулачном бою, упоминания о котором можно встретить в древнейших литературных памятниках практически всех развитых народов. Кулачный бой входил в программу олимпиад, практиковался у египтян, римлян, в период Древней Руси. Но предком современного бокса был английский кулачный бой.

Любой национальный вид кулачного боя всегда включал в себя кроме ударов кулаком, удары открытой ладонью, локтем, головой, ногами, всевозможные броски и подножки, болевые и удушающие приемы. Не явилась исключением и Англия, которая раньше других стран смогла трансформировать феодальную психологию в конструктивное русло. Стремление придерживаться «джентельменского кодек-

са поведения» и строгость английских законов привели к искоренению бытовых вооруженных дуэлей и стимулировали развитие кулачного боя. Во всех житейских конфликтах было принято решать вопросы в очном кулачном поединке или же через суд, который в случае невозможности принять чью-то сторону, так же мог назначить такой же бой, в котором победитель признавался правым. В то же время появлялись профессиональные бойцы и школы, где их обучали. По одной из версий, основателем бокса, считают первого чемпиона Великобритании (1719 г.) Джеймса Фигга. Д. Фигг первым основал школу кулачного боя, которую назвал «Академией бокса Джеймса Фигга». Был известен в то время как непобедимый борец, фехтовальщик и мастер боя на палках. В кулачных боях широко применял приемы борьбы. После получения титула чемпиона, защищал его с каждым желающим. Наибольшую известность ему принесла победа над Недом Суттоном, одержанная в 1727 году в присутствии большого количества зрителей, среди которых присутствовали премьер-министр Роберт Уолсон и писатель Джонатан Свифт. Встреча состояла из трех поединков поочередно: на шпагах, палках и кулаках. Все три поединка Джеймс Фигг выиграл. Закончил спортивные выступления непобежденным. В 1734 году умер от воспаления легких. Ему приписывали также создание и опубликование первых правил проведения поединков, которых в то время придерживались далеко не все.

Первоначально английский бокс копировал тактику фехтовальщика: преобладали прямые удары с длинной дистанции, ближний бой не приветствовался, так как в нем невозможно было применить длинное оружие и существовала вероятность получить удар ножом.

Развитие бокса в дореволюционной России и СССР

В царской России до революции существовало лишь небольшое количество спортивных организаций и в области бокса не было больших достижений. Первыми пропагандистами бокса в нашей стране были в Москве М. Кистер, который издал на русском языке в 1894 году пособие по английскому боксу и организовал атлетический кружок, где занимались боксом, и в Петербурге приехавший из Франции Э. Лусталло. Первые состязания по боксу состоялись в Москве 15 июля 1895 года, в Петербурге в мае 1898 года.

Несмотря на то, что бокс в дореволюционной России был развит слабо, он выгодно отличался от бокса Западноевропейских стран. Русский бокс имел преимущественную связь с кулачным боем. Первые чемпионы России – П. Никифоров, Н. Алимов (Кара-Малай) и многие другие были в свое время сильнейшими кулачными бойцами. Такие талантливые боксеры как А. Харлампиев, И. Граве, Н. Никифоров резко выделялись из всей массы боксеров своей технической подготовленностью, так как русский бокс унаследовал от кулачного боя черты мужества и гуманности и на основе его приемов складывались техника и тактика первых русских боксеров. В 1913 году общество «Санитас» издает первые правила бокса, а в 1915 году были введены правила бокса,

переработанные из английских.

П.В. Никифоров, 1916 г.

Этими правилами были установлены восемь весовых категорий, в соответствии с принятыми в международной практике, определена масса перчаток – она равнялась восьми унциям (227 г) каждая, определена продолжительность боя – три раунда по три минуты, а при розыгрыше первенства финальный бой состоял из двух 3-минутных раундов и одного 4-минутного. Правила были более конкретизированны и одобрены Московской тяжелоатлетической лигой в 1916 году и уточняли условия боя, действия боксеров и судей.

Наиболее значительным из дореволюционных соревнований по боксу было первенство России в декабре 1916 года в Петрограде. В соревнованиях участвовало 23 боксера, продолжительность боя составляла четыре раунда по 3 минуты. Газеты того времени отмечали хорошую подготовку московских боксеров.

По существу можно сказать, что организованно в дореволюционной России, бокс развивался только в Москве, Петрограде, Киеве и Одессе.

Энтузиасты-одиночки были и организаторами и бойцами этого вида спорта и уже тогда были заложены многие кирпичики в фундамент развития отечественной школы бокса. Историки бокса считают первенство России 1914 года, в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне, началом летоисчисления отечественного бокса.

В годы Гражданской войны по инициативе Ленина был из-

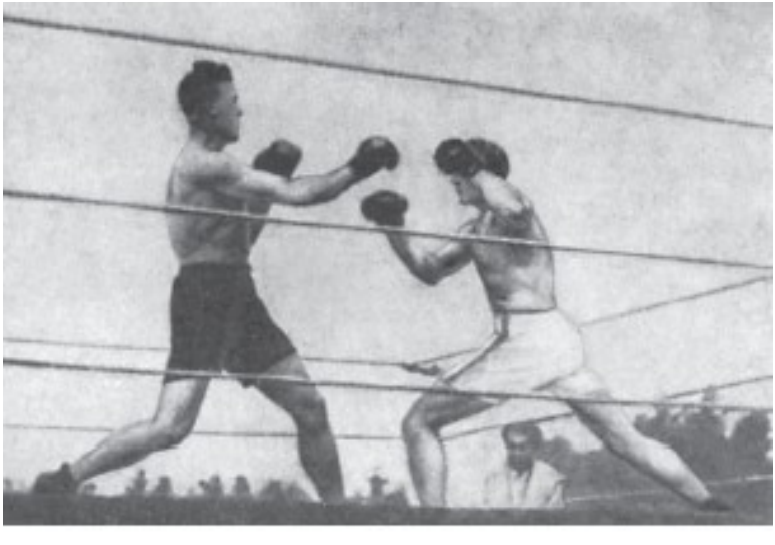
дан декрет о всеобщем военном обучении – Всеобуч. Основой была – физическая подготовка. Цель – массовое развитие физической культуры и спорта в интересах подготовки граждан к трудовой деятельности и защите молодого советского государства. В раздел программы Всеобуча «Защита и нападение без оружия» входил бокс. Для подготовки инструкторов и преподавателей по физической культуре, при Военно-Медицинской Академии была создана Главная Военная школа физического образования трудящихся. Комиссаром школы был назначен П.В. Никифоров – чемпион России по боксу в 1916 году. Из стен этой школы вышли знаменитые боксеры и в дальнейшем первые тренера по боксу: К. Градополов, А. Илюшин, А. Лебедев, П. Фомин, М. Петров, Г. Рождественский.

Занятия в школе вели известные боксеры В. Самойлов, П. Никифоров, позднее А. Харлампиев. Такая же работа велась в одном из военно-спортивных клубов Петрограда. Ее вели П. Вертков, Э. Лусталло, И. Граве и позднее В. Осечкин.

Большой вклад в развитие бокса в СССР внесло общество «Динамо», вырастившее первых чемпионов СССР В. Езерова, Л. Брауна, А. Павлова, Ф. Бреста и А. Гольдштейна. Ряды боксеров росли, увеличивалось число соревнований. Первое комплексное Всероссийское спортивное соревнование было проведено в июле 1920 года в Москве в честь II Конгресса Третьего Коммунистического Интернационала. Это соревнование носило название Предолимпиада Всеобу-

ча. История этого соревнования такова.

В 1920 году в Антверпене должны были состояться VII Олимпийские игры. Советские спортсмены в то время не являлись членами международных спортивных организаций и приглашение в Антверпен не получили. Тогда руководство Всеобуча, являвшееся организатором всей спортивной жизни молодой советской республики, решило в эти сроки провести Всероссийскую Олимпиаду.



К. Градополов (слева) в бою с Норманом (Латвия), 1927 г.

Но трудности военного времени вынудили организаторов

этих соревнований временно отказаться от их проведения. Однако в Москву уже начали съезжаться спортивные делегации из разных городов России. Поэтому в честь проведения в городе II Конгресса Коминтерна было принято решение устроить спортивный праздник, который бы стал репетицией перед Всероссийской олимпиадой.

Поэтому праздник и получил название Предолимпиада. В ее программу входили международные соревнования по легкой атлетике, футболу, баскетболу, велосипедному, конному и водному спорту, борьбе, поднятию тяжестей и боксу. В связи с тем, что в Москву приехала только часть делегаций по боксу, соревнования были малочисленными. В весе «мухи» – до 50,8 кг участников не было, и боксеры соревновались по семи весовым категориям. Но и здесь было только по 2–3 участника. Боксеры соревновались четыре раунда по три минуты. И фактически это была матчевая встреча команды Москвы и сборной остальных городов. Во всех семи весовых категориях победили москвичи, за исключением полутяжелого веса. Чемпионами стали М. Петров, Г. Рождественский, И. Гагулин, К. Никитин, М. Фомин, А. Анкудинов и П. Никифоров.

Что касается Всероссийской Олимпиады, то она так и не состоялась. Только в 1928 году была проведена Всесоюзная спартакиада с участием иностранных спортсменов.

В тот сложный период вокруг бокса сложилась тяжелая атмосфера, так как среди спортивного руководства страны

было немало таких, которые считали бокс атрибутом буржуазного спорта. Им удалось добиться запрета на проведение официальных соревнований по боксу почти во всех регионах, где этот вид спорта развивался и набирал силу. Но сторонникам бокса удалось настоять на проведении в 1925 году Всесоюзной дискуссии на тему: «Быть или не быть боксу в системе общефизического воспитания трудящихся». Дискуссия длилась до января 1926 года. Для подведения итогов была создана комиссия из представителей спортивного и профсоюзного руководства во главе с Зикмундом, Ракитиным, Левиным и специальная медицинская комиссия в состав которой входили многие известные врачи. Перед комиссией были проведены четыре боксерских матча с участием боксеров: Анкудинова, Бессонова, Белохвостова, Бреста, Гетье, Градополова, Ерезова, Селюнина, Князева, Клаузинского, А. и П. Лебедевых, Пелькина, Мусаилова, Петрова, Павлова, Руктешеля, Скиндера, Терехова, Турицина, Эберга.

Благодаря усилиям этих людей бокс в СССР был окончательно включен в систему физкультурно-спортивного движения. Большое влияние на решение вопроса о правовом признании бокса оказал и Нарком просвещения СССР Анатолий Васильевич Луначарский. Когда в 1930 году вышла книга А. Гетье и М. Ромма «Английский бокс» в Ленинградском издательстве, с предисловием выступил А. В. Луначарский. Посмотрев перед этим тренировку и состязания боксеров на спортивной площадке, он высказал свое отно-

шение к боксу в предисловии: «…Правильно поставленный бокс может быть чрезвычайно полезен… Тренаж достоин удивления, он охватывает весь организм человека… Формы тренажа бокса, как спорта, дают выносливость, выдержку, бесстрашие, больше, опять-таки, чем какой-нибудь другой спорт… Обычные аргументы против бокса: озлобление от полученных ударов, озверение, продиктованное желанием отомстить. Но есть и другое, что противостоит этим проявлениям: ведение боя в рамках строжайших правил. Это заставляет боксера контролировать свою нервную систему и приучает к корректности в борьбе… Зачем же все-так и друг друга колотить? Но не нужно быть нам слишком сентиментальными – в жизни нам придется еще драться. И как нельзя научить плавать, не бросившись в воду, так нельзя научиться драться, если не подрался сам. Бокс есть наилучший организованный способ подлинной драки, однако подчиненный известным правилам».

После того, как вопрос развития бокса в СССР был разрешен положительно, были разработаны новые Правила соревнований. Они определяли соревнования как метод научного изучения и исследования бокса и как средство воспитания инстинктов жизненной борьбы у зрителей.

Так как боксеры еще не имели классификационных разрядов, к соревнованиям допускались те, кто выполнил не менее четырех из пяти нормативов ОФП: бег на 100 и 1500 метров, толкание ядра, прыжки в длину с разбега и ходьба на

5 километров. Бег на 1500 м и ходьбу можно было заменить выполнением нормативов по специальным упражнениям со скалкой – пять минут, 500 подскоков, «бой с тенью» три раунда по три минуты, упражнение с медицинболом, грушей и на мешке в течение 10 минут на каждом из снарядов. Согласно этим правилам боксеры делились на восемь весовых категорий, продолжительность боя составляла шесть раундов по три минуты. К соревнованиям допускались боксеры не моложе 18 лет. При определении результатов боя предусматривалась «ничья».

По этим правилам был проведен чемпионат Москвы, а в апреле 1926 года I Чемпионат СССР. В нем участвовали 23 участника и провели 16 боев. Звания чемпионов были разыграны в четырех весовых категориях: «пера», до 57 кг – Л. Вятлинский; легкий вес – А. Павлов, полусредний вес – Л. Браун, средний вес – К. Градополов. В четырех весовых категориях: «мухи», «петуха», полутяжелом и тяжелом было по одному участнику и звания чемпионов были присвоены условно: В. Руктешелю, Ф. Бресту, А. Анкудинову и В. Езерову. Эти боксеры провели показательные бои.

Несмотря на то, что бокс был введен в систему физического воспитания трудящихся во многих городах России, в городах Украины и Белоруссии, он продолжал оставаться под запретом и II Чемпионат СССР удалось провести только в 1933 году. С этого времени чемпионаты страны проводились ежегодно, за исключением первых трех лет Великой Отече-

ственной войны.

Советские боксеры успешно выступали и за рубежом. Так в 1928 году в Норвегии была организована I Спартакиада рабочего спорта, в Стокгольме состоялась встреча с командой Швеции, на этих встречах побеждали советские боксеры.

В период с 1928 года по 1930 год бокс широко распространился в республиках Закавказья и Средней Азии. В 1929 году проводилось первенство Закавказья, где участвовали команды Еревана, Тбилиси, Баку.

В 1930 году был создан Всесоюзный совет физической культуры. Отделом бокса, организованном при нем, определены практические задачи учебной и спортивной работы в этом виде спорта.

В марте 1935 года было принято Постановление о создании общественных организаций – секций по видам спорта. Секции работали на общественных началах, избирались из наиболее авторитетных боксеров, специалистов, спортивных деятелей и оказывали активную помощь отделу бокса ВСФК.

В апреле 1935 года была создана I Всесоюзная секция бокса. Председателем секции был избран бывший боксер, командир РККА Н.В. Ракитин, секретарем – Л.М. Вятлинский – чемпион СССР 1926 года.

Членами секции были многие выдающиеся боксеры: К. Никитин, А. Гетье, С. Бартольд, П. Никифоров, В. Самойлов и другие. В дальнейшем эта секция была реорганизована в Федерацию бокса.

В 1929-30 гг. стабилизировалась методика обучения и тренировки; на базе обмена опытом между тренерами Москвы, Ленинграда и других городов начали вырисовываться контуры советской школы бокса. Производство в стране перчаток, снарядов позволило расширить круг подготовительных и специальных упражнений.

В тот период времени издавалось много учебно-методической литературы: «Тактика бокса» А.Г. Харлампиева; «Бокс» А.Г. Гетье; в периодической печати появлялись методические статьи К. Градополова, Б. Денисова, А. Френкина.

Спортивно-методическими центрами в стране по разным видам спорта, в том числе и по боксу, становятся Государственный центральный институт физической культуры в Москве, Государственный институт физической культуры Украины, Ленинградский институт им. П.Ф. Лесгафта. В Ленинграде в институте им. П.Ф. Лесгафта бокс изучался, как самостоятельная дисциплина. В 1935 году в Харькове были созданы первые на Украине курсы по подготовке тренеров и преподавателей. В мае 1936 года было принято решение о создании добровольных спортивных обществ, а в июне этого же года вышло решение об образовании Комитета по делам физической культуры и спорта. Эти решения сыграли большую роль в развитии массовости спорта, укреплении спортивных секций, улучшении учебно-тренировочной работы. В этот период большое внимание стало уделяться созданию

единой системы воспитания боксеров. Вырабатывалась рациональная последовательность обучения новичков, упорядочивалось построение тренировочных занятий, совершенствовалась техника и тактика боя на ринге. Именно в это время были разработаны методические принципы, которые легли в основу подготовки боксеров. Впервые была установлена спортивная классификация, изданы новые правила по боксу.

В Центральном институте физической культуры была создана кафедра бокса, начавшая работу по обобщению опыта и совершенствованию советской школы бокса. Повышению педагогического и спортивного мастерства содействовали всесоюзные сборы тренеров и мастеров. Среди боксеров высокого класса того времени следует назвать таких прославленных спортсменов, как В. Михайлов, Е. Огуренков, И Ганыкин, А. Грейнц, Н. Королев, Н. Браун, Л. Темурян, А. Тимошин и другие.

Восьмикратный чемпион СССР, абсолютный чемпион СССР 1943 г. Е. Огуренков.

В 1938 году выходит учебное пособие по боксу К.В. Градополова, которое на много лет стало настольной книгой тренеров, преподавателей и боксеров. В пособии были класси-

фицированы все специальные действия боксеров, указаны средства и методы развития физических качеств, технических и тактических действий. В 1939 году бокс был включен в комплекс ГТО (II ступени). Это способствовало дальнейшей популяризации бокса и послужило началом работы по боксу среди подростков и юношей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.