

4517.13
Г-753

К. В. ГРАДОП ОЛОВ

Б О К С



ИЗДАНИЕ 1953 ГОДА

Читальна зала
ЛДІФК

К. В. Градополов

4517.13
Г753

Б О К С

Допущено Комитетом по делам
физической культуры и спорта
при Совете Министров СССР
в качестве учебника для институт
физической культуры

200724

424

ВРЕ
ВРЕ

Добро
орден

Соро
за

Государственное Издательство
"Физкультура и Спорт"

Москва

1951

БІБЛІОТЕКА

Львівського державного
інституту фізичної
культури



ОТ АВТОРА

Советский бокс развивался и развивается в результате большой творческой работы, проделанной коллективом советских ученых и тренеров-педагогов. Их трудом создана отечественная школа боксерского мастерства.

В процессе работы над учебником были привлечены данные ряда научных дисциплин, и в первую очередь — педагогики, психологии и физиологии.

Большая помощь в создании настоящего труда была оказана коллективом преподавателей Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры имени И. В. Сталина, тренерами и мастерами бокса. Автор приносит им свою благодарность.

Автор полагает, что данный учебник, рассчитанный на студентов институтов физической культуры, вместе с тем может быть широко использован в качестве руководства для практической спортивной работы.

За все указания и поправки к учебнику автор будет искренне признателен и учтет их в своей дальнейшей работе.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура служит в нашей стране делу коммунистического воспитания человека. Благодаря неустанной заботе большевистской партии, советского правительства и великого вождя трудящихся И. В. Сталина, физическая культура получила в СССР колоссальное развитие.

Бокс — мужественный и увлекательный вид спорта, представляющий собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи, с каждым годом получает все более и более широкое распространение в нашей стране.

Бокс развился из кулачного боя, пользовавшегося большой популярностью у многих народов. В процессе развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки.

Ныне бой ведется в мягких перчатках на ограниченном пространстве (ринг) и разделяется на несколько раундов; к соревнованиям допускаются боксеры только равных весовых категорий и равных спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил соревнующихся. Действия, которые могут быть опасными, запрещены.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Стройная система самых разнообразных упражнений, используемых в процессе обучения и тренировки, обеспечивает специальную тренировку боксера и содействует его всестороннему воспитанию.

Бокс в технико-тактическом отношении один из самых сложных видов спорта. В бою на ринге процесс спортивной борьбы достигает большой остроты. Стремительное изменение обстановки боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. В связи с этим боксер должен быть ловким, быстрым и точным, отлично владеть собой, применять технику и правильно пользоваться тактикой.

Бой на ринге, отличающийся большой интенсивностью дей-

ствий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость, умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в умении вести комбинационный бой, основанный на остром и гибком тактическом мышлении и отличной технической подготовке.

Важнейшее место в боксе принадлежит инициативной тактике, непреклонной воле к победе. Вместе с тем существенное значение для мастерства в боксе имеет и защита. Пренебрежение защитой, установка на бессистемный обмен ударами, на способность лишь «стойко переносить удары» не могут считаться боксерским мастерством, и такое направление в боксе не должно поощряться в советской системе физического воспитания.

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.

Процесс обучения и тренировки направлен на всестороннее физическое и духовное воспитание боксера — воспитание его в духе коммунистической морали.

Всесторонняя физическая подготовка служит базой для спортивного мастерства боксера. Спортивная специализация боксера совмещается с занятиями самыми различными видами физических упражнений на основе Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО и содействует воспитанию ценных для трудовой деятельности и защиты Родины физических и волевых качеств.

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

От того, как построен педагогический процесс, зависит успех или неуспех всей учебно-воспитательной работы. Поэтому на преподавателе бокса — воспитателе спортивной молодежи — лежит высокая ответственность. Он должен быть вдумчивым педагогом, внимательно подходить к организации учебно-тренировочного процесса, правильно раскрывать и развивать способности своих учеников, подчиняя всю работу целям воспитания всесторонне развитого гражданина социалистического общества.

КРАТКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О БОКСЕ В СССР

КУЛАЧНЫЕ БОИ У НАРОДОВ НАШЕЙ РОДИНЫ В ДРЕВНОСТИ

Первоначальной формой современного бокса был кулачный бой, известный человечеству на ранних ступенях общественного развития. История возникновения кулачного боя как вида спорта своими истоками уходит в глубокую древность.

У народов нашей родины кулачный бой появился в отдаленные исторические времена — в период формирования великого славянского народа. Возникновение кулачного боя и других элементов физической культуры у народов, населявших территорию СССР в древности, было обусловлено развитием производственных отношений, быта и военного дела.

Кулачный бой у древних народов нашей родины был одним из наиболее распространенных физических упражнений. Он представлял собой традиционное народное состязание, долгое время сохранявшее в себе пережитки приемов и тактики борьбы, свойственные военному делу славян в период распада родовых отношений.

Уже тогда характерным признаком кулачного боя было возрастное подразделение его участников. В одной из разновидностей кулачного боя — «стенка на стенку» — постепенно вступали в бой как бы три боевых линии: первую линию составляли кулачные бойцы-подростки (13—16 лет), вторую — юноши (17—19 лет) и молодежь (20—24 лет), третью — женатые (25 лет и старше).

Кулачные бои играли большую роль в подготовке народа к обороне от внешних врагов.

В период образования Киевского государства и развития на Руси феодальных отношений кулачные бои «стенка на стенку» и «один на один» были у славянского народа одним из средств воспитания стойкости, смелости, ловкости и физической силы.

Во времена Святослава (X век) кулачные бои использовались в дружине князя как одно из средств военной подготовки.

Народ надолго сохранил традиции кулачного боя. Доказательством этому могут служить многие исторические документы, народный эпос, былины и сказания.

Кулачный бой широко культивировался в народном быту, несмотря на отрицательное к нему отношение церкви и светских властей. Церковь, считавшая всякие народные забавы, в том числе и состязания в кулачном бою, остатками языческих обычаев, всячески боролась с ними. Так, в 1274 г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «Узнал я, что еще держатися бесовского обычая треклятых эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...» * Правило, вошедшее в Кормчую книгу (свод церковных законов), карало отлучением от церкви каждого, кто будет замечен в такого рода забавах. Но церковные законы не могли задушить любовь и стремление народа к кулачному бою и другим развлечениям и физическим упражнениям.

В период образования русского централизованного государства (XV—XVII вв.) кулачный бой был одним из элементов складывавшейся в этот период самобытной народной системы физического воспитания. Он был мощным средством совершенствования и выявления физической силы и волевых качеств русских людей.

В кулачных боях было два вида состязаний: массовые бои — «стенка на стенку» и одиночные бои — единоборства.

Одиночные кулачные бои практиковались и как способ разрешения спорных дел. При Иване IV единоборства принимают форму судебных поединков даже в практике государственного судопроизводства.

Массовые кулачные бои проводились повсеместно; в них участвовали дети, подростки и взрослые.

В XV и XVI вв. церковь продолжала отрицательно относиться к кулачным боям. Так, в 1551 г. был запрещен кулачный бой наравне с другими «игрищами эллинского бесования». В запрещении, которое вошло в наказные списки соборного уложения — Стоглава, указывается, чтобы: «то эллинское бесование... поправно было до конца».

Указы светских властей XVII в., запрещающие или регламентирующие кулачные бои, как бы продолжали борьбу против кулачных боев, начатую церковью. Если церковь к кулачным боям относилась как к «богомерзкой забаве», как к остаткам языческих обычаев, то светские власти рассматривали их в своих указах вначале как «нарушение тишины и спокойствия» и позднее как «вредную забаву», как проявление вольности и неповиновения крепостного крестьянства помещикам.

Но эти указы, так же как и церковные постановления, не имели почти никакого значения. Кулачные бои продолжали сохраняться в народном быту.

* Лаврентьевская летопись, 1872, вып. 1, стр. 165—166

КУЛАЧНЫЕ БОИ В РОССИИ XVIII—XIX вв.

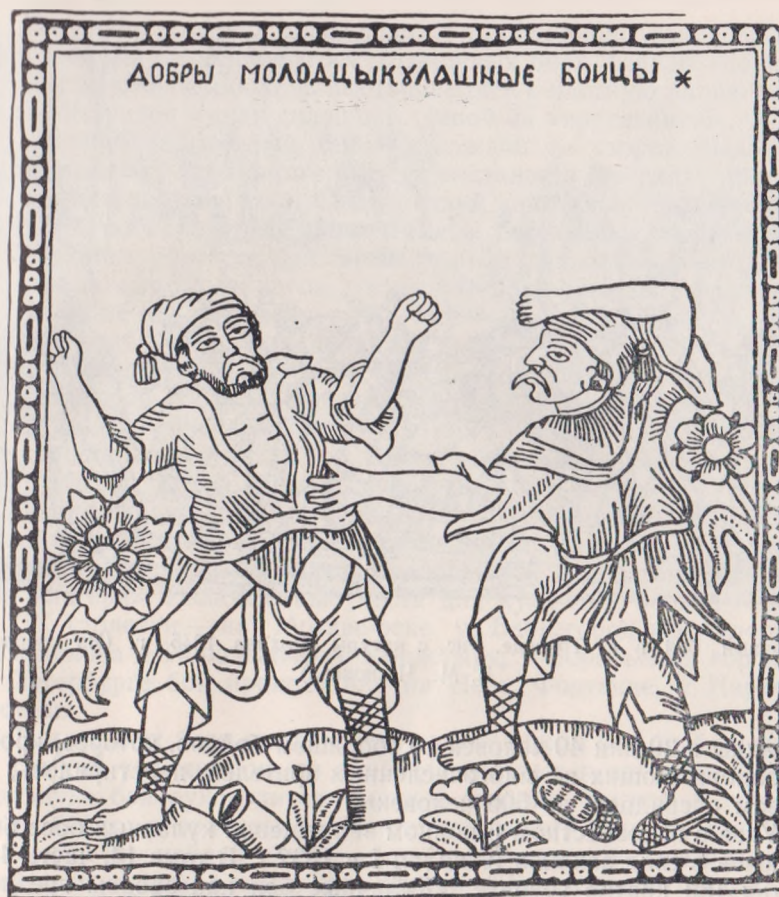
Кулачные бои бытовали у русского народа на всем протяжении XVIII и XIX столетий. Власти, бессильные искоренить народные кулачные бои, пытаются ограничить их масштабы. Так, 21 июля 1726 г. Екатериной I был издан указ «О небытии кулачным боям без позволения полицмейстерской канцелярии». В указе говори-



Лубочное изображение кулачного боя конца XVIII в. «Стенка на стенку»
(Из собрания Д. А. Ровинского)

лось о том, что желающие участвовать в кулачных боях, обязаны выбрать представителей, которые должны сообщать в полицию о месте боя и отвечать за его порядок.

Приводимая ниже выдержка из воспоминаний Назимова о кулачных боях в Арзамасе проливает свет на то, какое значение



Кулачные бойцы. Русский лубок конца XVIII в. (Из собрания Д. А. Ровинского)

имел этот указ и как относились к кулачным боям в провинции в начале XIX столетия: «Местные власти, кажется, смотрят на этот... обычай сквозь пальцы, не имея, вероятно, в виду положительных предписаний начальства, а может быть и сами исподтишка были зрителями подобных побоищ, тем более что многие значительные в городе лица, поборники старины, считали эти забавы весьма полезными для развития и поддержания физической силы и воинственных наклонностей народа. Да и мудрено было арзамасскому градоначальнику, т. е. городничему, справиться при помощи 10—15 будочников и даже полной инвалидной



Кулачный бой в г. Торопце. Рис. с натуры Шохина. 1845 г. (Из собрания Б. М. Чеснокова)

команды в 30 или 40 человек со сборищем бойцов, которое, кроме подзадоривающих их многочисленных зрителей, простиралось, по словам очевидцев, до 500 человек»*.

Указ о повсеместном и полном запрещении кулачных боев был включен в свод законов Николая I в 1832 г. В томе 14, часть 4-я, статья 180 кратко говорит: «Кулачные бои как забавы вредные вовсе запрещаются». То же дословно было повторено и в последующих изданиях этого свода законов.

Но, несмотря на все запреты, кулачные бои продолжались. Они проводились в праздничные дни, иногда каждое воскресенье.

Как и ранее, существовало два вида кулачного боя: одиночный — «сам на сам» и массовый — «стенка на стенку». Основное место принадлежало «стенке», представляющей собой организованный массовый бой, где строго различались стороны «своя» и «чужая».

* Назимов М., В провинции и в Москве с 1812 по 1825 гг., из журнала «Русский вестник», 1876, июль, стр. 80—81.

Название «стенка» произошло от традиционно установившегося и никогда не менявшегося 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 новые силы и после передышки снова вступал в бой. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился обычно по несколько часов, до тех пор пока одна из сторон окончательно не одолевала другую.

Масштабы массовых кулачных боев были самыми различными. Бились улица на улицу, деревня на деревню и т. п. Иногда кулачные бои собирали по несколько тысяч участников.

Везде, где происходили кулачные бои, имелись постоянные традиционные места для боя. Зимой обычно бились на льду реки. Этот обычай биться на замерзшей реке объясняется тем, что ровная, занесенная снегом и утрамбованная поверхность льда была удобной и просторной для боя площадкой. Кроме того, река служила естественной границей, разделявшей город или район на два «лагеря». Излюбленные места для кулачных боев в Москве в XIX столетии — на Москве-реке у Бабьегородской плотины, у Симонова и Новодевичьего монастыря, у Воробьевых гор и др. В Петербурге бои происходили на Неве, Фонтанке, у Нарвской заставы.

В массовых боях выдвигались руководители боя, выбиравшиеся самими участниками из наиболее сильных и опытных бойцов. Накануне боя руководитель каждой стороны вместе с группой своих бойцов разрабатывал план предстоящего боя: например, выделялись сильнейшие бойцы и распределялись по местам вдоль всей «стены» для руководства отдельными группами бойцов, составлявших боевую линию «стены»; намечались резервы для решительного удара и маскировка в построении главной группы бойцов; выделялась особая группа бойцов для того, чтобы выбить из боя какого-нибудь определенного бойца со стороны противника и т. п.

Во время боя руководители сторон, непосредственно участвуя в нем, подбадривали своих бойцов, определяли момент и направление решительного удара. В бою с чисто русской смекалкой применялись разработанные заранее смелые и неожиданные для противника боевые действия.

В кулачных боях строго соблюдались правила, которые, передаваясь из поколения в поколение, служили бойцам неписаным законом.

Бой должен вестись голыми кулаками или в рукавицах. Никаких твердых предметов, называемых «закладками», или пятаков,

вжимаемых в ладони, чтобы крепче сжать кулак и усилить этим 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 виновный жестоко наказывался самими же бойцами, решившим оберегавшими традиционную честность излюбленной «потехи» своих отцов и дедов.

Правила кулачного боя, как и другие его стороны, отразились во многих пословицах и поговорках. Эти пословицы и поговорки весьма разнообразны и интересны по содержанию.

«Лежачего не бьют» — русская пословица, навеянная кулачным боем, стала синонимом русского благородства; аналогична ей и другая пословица — «Лежачий в драку не ходит». «Мазку не бьют» (под «мазкой» понималась кровь на лице) — поговорка, свидетельствующая о гуманности правил кулачного боя. Поговорка «Не силой бьются, а сноровкой» говорит о стремлении народа видеть в бою не только силу, но и ловкость.

Классический пример отражения кулачного боя в русской поэзии — «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова», написанная М. Ю. Лермонтовым в 1837 г.

В «Песне» выведен вымышленный образ — купец Калашников, который, защищая честь своей жены, убил в кулачном бою царского опричника.

М. Ю. Лермонтов был частым очевидцем кулачных боев в Пензенской губернии.

Прекрасное описание кулачного боя в «Песне» говорит о том, что М. Ю. Лермонтов хорошо знал этот русский обычай.

«Как сходилися, собиралися
Удалые бойцы московские,
На Москву-реку, на кулачный бой,
Разгуляться, для праздника потешиться».

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

Любители кулачных боев из купечества и аристократии даже вывозили бойцов в другие города померяться силой с какой-нибудь местной знаменитостью. К сожалению, кулачные бои, это замечательное явление в быту русского народа, наблюдавшееся в течение целого тысячелетия, не были достаточно подробно отражены в исторических записях и других литературных и изобразительных памятниках.



Кулачный бой. Рис. В. Васнецова к «Песне про купца Калашникова»
М. Ю. Лермонтова, 1891 г. (Гос. Русский музей, Ленинград)



Русские кулачные бойцы (1808 г.)

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.

Достопочтенные лорды сами приезжали сюда и выставляли боксеров на дюжий кулак русского, который, быв незнаком с искусством, так метил удачно в бока и лицо, что часто с одного раза повергал тщеславного бойца на землю. С тех пор боксеры перестали меряться с бойцами.

Из русских кулачных бойцов славились казанские, калужские и тульские оружейники: Алеша Родимый, Тереша Кункин, Зубовы, Никита Долгов и братья Походкины. Тульские бойцы и ныне славятся, но каждое место имело своих удальцов»*.

Баснописец Измайлов (1779—1831 гг.) в стихах «Кулачные бойцы» посмеивается над своим современником, знаменитым московским бойцом Семеном Трещалой. Трещала (крепостной графа Орлова-Чесменского, большого любителя кулачного боя) был своего рода чемпионом кулачного боя.

«В Москве фабричный был Семен, силач-боец,
Зараз из печи изразец

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

Своею вышибал железной пятернею.
Когда же на бою являлся пред стеною,
Все опрокидывал и гнал перед собой...» *

Видными бойцами Петербурга в XVIII столетии были приказный чиновник Ботин и фабричный Соколик (по свидетельству современников — оба «невзрачные с виду»).

Вспоминая одиночные бои, которые происходили в Петербурге в Екатерингофской роще на гулянье в день 1 мая, Пыляев писал: «Здесь же на потеху народу завязывался кулачный бой, в который вступая по русскому обычаю, соперники троекратно целовались и обнимались **».

Замечательные описания кулачных боев имеются у Глеба Успенского в произведении «Нравы Растеряевой улицы», у Максима Горького — «В людях», у Н. Г. Помяловского — «Поречане» и у других.

Кулачные бои прекратили свое существование после Великой Октябрьской социалистической революции, когда советский спорт, проникающий в самые отдаленные уголки Советского Союза и доступный всем трудящимся, стал подлинно народным делом.

ЗАРОЖДЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО БОКСА В ДОРЕВОЛЮЦИОННОЙ РОССИИ

Появление современного бокса в дореволюционной России относится к концу XIX века.

Общая политическая и экономическая отсталость России, пренебрежительное отношение царизма и русской буржуазии к физическому воспитанию народных масс и к народным формам физической культуры были причиной того, что бокс в России развивался очень слабо, им занимались лишь небольшие группы любителей в Петербурге, Москве, Киеве и некоторых других городах. Советские боксеры с уважением вспоминают пионеров русского бокса: Ивана Граве, Уверского, Харлампиева, Никифорова, Алимова (Кара Малая), Бессонова, Самойлова, положивших начало отечественному боксу.

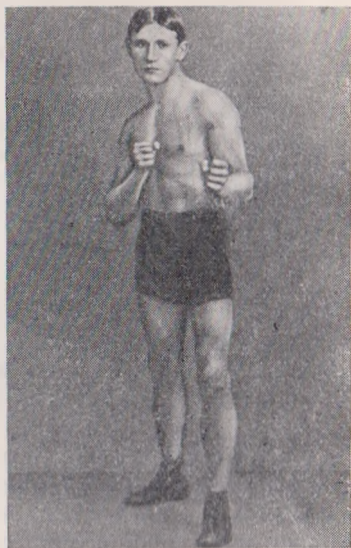
Первым выдающимся боксером в России был петербуржец Иван Граве, подлинный энтузиаст бокса, по-настоящему овладевший его техникой. Граве преподавал в петербургском тяжелоатлетическом обществе «Санитас»; он воспитал ряд боксеров, среди которых были Уверский, Лушев и другие.

* Измайлов А., Собрание сочинений, 1849, т. I, стр. 168.

** Пыляев. М. И., Старый Петербург, 1889, стр. 435.



Аркадий Харлампиев, ветеран
русского бокса, 1913 г.



Иван Граве, чемпион
России 1914 г.

В конце 1913 г. общество «Санитас» организовало первое состязание боксеров на первенство Петербурга.

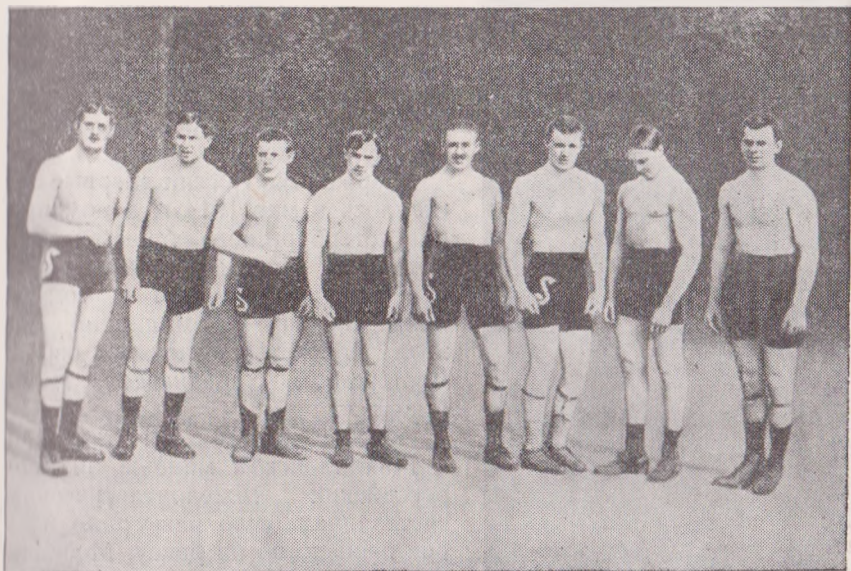
Это состязание было очень не большим по масштабу, — в нем участвовало всего лишь 15 боксеров-любителей.

Административными властями публичные соревнования по боксу, на основании закона 1832 г. «О кулачном бое», запрещались. Не разрешалось также вводить бокс в официальную программу — устав спортивных клубов.

В январе 1914 г. разыгрывалось второе первенство Петербурга по боксу. Победителем в тяжелом весе был Иван Граве, вторым — Уверский, третьим — Лушев. В среднем весе победителем также оказался Иван Граве (он выступал одновременно в двух весовых категориях) *.

В Москве группа любителей начала заниматься боксом в 1911 г. В эту группу входили Жуков, Алимов (Кара Малай), — знаменитый кулачный боец московских «стенок», Бессонов, Конавалов и др. В 1912 г. эта группа вошла в общество «Санитас», где периодически преподавал бокс А. Г. Харлампиев.

* «К спорту», № 5, 1914, стр. 16.



Группа боксеров и тяжелоатлетов московского спортивного общества «Санитас» (1912 г.). Первый слева Владимир Жуков, пятый слева — чемпион России 1915 г. Нур Алимов (Кара-Малай)

В 1913 г. в Москве организовался второй кружок бокса при Обществе любителей лыжного спорта (ОЛЛС) в Сокольниках. Занятия в этом кружке вел П. В. Никифоров, впоследствии известный советский преподаватель и деятель бокса.

В 1914 г. в Москве боксом занимались в спортивных организациях: клубе «Унион», московском клубе лыжников и др.

Первое публичное состязание по боксу в Москве состоялось 1 января 1914 г. В журнальном отчете так писалось об этом состязании:

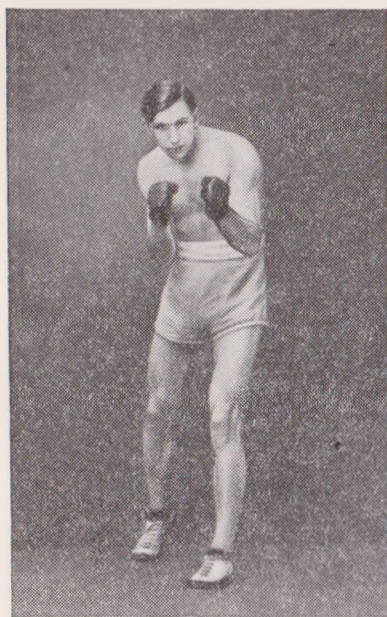
«В первый раз в Москве, преодолев различные препятствия от предубеждения публики до административных рогаток включительно, удалось показать московской публике два матча бокса»*.

Вторым в Москве было междуклубное состязание боксеров «Санитас» — ОЛЛС (13 июля 1914 г.).

До Октябрьской революции было всего четыре состязания на территории России. В них принимали участие за редким исключением только петербургские и московские боксеры. По традициям

* «К спорту», № 2, 1914, стр. 10.

Бокс



Павел Никифоров, чемпион
России 1915—1917 гг.

того времени бокс входил в программу тяжелоатлетических первенств, организуемых Всероссийской тяжелоатлетической лигой, объединявшей гиревой спорт, борьбу и бокс.

Первенство России впервые состоялось в мае 1914 г. в помещении петербургского общества «Санитас». В нем участвовали, в основном, петербуржцы и только один москвич — Гомалицкий. На этом первенстве выделялся своим мастерством средневес Иван Граве.

В декабре 1914 г. в Петрограде в Михайловском манеже на всероссийских тяжелоатлетических состязаниях было разыграно второе первенство по боксу. Москвич Нур Алимов выиграл звание чемпиона России на 1915 г. в полутяжелом весе, покаутировав киевлянина Гриценко.

27—29 марта 1915 г. было организовано первенство Москвы по тяжелой атлетике. Звание чемпиона по боксу оспаривали 11 участников.

Здесь было представлено только 5 весовых категорий.

Победителями первенства вышли боксеры общества «Санитас»: Ознобишин (вес «пера»), Тантаров (полусредний вес), Нур Алимов (полутяжелый и тяжелый вес) и др.

До 1915 г. в России не издавались официальные правила по боксу. Они существовали только в записях спортивных клубов. Судя по условиям соревнований до 1915 г., эти правила трактовались различно. Например, первенство Петербурга в 1913 г. было проведено только по трем весовым категориям: легкой, средней и тяжелой (вместо шести). Предельный вес этих категорий определялся по международным правилам, а начальный вес считался от начального веса предыдущей (промежуточной) весовой категории.

Первые правила соревнований по боксу изданы в 1915 г. Московским отделом общества «Санитас». Составили их московские боксеры В. Жуков, Т. Романовский и П. Тастевен.

Этими правилами было установлено 8 весовых категорий (в соответствии с принятыми в международной практике). Вес

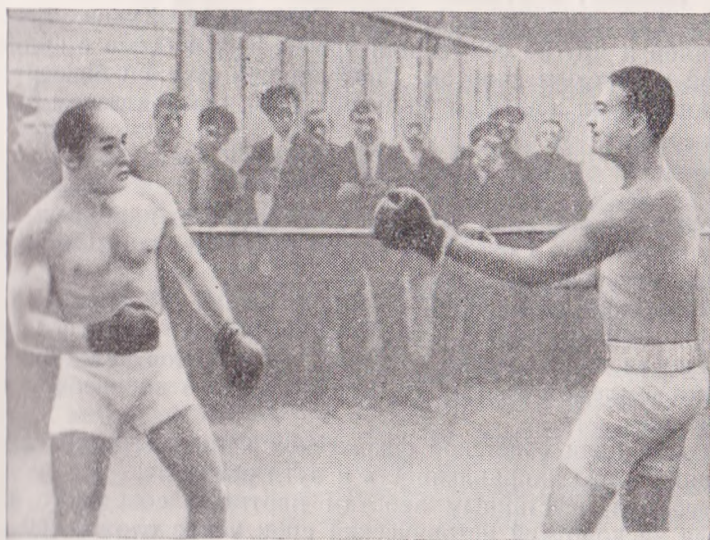
перчаток определен в 8 унций (228 г.). Продолжительность боя — 3 раунда по 3 минуты. При розыгрыше первенства финальный бой состоял из двух 3-минутных раундов и одного 4-минутного.

Бой судил либо судья на ринге, либо трое судей (в том числе и судья на ринге), но в присуждении победы последний участия не принимал. Бой судился по общему впечатлению. При оценке боя принимались во внимание: а) действительные удары, б) падение на пол, в) защиты, г) общая техника, д) сила ударов, е) выносливость.

Вторые правила, одобренные Московской тяжелоатлетической лигой 27 мая 1916 г., содержали 20 пунктов. Эти правила уточняли условия боя, действия боксеров и судей. Для официального боя было установлено 4 раунда по 3 минуты. Правила были далеко не совершенны. Например, предлагалось проводить бой на жестком полу, покрытом только брезентом.

Наиболее значительным из дореволюционных соревнований по боксу было первенство России, состоявшееся в декабре 1916 г. в Петрограде. В розыгрыше первенства приняли участие двадцать три боксера. Продолжительность боя была установлена в 4 раунда по 3 минуты.

Спортивная печать того времени отмечала хорошую подготовку московских боксеров из Общества любителей лыж-



Бой между В. Коноваловым и Н. Алимовым (справа) на площадке об-ва «Санитас», 30 августа 1915 г.

ного спорта (ОЛЛС), воспитанников П. В. Никифорова, и особенно мастерство самого Никифорова, боксера с высокой техникой.

Несмотря на то, что бокс в дореволюционной России был развит слабо, он выгодно отличался от бокса западноевропейских стран. Русский бокс имел непосредственную преемственную связь с русским кулачным боем. Характерно, что первые чемпионы России — Павел Никифоров, Нур Алимов (Кара Малай) и другие были сильнейшими кулачными бойцами. Русский бокс унаследовал от своего предшественника — кулачного боя — черты мужества, высокой спортивной гуманности. На основе приемов русского кулачного боя складывалась техника и тактика первых русских боксеров.

По сравнению с современным уровнем мастерства советских боксеров техника и тактика первых русских боксеров была примитивна. Боксеры пользовались всеми известными в современном боксе ударами и защитами, однако наносили преимущественно одиночные удары, темп боя был невысок, невысока была и маневренность боксеров на ринге.

Отдельные боксеры, такие как Граве, Никифоров и Харлампиев, резко выделялись из всей массы боксеров своей технической подготовленностью и мастерством.

В тренировке боксеры того времени использовали легкую и тяжелую атлетику и отличались большой спортивной разносторонностью. Так, боксеры общества «Санитас» — Жуков, Бессонов, Коновалов и другие совмещали тренировку в боксе с занятиями борьбой и гиревым спортом. Выдающийся русский боксер Павел Никифоров был сильным конькобежцем, легкоатлетом и лыжником.

БОКС В СССР

Развитие бокса как одного из массовых народных видов спорта началось в Советском Союзе после Великой Октябрьской социалистической революции.

Октябрьская революция, ознаменовавшая коренной поворот в истории нашей Родины и всего человечества, открыла широкие возможности для развития советской физической культуры, ставшей неотъемлемой частью коммунистического воспитания советских людей.

Высокие цели советской физической культуры определили ее принципиальную направленность и пути развития.

Благодаря неустанным заботам партии и советского правительства за короткий исторический срок у нас сложилась самая передовая в мире система физического воспитания, принципиально отличная от систем и методов физического воспитания в буржуазном обществе.

Прогрессивный характер советской системы физического воспитания нашел свое отражение в комплексе «Готов к труду и обороне СССР», который получил широкое распространение в массах.

За годы советской власти в СССР сложилась советская школа бокса, призванная служить делу воспитания здоровой, смелой, инициативной, всесторонне развитой и преданной Родине советской молодежи.

Советский бокс начал развиваться в годы гражданской войны и иностранной военной интервенции.

Исключительную роль в становлении советского бокса сыграл Всесоюзный и созданные им военно-спортивные клубы. Осуществляя военное обучение резервов Красной Армии, органы Всевобуча и спортивные клубы в качестве одного из средств физической подготовки использовали бокс. Наряду с другими видами спорта бокс входил в учебную программу курсов подготовки инструкторов. Бокс вошел и в программу Главной военной школы физического образования трудящихся — одного из первых в СССР физкультурных учебных заведений.

Главная военная школа физического образования трудящихся была колыбелью советского бокса. Здесь выросли первые советские боксеры и тренеры: Алексей Лебедев, Петр Михалев, Константин Градополов, Андрей Илюшин, Михаил Петров, Глеб Рождественский.

Первыми преподавателями бокса в Главной военной школе физического образования были ныне заслуженные мастера спорта П. В. Никифоров и В. В. Самойлов.

Их деятельность в советских физкультурных организациях была первым вкладом в создание советской школы бокса.

Педагогическая и организаторская работа П. В. Никифорова и В. В. Самойлова способствовала развитию бокса в Москве и других городах Советского Союза. Так, в Самаре (Куйбышев), позже в Новой Бухаре вел работу по боксу талантливый ученик П. В. Никифорова — Константин Никитин.

В Петрограде в это же примерно время пионером бокса выступил В. И. Осечкин, начавший занятия боксом с группой студентов технологического института.

В технике и тактике советских боксеров в этот период можно отметить значительные сдвиги по сравнению с дореволюционным боксом. Этому способствовало то, что бокс в Главной военной школе физического образования был введен как предмет в программу. Уже сложилась некоторая последовательность в методике обучения и тренировки, обогатились методические приемы обучения.

В то время впервые стала применяться гимнастика как средство общей физической подготовки боксера; в тренировке боксеры



Первые советские преподаватели бокса: Вячеслав Самойлов и Павел Никифоров (справа)

пользовались снарядами для постановки ударов (груша, мешок), скакалкой, упражнялись в «бою с тенью», в борьбе толчками и т. п.; впервые защиты стали соединять с контрударами, обращали внимание на подвижность боксера, применяли в утировании так называемую «игру ног».

Основным средством тренировки был вольный бой, который партнеры вели в течение 3—4 раундов.

Ведение боя советскими боксерами стало отличаться большей их подвижностью и точностью ударов, большим разнообразием защит. Однако бой происходил на дальней дистанции, боксеры часто применяли боковые удары с размаха вытянутой рукой, мало пользовались сочетанием ударов.

Одним из первых крупных соревнований в СССР по боксу были соревнования на «Предолимпиаде» Всеобуча летом 1920 г. в Москве. Среди участников соревнования (правда, еще немногочисленных) резко выделялся своим мастерством Павел Никифоров; из молодых боксеров — полусредневес Константин Никитин.

Выдающиеся русские боксеры, бывшие профессионалы — А. Г. Харлампиев и И. К. Иванов, имевшие большой опыт в вы-

ступлениях на международных соревнованиях, включились в преподавательскую и тренерскую работу в советских физкультурных организациях (1922 г.) и способствовали росту техники и тактики советских боксеров.

А. Г. Харлампиев упорядочил приемы ближнего боя и ввел их в обучение боксеров. Правда, ближний бой того времени не был таким, как сейчас: боксеры стояли почти вплотную, упираясь в плечи друг друга головами; в ближнем бою не было быстрых серий ударов, которыми отличаются современные советские боксеры, ближний бой был грубее.

А. Г. Харлампиевым были предложены как снаряд для тренировки так называемые «лапы», которые впоследствии были усовершенствованы советскими преподавателями.

Вместе с тем нужно указать, что попытки Харлампиева направить советский бокс на путь профессионализма не были приняты советской общественностью и профессиональные бои были запрещены.

Успехи советского государства в восстановлении народного хозяйства в период перехода страны на мирное строительство и проведения социалистической индустриализации создали новые предпосылки для развития советской физической культуры. Это положительно сказалось и на дальнейшем развитии бокса.

Развитию бокса способствовало создание советов физической культуры, спортивного общества «Динамо»* и общий рост и укрепление физкультурного движения в стране. В «Динамо» была организована секция бокса, вырастившая первых чемпионов Советского Союза: Владимира Езерова, Якова Брауна, Александра Павлова, Федора Бреста, Александра Гольдштейна и др. Методы тренировки этих боксеров были упорядочены и носили плановый характер. В тренировку была введена прогулка на местности. Широко использовались упражнения с лапами и другими снарядами для постановки ударов, применялся бой с тенью, в основу которого были положены маневренность и техническое совершенствование боевых движений. В упражнениях с партнером разучивались приемы атаки и контратаки, правда они не систематизированные. Большое значение придавалось быстрому темпу боя. Широко использовались гимнастические упражнения, легкоатлетические, гребля и др. Тренировочные занятия строились по определенному плану: начинались с разминки, за которой следовало изучение приемов, затем — вольный бой и упражнения в ударах по снарядам, упражнения со скакалкой и в конце занятий — гимнастические упражнения без снарядов.

* Советы физической культуры как органы государственного руководства физкультурным движением образованы в июне 1923 г. В июле 1923 г. по инициативе Ф. Э. Дзержинского создано спортивное общество «Динамо».

В сентябре 1923 г. общество «Динамо» с целью популяризации бокса организовало междугородние соревнования. Большая часть боксеров, выступавших на соревнованиях, показала высокое спортивное мастерство.

В 1924 и 1925 гг. в Москве было организовано несколько закрытых матчей по боксу.

Новый и значительный этап в развитии советского бокса начался после исторического постановления ЦК ВКП(б) о физической культуре от 13 июля 1925 г.

В этом документе наша партия с особой силой подчеркнула исключительное значение физической культуры в воспитании масс трудящихся. Партия определила конкретные задачи развития советской физической культуры и программу действий физкультурных организаций на этом важнейшем участке социалистического строительства.

Советские физкультурные организации развернули большую работу в борьбе за реализацию этого постановления. Заметно развился и бокс.

В 1925 г. при Московском совете физической культуры была организована тяжелоатлетическая секция, объединившая бокс, борьбу и гиревой спорт. Она разработала и опубликовала в печати первые советские правила бокса и своей деятельностью способствовала массовому развитию бокса. В первых советских правилах бокса предъявлялись определенные требования к культуре организации соревнований, были определены масштабы розыгрыша первенства и ответственность физкультурных организаций за техническую и хозяйственную стороны соревнований.

Содержание правил свидетельствовало о стремлении первых руководителей советского бокса обеспечить всестороннюю подготовку боксеров. Так, раздел правил, касающийся условий участия в соревнованиях, требовал выполнения ряда норм по легкой атлетике и специальных боксерских упражнений. В правилах были выделены также вопросы врачебного контроля и введен пункт, обязывающий организаторов и участников соревнования содействовать научным наблюдениям в изучении бокса, в то время еще мало исследованного вида спорта.

Эти правила, несмотря на некоторую несовершенство, были прогрессивными, далеко опережающими правила соревнований по боксу за рубежом.

Развитие советского бокса ознаменовалось рядом соревнований внутри страны. В частности, в 1925 г. в Москве впервые состоялись соревнования на первенство Красной Армии по боксу.

В конце 1925 г. советские боксеры впервые выступили в международных соревнованиях. Они встретились с боксерами рабочего спортивного союза Латвии: Лебедев, Градополов, Илюшин, выез-

жавшие в Латвию, вернулись победителями и тем самым положили начало боевому списку побед советских боксеров в международных матчах.

С 1926 г. заметно расширилось производство спортивного оборудования и инвентаря, что улучшило работу по боксу, придало ей более массовый характер. Многие предприятия получили возможность создать спортивные залы с отечественным оборудованием.

Развернулась работа по боксу в ряде городов страны (Тбилиси, Баку, Одесса, Ростов-на-Дону и др.).

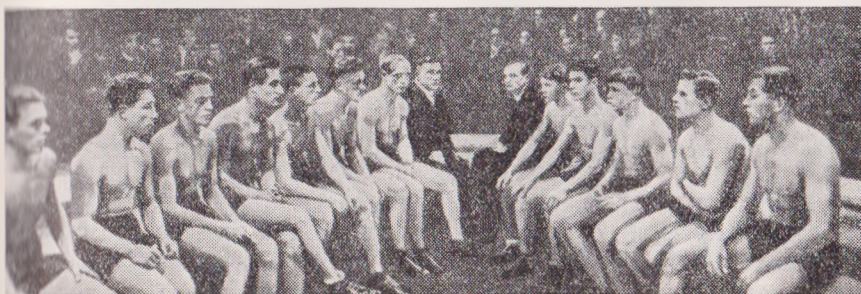
В апреле 1926 г. впервые было разыграно первенство СССР по боксу, а в мае этого же года в Тбилиси — первенство Закавказья; в Москве состоялись соревнования по боксу на первенство Красной Армии.

Первые советские чемпионы (В. Езеров, А. Лебедев, К. Градополов, Я. Браун, А. Павлов, Л. Вяжлинский, Ф. Брест, В. Руктепель) в своих боях отличались высокой маневренностью, умением подготавливать атаки ложными ударами, использовали ближний бой для развития атаки.

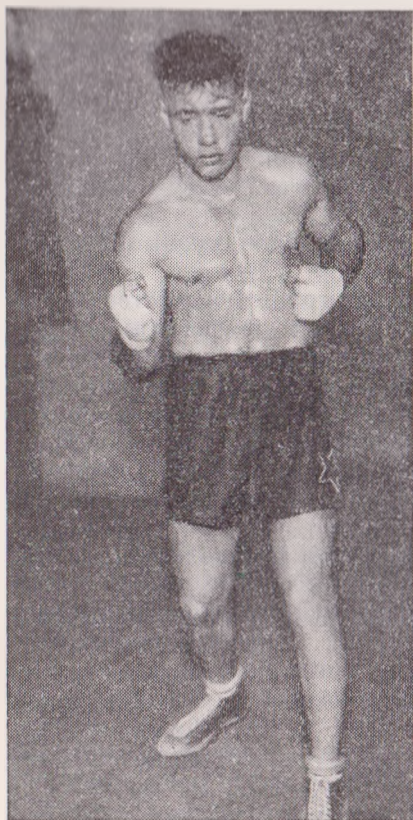
К этому же времени в Ленинграде под руководством Э. Лусталло и В. Осечкина выросли технически зрелые, сильные боксеры Павел Вертков, Сергей Емельянов и другие. Вертков отличался резкими, неожиданными атаками, Емельянов — быстрым темпом, не ослабевавшим от начала до конца боя.

В ноябре 1926 г. в Москве на состоявшейся международной встрече советских боксеров с командой рабочего спортивного союза г. Брауншвейга впервые выступили ленинградские боксеры: Вертков, Емельянов, Тихомиров. По своему мастерству они вышли в первые ряды советских боксеров.

В ноябре 1926 г. состоялась первая встреча по боксу сборных команд Ленинграда и Москвы. После упорной борьбы первое место выиграла команда столицы. Однако на следующем



Первая встреча команд Москвы и Ленинграда (справа) в ноябре 1926 г.



Яков Браун, чемпион СССР 1926 г.
в полусреднем весе

соревновании — первенство РСФСР (1927 г.) — ленинградские боксеры, выиграв несколько встреч у москвичей, заняли ряд первых мест. Такие встречи стали в дальнейшем традиционными. Боксеры умножают свои ряды, совершенствуют культуру боя на ринге и свое спортивное мастерство. В этот период начинают выступать замечательные советские боксеры — Виктор Михайлов, Иван Иванов и многие другие мастера кожаной перчатки.

Последующие годы в развитии бокса характеризуются ростом его массовости. Мастера бокса, тренеры Москвы и Ленинграда выезжают в ряд городов СССР с показательными выступлениями и докладами. Бокс начинает развиваться в национальных республиках. В 1929 г. бокс заметно прогрессирует в Азербайджане (тренер А. А. Гольдштейн) и в Грузии (тренеры Г. М. Гаспарян и Я. Б. Браун). Там выросли хорошие боксеры, не раз побеждавшие москвичей и ленинградцев. В Горьком, Мариуполе,

Севастополе, Ташкенте и других городах растут ряды боксеров, организуются соревнования.

В Москве успешно выходят на ринг боксеры профсоюзных спортивных организаций во главе со старейшей секцией бокса профсоюза строителей, руководимой с 1927 г. Б. С. Денисовым, воспитавшим много мастеров бокса. Созданные в системе профсоюзов добровольные спортивные общества организовали ряд спортивных секций, содействовавших поднятию мастерства спортсменов.

Показательно выступление наших мастеров ринга на первой спартакиаде рабочего спорта в Норвегии (1928 г.), где советские боксеры заняли ряд первых и вторых мест.

Тогда же в Стокгольме состоялась встреча с боксерами Швеции, закончившаяся победой советской команды.

В августе 1928 г. в Москве на всесоюзной спартакиаде с участием рабочих-боксеров из ряда европейских стран советские мастера ринга Целовальников, Богаев, Браун и Вевель завоевали первые места. Наши мастера выходят победителями и во встречах с командами Финляндии, Швейцарии и др.

В этот период продолжается кропотливая работа коллектива советских педагогов, тренеров, мастеров бокса в области техники и тактики бокса, методики обучения и тренировки.

Важнейшим этапом в развитии советской физической культуры в стране, в том числе и бокса, было постановление ЦК ВКП(б) от 16 октября 1929 г. В нем отмечался все еще слабый охват широких масс физической культурой и были намечены конкретные пути дальнейшего развития физической культуры, включая и спорт, среди трудящихся нашей страны. Руководящие указания ЦК ВКП(б) сыграли огромную роль в развитии физической культуры в нашей стране, в росте массовости спорта, в широком охвате масс физическим воспитанием.

В апреле 1930 г. постановлением ЦИК СССР был создан орган государственного централизованного руководства физкультуры.



Участники международной встречи СССР — Финляндия. Слева направо: Виктор Михайлов, Геннадий Репнин, Яков Браун и Сергей Емельянов. Октябрь 1929 г.

турным движением — Всесоюзный совет физической культуры. Секцией бокса, организованной при Совете физической культуры, были определены практические задачи учебной и спортивной работы в области бокса.

Была развернута пропаганда этого вида спорта главным образом в производственных коллективах. Бокс стал шире развиваться в рабочих клубах, на фабриках и заводах.

Претворяя в жизнь задачу, поставленную товарищем Сталиным на XVI съезде партии: «...вырастить новое поколение рабочих, здоровых и жизнерадостных, способных поднять могущество советской страны на должную высоту и защитить ее грудь от покушений со стороны врагов», комсомол, верный помощник большевистской партии, явился инициатором разработки и внедрения комплекса «Готов к труду и обороне СССР» — могучего средства привлечения молодежи к занятиям гимнастикой, спортом, играми.

В советский бокс пришло новое молодое поколение физкультурников, получивших разностороннее физическое развитие в физкультурных, производственных, студенческих, школьных коллективах. Это была отличная смена старшему поколению мастеров советского ринга.

Одним из крупнейших соревнований по боксу в этот период были соревнования в Минске на первенство СССР 1933 г. Первенство прошло с небывалым подъемом. Впервые в истории нашего бокса в соревнованиях участвовали 86 человек.

Боксеры Москвы и Ленинграда на этом первенстве уже не имели прежнего преимущества перед боксерами других городов страны. Соревнования свидетельствовали не только о новом количественном росте рядов боксеров, но и о повышении их технического мастерства. Многие города и республики страны, впервые участвовавшие в соревнованиях, выставили хорошие команды. Так, сильную, хотя еще технически не достаточно опытную молодежь выставила Ивановская область; Украина, где бокс начал развиваться только с 1933 г., также выставила свою команду.

Техника и тактика боксеров этого времени уже во многом приближалась к современной. Боксеры отличались большой подвижностью, значительно обогатились их боевые комбинации, в особенности во встречных и ответных атаках, многие боксеры стали чередовать удары, слитно следующие один за другим (серии), улучшился общий стиль боя. Заметно индивидуализировалась манера боя боксеров. Так, отлично маневрировали на ринге Сергей Целовальников и позже Василий Серов, используя выгодные моменты для резких и неожиданных атак. Мастером атак и разнообразных защит был Яков Браун, прекрасно использовавший быстрый темп боя. Серии ударов широко применяли Александр Ксенофонов и Евгений Огуренков. Общей чертой боксеров этого

времени было возросшее тактическое мастерство, позволявшее решать различные боевые задачи при быстром темпе боя.

С укреплением экономической мощи страны и расцветом ее культуры крепло и советское физкультурное движение. Страна выдвинула перед спортсменами задачу — повысить спортивное мастерство. Преподаватели и тренеры приступают к пересмотру методов работы, общими усилиями создают единую рациональную систему обучения и тренировки.

В творческом обсуждении вопросов техники, тактики, методов обучения и тренировки выработывалась рациональная последовательность обучения новичков, упорядочивалось построение тренировочных занятий; значительно усовершенствовалась техника бокса и тактика ведения боя на ринге.

Этому способствовал тщательный пересмотр технических средств бокса, из которых были выброшены нерациональные и устаревшие приемы. В частности, из обучения был исключен боковой удар с размаха вытянутой рукой. В современной тактике боя этот удар (только левой рукой) применяется лишь как ложный при подготовке атаки.

Именно в этот период коллектив советских преподавателей бокса развил те методические основы, на которые опирается в настоящее время обучение и воспитание боксера.

Большую роль в создании единой методики бокса сыграли ведущие советские тренеры П. В. Никифоров, В. В. Самойлов, А. Г. Харлампиев, Б. С. Денисов, Я. Б. Браун, А. А. Гольдштейн, И. К. Иванов, Г. И. Шевалдышев, Г. М. Гаспарян и др. Растет число способных воспитанников советской единой школы бокса. Очередные традиционные первенства СССР по боксу показали рост квалифицированных преподавателей и тренеров бокса, воспитанных советскими высшими учебными заведениями физической культуры.

В этот период А. Г. Харлампиев предложил разработанную им методику обучения боксу. Эта методика была в значительной мере оторвана от боевой практики. Обучаемые излишне долго задерживались на изучении «механизма движений» и так называемых «тактических формах», представлявших собой сочетание ударов, защит и контрударов, но схематизированных и не связанных с действительными требованиями и условиями боевой обстановки. Разработанные А. Г. Харлампиевым предложения по тактике боя представляли собой попытку приложить понятия военной тактики к боксу.

Методические предложения А. Г. Харлампиева вызвали оживленную и острую дискуссию среди актива преподавателей бокса. Коллектив советских преподавателей не принял установок Харлампиева и пошел собственным путем; он опирался на обобщение накопленного педагогического опыта и на боевую практику ма-

стеров бокса. Тем не менее многое из предложенного А. Г. Харлампиевым сыграло положительную роль в развитии методики бокса. Так, «тактические формы» были использованы для разработки многообразных и систематизированных приемов атак и контратак, которым была придана боевая законченность, т. е. эти приемы вырабатывались такими, какими они должны применяться и применяются в бою. «Механизм движений» был использован для анализа и рационализации техники бокса, но и здесь реальная, т. е. применяемая в бою, пригодная для боя, форма движений стала основой для любого технического приема — удара, защиты, их сочетаний.

Вопросы тактики подверглись дальнейшей разработке и были устранены отвлеченность и схематизм в их трактовке. Вместе с тем нужно отметить, что А. Г. Харлампиев был опытным преподавателем; он воспитал Александра Постнова, Николая Королева, Василия Чудинова, Николая Штейна и других.

В целом дальнейшее развитие техники и тактики бокса, а также методики обучения и тренировки пошло по пути приближения их к действительным требованиям боевой деятельности, к реальной обстановке боя на ринге.

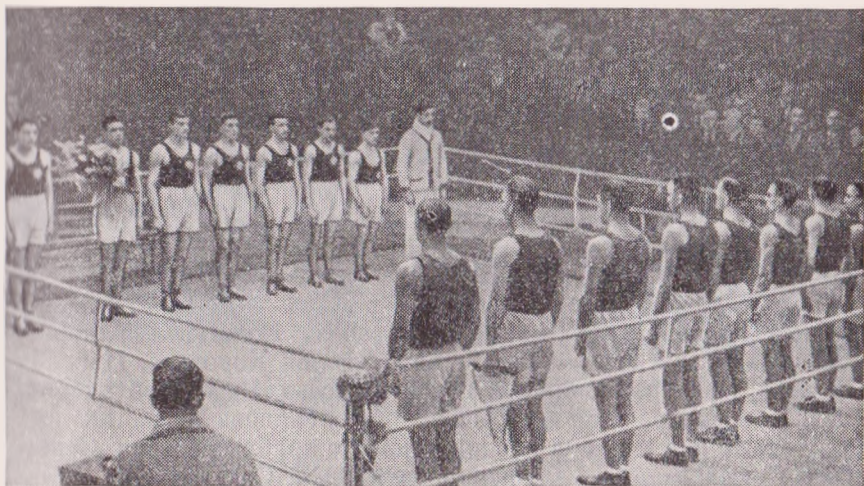
В 1936 г. в институтах физической культуры были созданы кафедры бокса, начавшие свою работу по обобщению опыта советского бокса, совершенствованию советской системы обучения и воспитания боксера.

Повышению педагогического и спортивного мастерства, установлению единой методики обучения и тренировки в боксе содействовали систематически проводившиеся всесоюзные сборы тренеров, преподавателей и мастеров бокса.

14 мая 1936 г. Совет Народных Комиссаров Союза ССР принял решение о создании добровольных спортивных обществ, а в июне 1936 г. — решение об образовании Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Эти решения сыграли большую роль в развитии массовости спорта и укреплении спортивных секций, улучшении учебно-тренировочной работы. Значительно улучшилась работа и в области бокса.

В 1936 г. были изданы новые правила соревнований по боксу, отразившие происшедшие к этому времени изменения в развитии советского бокса. Впервые была установлена спортивная классификация боксеров, сохранившаяся, в основном, и до настоящего времени (мастер спорта, 1,2 и 3-й разряды).

Содержание новых правил говорило о зрелости советского бокса, получившего опыт как на соревнованиях внутри страны, так и на международных, где советские боксеры продемонстрировали свое мастерство. Сорок шесть параграфов правил предусматривали исчерпывающей полнотой условия организации и проведения соревнований. Особенностью этих правил было вве-



Международный матч СССР — Франция, закончившийся победой команды СССР со счетом 7:1

дение повышенной продолжительности боя для отдельных матчей (до 6 раундов по 3 минуты) и отмена ничейного результата в соревнованиях.

В 1937 г. три сборные команды СССР с большим преимуществом выиграли у сборной команды Франции. Советские боксеры показали свое превосходство в технике и тактике бокса.

Розыгрыш личного первенства СССР 1938 г. проходил в Москве. Теперь, когда бокс стал массовым видом спорта, к розыгрышу личного первенства были допущены только мастера и боксеры 1-го разряда. Участники первенства представляли 11 городов страны.

В 1939 г. бокс был включен в комплекс ГТО II ступени, что способствовало дальнейшей популяризации бокса среди физкультурной молодежи и привлечению внимания тренеров к задачам всестороннего воспитания боксеров.

С 1940 г. началась работа по боксу среди подростков и юношей.

В правилах соревнований 1940 г. прочно установившиеся отдельные положения не претерпели каких-либо изменений. Наиболее устойчивой была система оценки боя по очкам. Частое изменение ее в правилах соревнований, объясняется творческими поисками советских судей по боксу, стремлением установить наиболее совершенную систему судейства соревнований.

На всесоюзных соревнованиях по боксу участники (представители союзных республик) продемонстрировали высокое, возрастающее с каждым годом спортивное мастерство.

В дни вероломного нападения фашистской Германии на нашу страну советские боксеры сменили свое спортивное оружие на боевое и встали в ряды защитников социалистической Родины.

В войне с гитлеровской Германией советские боксеры, как и вся физкультурная молодежь, во всей полноте проявили воспитанные у них качества: мужество, дисциплинированность, умение владеть собой в сложной обстановке боя, личную отвагу, беззаветную преданность Родине.

Имя Героя Советского Союза боксера Константина Короткова, партизан Сергея Щербакова, Николая Королева, Николая Иванова, офицеров и бойцов Бориса Рысева, Вячеслава Щербакова, Александра Постнова, Геннадия Степанова и многих других, так же как и имена павших смертью храбрых Героя Советского Союза Бориса Галушкина, чемпионов СССР Лиона Темуряна, Евгения Шеронина, Николая Китасова, Николая Штейна,



Герой Советского Союза Константин Коротков выступает перед участниками и зрителями первенства СССР по боксу 1944 г.



Николай Королев (слева), Сергей Щербаков и Николай Иванов — партизаны Великой Отечественной войны

вошли в славную историю Великой Отечественной войны советского народа против гитлеровской Германии.

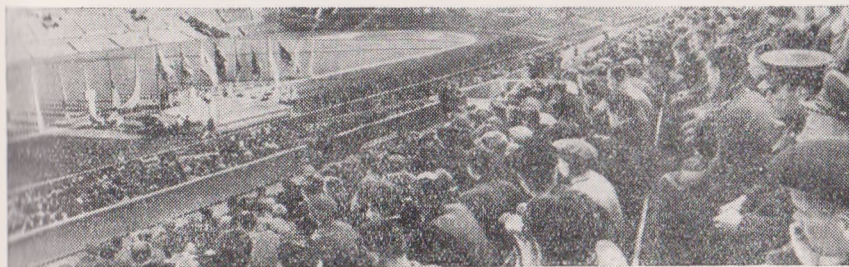
В дни войны бокс как средство воспитания боевых качеств широко использовался советскими тренерами в работе с допризывной молодежью; широко разворачивается работа по боксу с подростками и юношами.

Бокс был включен в программу военно-физической подготовки суворовских и ремесленных училищ.

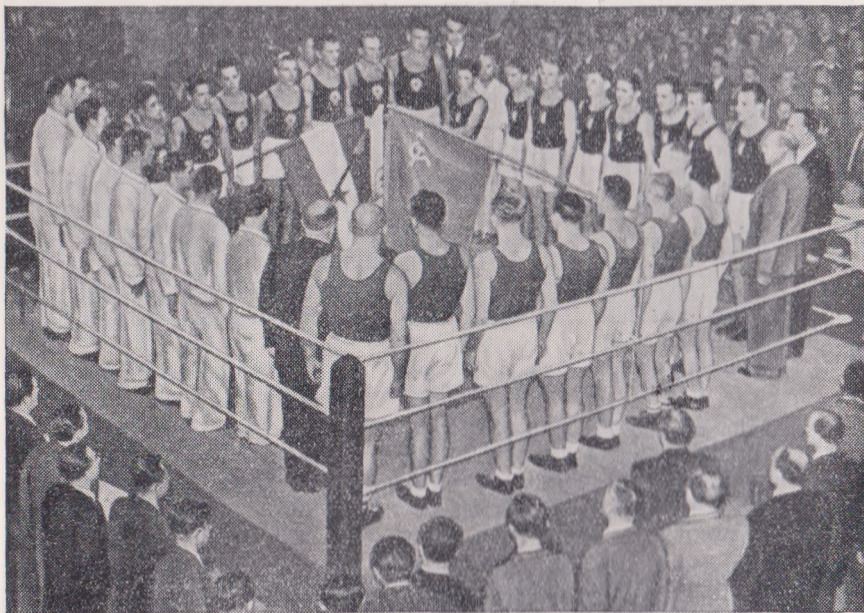
С 1943 г. начали проводиться всесоюзные юношеские соревнования по правилам, принятым Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта. Из числа юношей выросли многие отличные боксеры, ныне мастера спорта — А. Чеботарев, С. Муллин, Б. Сильчев, Ю. Егоров и многие другие.

В июле 1944 г. после трехлетнего перерыва в Москве было разыграно первенство СССР.

После победоносного окончания войны перед советскими физкультурными организациями встали новые задачи.



Первенство СССР по боксу 1944 г.



Открытие 1-го Всеславянского турнира в Праге, 1946 г.

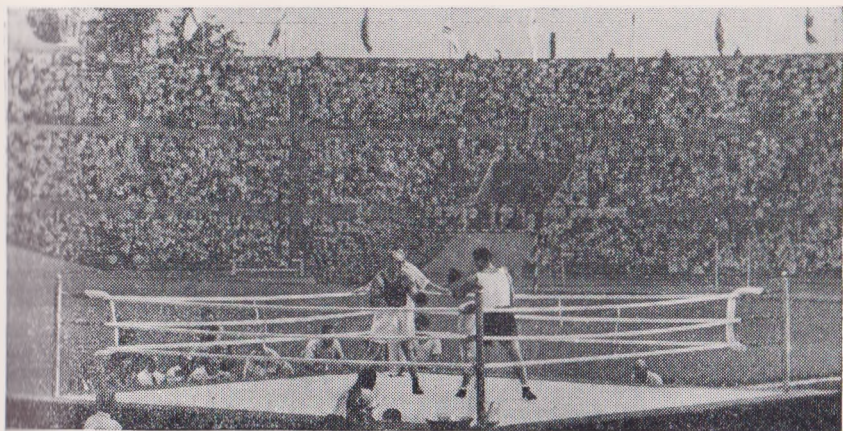
В послевоенный период большую восстановительную и созидательную работу провели наши секции бокса. Упорная работа принесла свои плоды.

В 1946 г. советские боксеры уверенно вышли на международную арену и победили сильнейших боксеров Польши, Чехословакии, Финляндии и др.

К январю 1947 г. число занимающихся боксом в Советском Союзе намного превысило довоенное, главным образом за счет молодежи, начавшей заниматься боксом после войны.

Показательно, что в розыгрыше лично-командного первенства СССР по боксу в 1947 г. участвовали команды всех 16 союзных республик, в том числе спортсмены Туркменской, Казахской, Таджикской, Киргизской и Молдавской ССР, где бокс начал развиваться только после войны. С хорошей стороны показали себя по сравнению с довоенным уровнем боксеры Белорусской и Украинской республик.

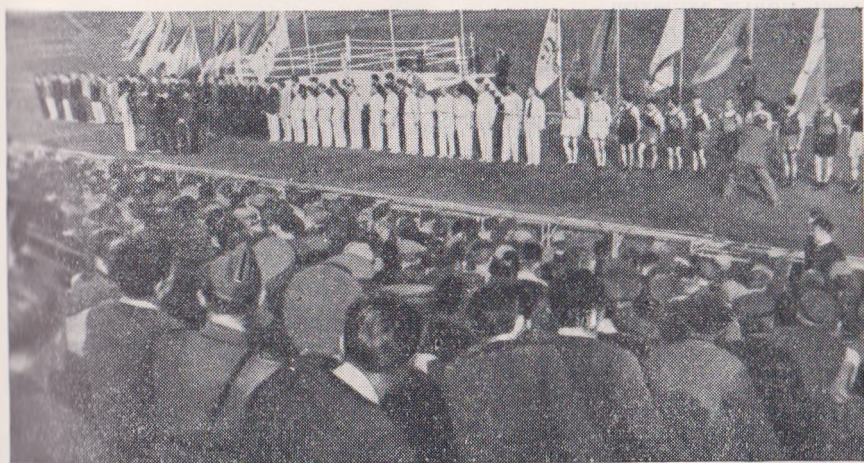
В мае 1948 г. советские боксеры отпраздновали 50-летие отечественного бокса. Этот юбилей превратился в смотр сил советского бокса, показавший, что бокс в СССР стал массовым видом спорта.



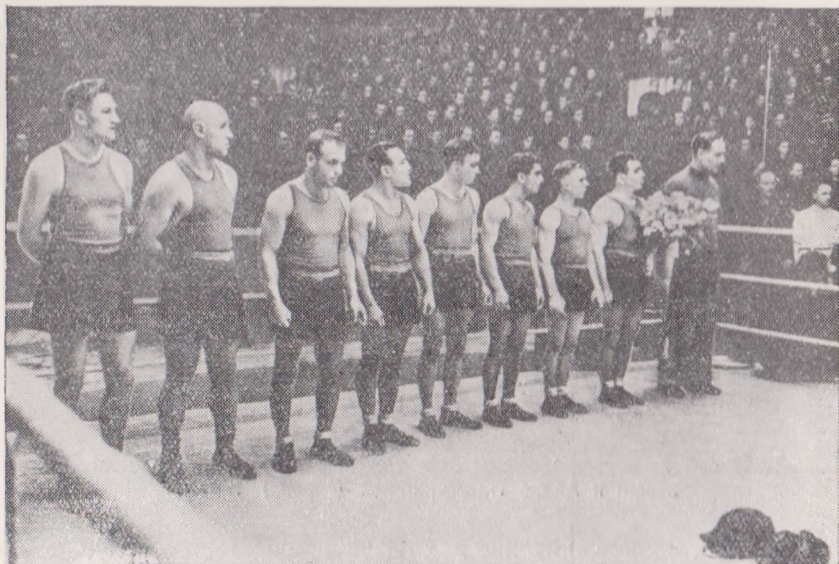
Финальный бой на первенстве СССР в тяжелом весе между Николаем Королевым и Андро Навасардовым (справа) 1947 г.

Исключительное значение для развития советского бокса имело постановление ЦК ВКП(б) по вопросам физической культуры от 27 декабря 1948 г.

Отвечая делами на это историческое постановление, выдвинувшее задачи всемерного развития массового советского физкультурного движения и завоевания на этой основе мировых рекордов



Ветераны отечественного бокса и участники соревнований в честь 50-летия бокса на юбилейном параде в Москве 30 мая 1948 г.



Международный матч СССР — Финляндия
советской команды со счетом 8:0.

по основным видам спорта, советские боксеры и тренеры добились новых успехов.

В 1948 г. сборные команды Москвы и Ленинграда с большим превосходством победили сборную Финляндии, выиграли командное первенство на студенческих соревнованиях в Будапеште (август 1949 г.) и на международных соревнованиях в Варшаве (май 1950 г.).

Исключительно успешно выступали советские боксеры в Финляндии (сентябрь 1950 г.), не проигравшие ни одной из 46 встреч.

Смотром советского бокса, его новых достижений в области массовости и мастерства было 16-е всесоюзное первенство страны по боксу (июль 1950 г.) в Свердловске.

В соревнованиях приняли участие боксеры Москвы, Ленинграда и всех Союзных республик.

Соревнования показали бесспорный общий рост спортивно-технического уровня и отличную всестороннюю физическую подготовку молодежи. Появилось новое поколение мастеров ринга (см. табл. 1, стр. 38).

В феврале 1951 г. сборная команда СССР выиграла у пяти разных команд Швеции с общим счетом 37 : 3.



(ТУЛ), закончившийся победой
Слева команда СССР — справа Финляндии

Советская школа бокса основана на многолетнем опыте педагогической работы наших тренеров и боевом опыте лучших боксеров.

Сила коллектива советских тренеров, постоянная работа над повышением спортивной культуры, сознание важнейших государственных задач, стоящих перед физкультурными организациями, — все это определило пути развития советской школы бокса, отличающейся идейной направленностью, научностью методов обучения и тренировки, высокой спортивной культурой и мастерством.

Советские тренеры работают в творческом содружестве, у них нет секретов друг от друга.

Наши боксеры воспитываются в духе товарищества, уважения интересов коллектива. Они сознательно относятся к занятиям, понимают цели и задачи обучения и тренировки, активно участвуют в спортивной жизни своего коллектива.

Бокс, как и другие виды спорта, призван решать задачи всеобщего физического воспитания советских людей. Он включает в себя комплекс разнообразных физических упражнений, способствующих развитию боевых качеств боксера и его разностороннему физическому совершенствованию.

ЧЕМПИОНЫ СССР

№ первенства	Год	Наилегчайший	Легчайший	Полулегкий
1	1926	Владимир Руктешель Москва	Федор Брест Москва	Лев Вяжлинский Москва
2	1933	Артем Арутюнов Москва	Александр Ксенофонтов Москва	Сергей Целовальников Москва
3	1934	Артем Арутюнов Москва	Василий Серов Ленинград	Сергей Целовальников Москва
4	1935	Лион Темуриян Москва	Василий Серов Ленинград	Алексей Бакун Ленинград
5	1936	Лион Темуриян Москва	Алексей Каюров Баку	Андро Папьян Ереван
6	1937	Лион Темуриян Москва	Василий Серов Ленинград	Анатолий Грейсер Харьков
7	1938	Лион Темуриян Москва	Александр Ксенофонтов Москва	Георгий Вартанов Тбилиси
8	1939	Василий Кудрявцев Иваново	Александр Ксенофонтов Москва	Георгий Вартанов Тбилиси
9	1940	Лев Сегалович Харьков	Евгений Шеронин Ленинград	Георгий Вартанов Тбилиси
10	1944	Лев Сегалович Москва	Иван Авдеев Москва	Виктор Пушкин Москва
11	1945	Лев Сегалович Москва	Иван Авдеев Москва	Иван Князев Ленинград
12	1946	Лев Сегалович Москва	Иван Авдеев Москва	Иван Князев Ленинград
13	1947	Лев Сегалович Москва	Иван Авдеев Москва	Иван Князев Ленинград
14	1948	Лев Сегалович Москва	Габриэль Ханукашвили Тбилиси	Иван Князев Ленинград
15	1949	Анатолий Булаков Москва	Габриэль Ханукашвили Тбилиси	Иван Князев Ленинград
16	1950	Анатолий Булаков Москва	Александр Засухин Свердловск	Владимир Яковлев Челябинск

Легкий	Полусредний	Средний	Полутяжелый	Тяжелый
Александр Павлов Москва	Яков Браун Москва	Константин Градополов Москва	Алексей Анкудинов Москва	Владимир Езеров Москва
Виктор Шелягин Ленинград	Герман Тимофеев Ленинград	Константин Лебедев Ленинград	Виктор Михайлов Москва	Анатолий Бульчев Москва
Евгений Огуренков Москва	Андрей Тимошин Москва	Виктор Степанов Москва	Виктор Михайлов Москва	Александр Постнов Москва
Евгений Огуренков Москва	Иван Ганыкин Москва	Константин Рыкунов Ленинград	Виктор Михайлов Москва	Николай Беляев Ленинград
Евгений Огуренков Москва	Андрей Тимошин Москва	Василий Чудинов Москва	Виктор Михайлов Москва	Николай Королев Москва
Евгений Огуренков Москва	Иван Ганыкин Москва	Николай Китасов Баку	Виктор Михайлов Москва	Николай Королев Москва
Николай Штейн Москва	Иван Ганыкин Москва	Николай Китасов Баку	Виктор Михайлов Москва	Николай Королев Москва
Николай Штейн Москва	Иван Ганыкин Москва	Андрей Тимошин Москва	Виктор Михайлов Москва	Николай Королев Москва
Иван Иванов Москва	Евгений Огуренков Москва	—	—	Николай Беляев Ленинград
Шалва Горгаслидзе Тбилиси	Сергей Щербаков Москва	Евгений Огуренков Москва	Виктор Степанов Москва	Андр Навасардов Тбилиси
Виктор Пушкин Москва	Сергей Щербаков Москва	Евгений Огуренков Москва	Леван Гудушаури Тбилиси	Николай Королев Москва
Анатолий Грейнер Москва	Сергей Щербаков Москва	Роман Каристе Таллин	Анатолий Степанов Москва	Николай Королев Москва
Анатолий Грейнер Москва	Сергей Щербаков Москва	Гурий Гаврилов Ленинград	Георгий Ешко Харьков	Николай Королев Москва
Анатолий Грейнер Москва	Сергей Щербаков Москва	Роман Каристе Таллин	Геннадий Степанов Москва	Николай Королев Москва
Анатолий Грейнер Москва	Сергей Щербаков Москва	Владимир Коган Минск	Геннадий Степанов Москва	Николай Королев Москва
Эдуард Аристамисян Ереван	Сергей Щербаков Москва	Борис Назаренко Москва	Юрий Егоров Москва	Альгердас Шоцикас Каунас

Советская методика обучения боксера строится на научных основах, она широко использует достижения смежных научных дисциплин.

Боевые средства бокса расцениваются с точки зрения их рациональности; полностью устранены устаревшие средства и приемы, засоряющие чистоту спортивной техники.

Направленность советской школы бокса на всестороннее развитие физических и волевых качеств боксера определяется задачами физического воспитания молодого советского гражданина, труженика и защитника социалистического отечества. Содержание и методика занятий призваны содействовать укреплению здоровья занимающихся, повышению их работоспособности. Общеразвивающие и специальные боксерские упражнения применяются рационально и систематически.

Спортивная классификация, подразделяющая боксеров на возрастные группы и спортивные разряды, уравнивает соотношение сил соревнующихся и содействует их постепенному спортивному росту.

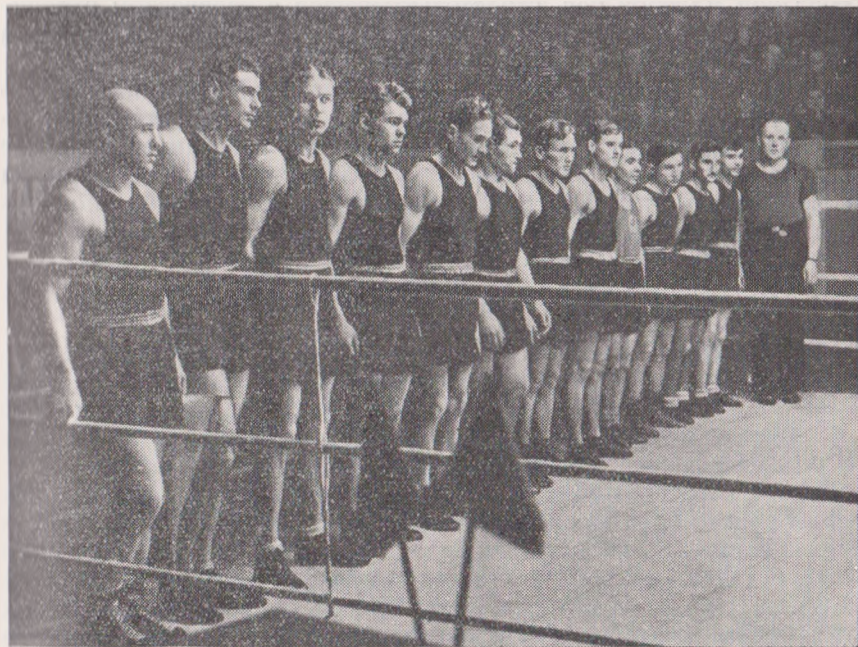
Советский стиль бокса — выражение лучших черт отечественной школы боксерского мастерства. Он отображает идейную направленность и высокую степень развития физической культуры, и в частности спорта, в нашей стране, высокие моральные черты человека новой социалистической формации с его отличным спортивным мастерством и разносторонним физическим развитием.

Развитие советского бокса — это сложный процесс накопления спортивно-боевого опыта.

По мере того как в стране развивалась физическая культура, шире распространялся бокс, — становились разнообразнее его боевые средства, рациональнее техника и совершеннее тактика. Неустанная новаторская работа коллектива советских тренеров, и преподавателей, собирающих и обобщающих многообразный опыт в единую систему воспитания боксера, достижения советской науки о физическом воспитании — содействовали интенсивному повышению общей культуры бокса.

Опыт ведущих мастеров Павла Никифорова, Сергея Емельянова, Якова Брауна, Виктора Михайлова, Ивана Иванова, Андрея Тимошина, Евгения Огуренкова, Николая Королева, Сергея Щербачова и многих других лучших представителей советской школы бокса послужил ценным вкладом в развитие и формирование современного стиля бокса с его высокой техникой и тактическим разнообразием.

Проверка мастерства и класса советских боксеров на международных соревнованиях убедительно показала, что мы идем по правильному пути. При встречах с сильнейшими зарубежными любительскими командами наши боксеры всегда выходили победи-



Сборная команда профсоюзов — победительница на междуведомственных соревнованиях 1949 г.

телями, проявляя при этом непоколебимую волю к победе, мужество и стойкость. Чувство патриотизма, высокое сознание ответственности за спортивную честь своей великой социалистической Родины, сознание того, что здесь, на квадрате ринга, советский спортсмен представляет собой государство, к которому обращены с надеждой взоры лучшей, передовой прогрессивной части человечества, — укрепляют его волю к победе.

В советском стиле бокса отсутствуют средства, рассчитанные на внешний эффект. Действия наших боксеров рациональны, построены на высокой культуре движений; техника разнообразна; тактика многогранна и гибка. Советские боксеры дисциплинированы, корректны в бою на ринге и никогда не пользуются грубыми или запрещенными приемами.

Советский зритель любит подлинно-боевые качества боксера и приветствует сочетание высокой спортивной культуры с инициативой, опирающейся на высокие физические и волевые данные бойца.

Сохраняя общие черты, присущие школе боксерского мастерства, каждый из советских мастеров бокса обладает личной, свое-

образной манерой боя, свидетельствующей о творческом отношении тренеров и мастеров к любимому виду спорта, возможно только при высокой спортивной культуре.

Массовое развитие бокса в стране, высокий уровень спортивной культуры мастеров ринга обязывает коллектив советских преподавателей бокса к еще более творческой повседневной работе в деле воспитания молодежи в духе задач, поставленных перед советским спортом ЦК ВКП(б) в историческом декабрьском постановлении 1948 г.

ГЛАВА II ТЕХНИКА БОКСА

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БОКСА

Техника в боксе — это совокупность приемов защиты и нападения. Тактическое мастерство боксера находится в прямой зависимости от степени его технической подготовки. Чем богаче техника боксера, тем выше культура боя, разнообразнее тактика.

В широкое понятие техники боксера входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее боксеру своевременно находить в стремительно изменяющейся боевой обстановке удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений, выполняемыми внезапно, быстро, точно, с необходимой резкостью и силой; прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов, в соединении их с той или иной защитой.

Овладеть техникой бокса и пользоваться ею в бою может только боксер, разносторонне физически подготовленный и в совершенстве владеющий своим телом.

Боевая техника боксера служит ему оружием, которым он пользуется, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве, чтобы в процессе боя он мог уверенно и свободно пользоваться ею.

Правильное, целенаправленное применение хорошо усвоенной техники позволяет боксеру непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные, разнообразные действия.

Быстрый темп боя требует, чтобы движения боксера были максимально целесообразны. Для техники бокса характерны последовательность и взаимообусловленность движений: одно движение должно как бы вытекать из другого, продолжая его.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений, которые основываются на заранее выработанных удобных исходных положениях, вытекающих из положений, завершающих предыдущие движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает

исходное положение, из которого легко сделать следующий удар такого же или иного характера, после этого — новый удар и т. д. Без согласованного чередования ударов и защит движения боксера были бы несвязными, угловатыми и требовали бы большой затраты внимания и усилий, тем более, что в бою боксер всегда вынужден действовать в непрерывно и быстро меняющихся условиях.

Каждый боксер должен стремиться выработать свою индивидуальную манеру боя на основе рациональных движений основной боевой техники, общепринятой при обучении.

Молодым боксерам с первых же шагов обучения необходимо получать правильные технические навыки — основу хорошего стиля.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Под боевой стойкой принято понимать исходное боевое положение, из которого боксер может находить наиболее выгодные отправные боевые позиции, позволяющие ему постоянно быть в боевой готовности, осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника.

Таким образом, боевая стойка боксера есть, по существу, универсальное исходное боевое положение, применимое как для наступательных, так и для оборонительных действий.

Бой на ринге требует, чтобы боксер был внимателен. Его внимание должно быть острым, стойким, выносливым. Боксер обязан своевременно замечать, как изменяются подготовительные движения противника, и предугадывать по ним характер готовящейся атаки или защиты.

Боевая стойка в процессе боя не может оставаться одной и той же: изменяется положение рук, ног и туловища; исходные положения сменяются в зависимости от характера подготовительных движений боксера, основанных на его замыслах и учете поведения противника.

Манера держаться в боевой стойке во время боя у каждого сложившегося боксера индивидуальна (рис. 1). Это помогает боксеру с наибольшим успехом использовать в бою свои физические и волевые качества.

Например, чемпион СССР в тяжелом весе Альгердас Шошикас держится на ринге в выпрямленной, сбалансированной правосторонней стойке, позволяющей ему легко и быстро передвигаться по рингу и эффективно пользоваться более сильной левой рукой. Его тактике, основанной на неожиданных атаках с дальней дистанции, содействует отличная подвижность ног. Стойка чемпиона СССР в наилегчайшем весе Анатолия Булакова, меняясь в процессе боя, позволяет ему действовать одинаково успешно как

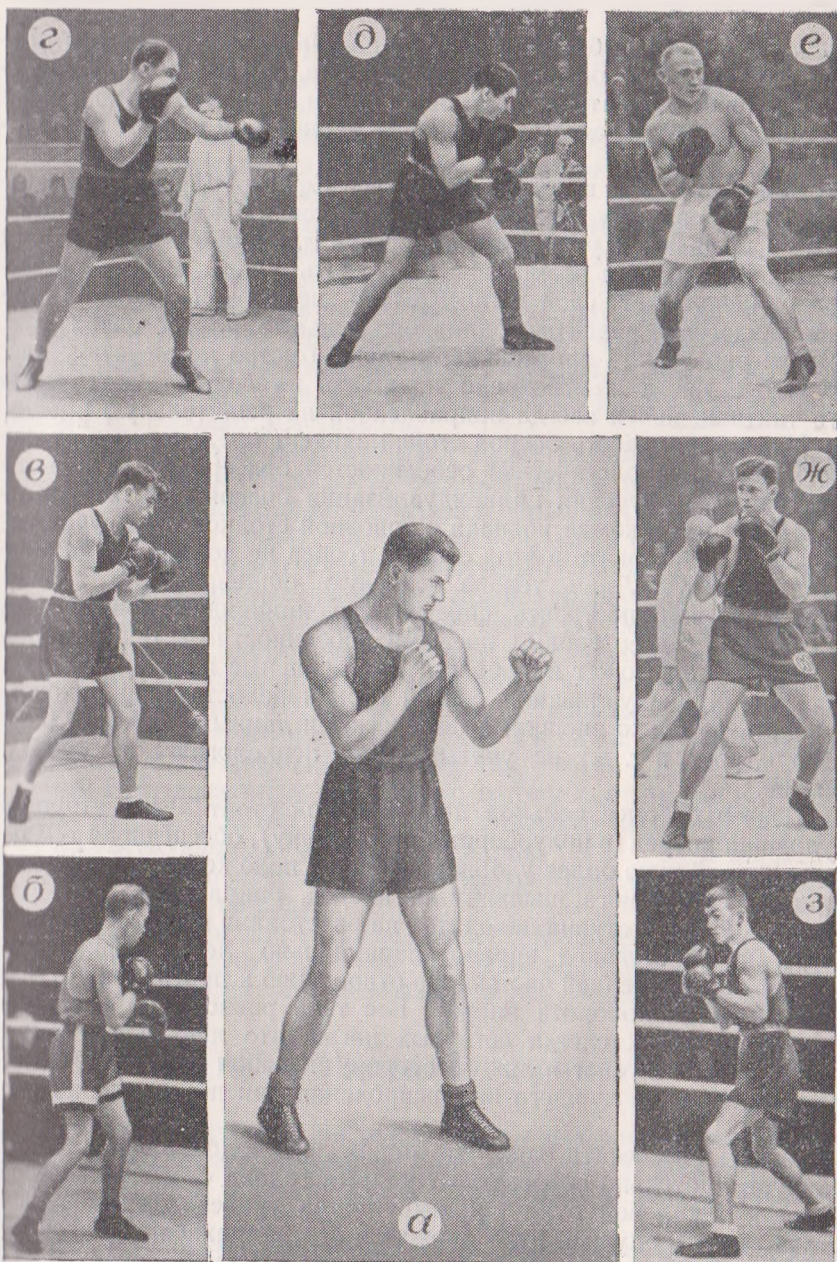


Рис. 1. Боевая стойка (а) и ее индивидуальное выражение: А. Булаков (б), В. Чудинов (в), А. Навасардов (г), С. Щербаков (д), Н. Королев (е), А. Шоцikas (ж), В. Кудрявцев (з)

с дальней, так и с ближней дистанций. Наблюдательность и правильная оценка особенностей противника, умение точно определять момент для атаки, своевременная и точная ответная реакция позволяют Булакову боксировать экономно и как бы неторопливо.

Чемпион СССР в полусреднем весе Сергей Щербаков обеспечивает свою защиту собранной стойкой, усиливая ее «непроницаемость» нырками и уклонами, используя для защиты руки и в то же время сохраняя возможность наносить удары. В бою он выгодно использует свой относительно невысокий рост. Отличное физическое развитие, одинаково сильные удары обеих рук, умение раскрывать противника, а также быстро подмечать у него открытые места и мгновенно поражать их содействуют успеху его тактики, почти всегда направленной на решительную победу.

Индивидуальность боевой стойки зависит прежде всего от физических и психологических особенностей боксера. Но в начальном периоде обучения индивидуализация боевой стойки недопустима. Не познакомив ювичка с основной стойкой, не научив его уверенно действовать в этой стойке, тренер не должен ее индивидуализировать. Лишь усвоив основную общепринятую стойку, боксер сможет построить собственную индивидуальную стойку в соответствии со своими боевыми особенностями. В противном случае боксер может приобрести неправильные навыки.

При индивидуализации боевой стойки недостаточно руководствоваться только внешними физическими данными боксера (длина рук, рост и т. д.), не учитывая его психологических особенностей.

Боксер с более сильной правой рукой стоит левой стороной туловища вперед (в полуоборот к противнику), обеспечивая тем самым правой руке более удобное исходное положение для сильных ударов. Левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол всей ступней. Правая ступня находится на расстоянии небольшого шага сзади и на полшага вправо, параллельно левой, прикасаясь к полу своей передней частью. По отношению к противнику ступни повернуты вполоборота вправо. Вес тела равномерно распределяется на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность свободно делать шаг в любую сторону и любой ногой. Туловище выпрямлено для лучшего балансирования при передвижениях по рингу.

Чтобы обеспечить защитное положение подбородка, который следует тщательно оберегать от ударов, голова слегка наклонена вниз; кулак левой руки поднимается на уровень плечевого сустава, локоть опущен, рука держится без напряжения полусогнутой в локтевом суставе; кулак обращен тыльной поверхностью пястных костей вполуоборот наружу и вверх. По отношению к предплечью кулак занимает типичное для удара положение

(см. стр. 57). Среднее между пронацией и супинацией положение предплечья рекомендуется при обучении молодых боксеров прямым и боковым ударам.

Такое положение левой руки позволяет быстро наносить прямой и боковой удары и устраняет необходимость вращать кулак и лучезапястном суставе.

Правая рука свободно держится у правого бока; локоть опущен; кисть у подбородка с правой стороны. Из этого положения правая рука может наносить удары, полностью используя силу поворота туловища, и в то же время защищать туловище локтем и голову — ладонью. Боксер, находящийся в боевой стойке, старается как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомлять их и, что еще важнее, сохранять возможность быстро и свободно действовать.

После того как боевая стойка будет изучена статически, ее тщательно усваивают в самых разнообразных передвижениях.

На ближней дистанции непосредственная угроза получить удар изменяет боевую стойку. Ей придается большая собранность, наиболее уязвимые места на теле тщательно прикрываются. В этой стойке целесообразнее держаться левой стороной тела к противнику с выставленной вперед левой ногой, но более фронтально, чем на дальней дистанции. Ноги для устойчивости немного сгибаются и расставляются несколько шире, чем в обычной стойке, но не слишком широко, чтобы не терять свободы в передвижении по рингу. Руки, согнутые в локтевых суставах, держатся перед туловищем с опущенными вниз локтями.

В бою руки должны быть равно готовы и к защите и к нанесению ударов, т. е. легко и быстро принимать исходные положения для атакующих и защитных действий.

Находясь в положении боевой стойки, боксер не должен терять противника из виду.

Передвижения для восстановления дистанции, а равно и для того, чтобы находить удобные исходные положения для ударов, осуществляются легкими скользящими шагами во все стороны.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО РИНГУ

Быстрота и точность движений ног, умение рассчитывать время и дистанцию играют основную роль как при ударах, так и при защите. Боксер должен уметь маневренно и быстро передвигаться по рингу.

Основное преимущество легко передвигающегося боксера заключается в том, что он дезориентирует противника своей подвижностью, не позволяя ему сосредоточиться на том или ином действии. Свободно и быстро передвигаясь, боксер изыскивает

нужные дистанции и положения для атакующих и защитных действий.

Все передвижения боксера строятся на скользящих шагах на передней части ступней. Скользящие шаги позволяют ему постоянно сохранять удобное положение тела при быстром темпе боя и тем самым легко создавать исходные положения для ударов. Овладеть техникой передвижения по рингу — одно из первых условий при изучении бокса.

Сначала усваиваются одиночные шаги во всех направлениях непосредственно из боевой стойки. Шаг вперед делается левой ногой, после чего правая нога подтягивается в положение аналогичное исходному. Шаг назад делается правой ногой, шаг влево — левой и вправо — правой.

Таким образом, первый шаг всегда делает нога, стоящая ближе к направлению движения. Это обязательное условие при передвижении. Боксер также должен сохранять необходимое для устойчивости расстояние между ступнями и избегать перекрещивания ног.

Схема элементов передвижения боксеров по рингу (рис. 2)

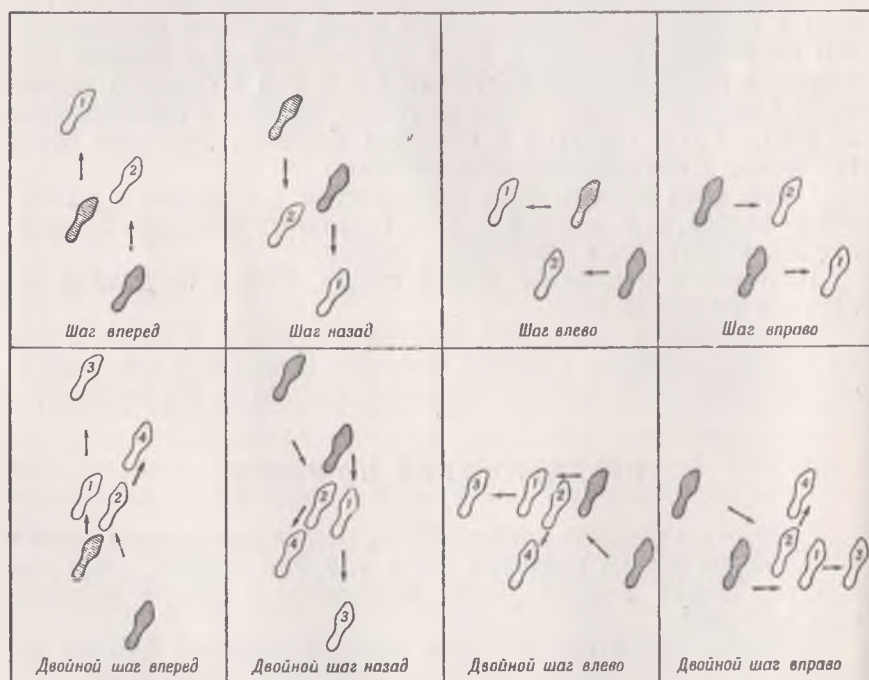


Рис. 2. Элементы передвижений боксера по рингу

наглядно иллюстрирует стремление боксера сохранять после каждого шага необходимое пространство между стопами для поддержания устойчивости. Таким способом боксер получает возможность свободно сделать следующий шаг в любую сторону.

Упражняясь в передвижениях и вольном бою, боксер добивается технической законченности передвижений.

При передвижении по рингу во время боя мышцы тела боксера не должны чрезмерно напрягаться.

Стремительность боксерского шага, соединенного с атакующим ударом или с защитным движением, достигается быстрым перемещением тела в направлении производимого шага. Каждый шаг делается без предварительного перемещения веса тела на ногу, которой боксер отталкивается при данном движении непосредственно из боевой стойки.

Тяжесть тела имеет непосредственное значение для поступательного движения. Когда вышагивающая нога отрывается от пола, равновесие временно теряется. Это используется для того, чтобы увеличить скорость шага (толчком от пола другой ногой). Равновесие восстанавливается в тот момент, когда вышагнувшая нога опустилась на пол, а толчковая нога подтянулась в положение, аналогичное исходному.

Кроме одиночных шагов в бою очень часто употребляются мелкие двойные шаги, а также слитные скользящие шаги, непрерывно следующие друг за другом. Они легче в исполнении, меньше утомляют ноги и позволяют лучше сохранять равновесие. Движение в этом случае также начинается ногой, ближе стоящей к направлению движения. Вышагивающая нога вначале делает полшага, затем подтягивается другая нога; сразу вслед за этим нога, начавшая движение, делает еще полшага и т. д. В результате получается непрерывное скользящее передвижение. Упражняясь в передвижении, боксер приучается ориентироваться на ринге и владеть всем его пространством.

Очень важно научить боксера сохранять направление боевой стойки по отношению к передвигающемуся противнику. Это достигается поворотами.

Повороты делаются на передней части ступни опорной ноги. Их можно делать на любой ноге. Если при повороте опираться, например, на правую ногу, вокруг которой и делается поворот, левая нога отставляется в сторону противника. Этим восстанавливается боевое направление стойки по отношению к противнику (рис. 3). Быстрый поворот туловища вокруг опорной ноги облегчает движение другой ноги, переставляемой вперед или назад.

Характер передвижений в ближнем бою отличен от передвижения на дальней дистанции, где ноги делают легкие и быстрые маневренные шаги. В ближнем бою, как и на дальней дистанции,



Рис. 3. Повороты в боевой стойке

работой ног регулируется, в основном, расстояние от противника, но здесь больше используются одиночные мелкие шаги, причем ноги значительно более согнуты.

При правильной и четкой работе ног боксер всегда находится от противника на таком расстоянии, с которого можно придавать своим ударам достаточную резкость и силу. Кроме этого, переноса вес тела с ноги на ногу, боксер создает исходные положения для ударов и защит, пользуясь толчками ног для ускорения ударов.

Боксерам следует чаще упражняться в передвижениях на ринге против воображаемого противника («бой с тенью»), сохраняя боевую стойку и используя для передвижений все пространство ринга.

Умению легко и правильно передвигаться по рингу содействуют также подготовительные упражнения, построенные на слитных скользящих шагах и беге, упражнения со скакалкой, с лапами и в бою с партнером.

БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ

Существуют две основных дистанции: дальняя и ближняя. Знание их боксеру необходимо для того, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны.

ДАЛЬНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

В начале изучения бокса усваиваются все технические средства, применяемые в бою на дальней дистанции. Эта дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать ударом противника.

Расчет дистанции при быстром темпе боя, полного всяких неожиданностей, — один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях. Боксер, умеющий рассчитывать дистанцию для своих ударов, имеет больше возможностей наносить их точно и с нужной силой.

Находясь от противника на расстоянии удара с шагом вперед, боксер изыскивает удобные моменты для решительных действий. Основная нагрузка в бою на дальней дистанции падает на левую руку. Этой рукой боксер завязывает бой посредством ложных, умышленно не доведенных до конца ударов, ею же начинает атаку, и встречными ударами останавливает атаки противника.

Правой рукой наносятся удары только в тех случаях, когда защита противника раскрыта. Удар правой рукой из боковой стойки проходит более длинный путь чем левой. Поэтому часто наносить удары правой рукой трудно. Кроме того, при промахах правой рукой туловище и голова боксера открываются. Все это значит, что для того, чтобы иметь возможность чаще наносить удары правой рукой, нужно их подготавливать, раскрывая защиту противника ложными движениями, а также постоянно помнить о страховке.

В процессе боя боксер тактически придерживается дальней дистанции в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижений.

Дальняя дистанция определяется каждым боксером индивидуально, сообразно длине его рук, росту и длине шага. В расчете дистанции имеет значение быстрота реакции и движений боксера, а также оценка особенностей противника и его тактики.

БЛИЖНЯЯ ДИСТАНЦИЯ

Ближняя дистанция — расстояние до противника, с которого боксер может наносить удары без шага вперед.

Изменение расстояния между противниками всегда влияет на характер и условия боя. Более близкое расстояние обостряет боевую обстановку, так как на дальней дистанции оба противника находятся друг от друга на расстоянии удара с шагом вперед и защититься от удара легче, чем от быстрых коротких ударов в ближнем бою.

На ближней дистанции противники должны больше сосредоточивать свое внимание, чтобы своевременно и очень быстро защищаться и выбирать момент для удара, в то время как на дальней дистанции они имеют возможность держаться более свободно и маневрировать, пользуясь различными передвижениями.

Ближняя дистанция наиболее удобна для развития боя; она создает возможность беспрерывно наносить удары с обеих рук.

Многие боксеры считают для себя основной именно ближнюю дистанцию. Для того, чтобы постоянно вести бой на этой дистанции, нужно особенно большое мастерство.

Рассчитывать дистанцию в ближнем бою надо особенно точно. Неточность в расчете дистанции, небрежные движения на близком расстоянии от противника нередко приводят к «случайным» ударам головой и как следствие — к травмам (ушибы, рассечение бровей и т. п.). Здесь особенно важно, чтобы в собранной стойке голова боксера не выходила за линию носка впереди стоящей ноги. Преподаватель должен постоянно заботиться о том, чтобы научить боксера рассчитывать дистанцию в бою.

Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою опираться друг о друга головами, толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за боковую линию туловища противника. Все это видоизменило современную технику и тактику ближнего боя и отразилось на самой ближней дистанции; боксеры несколько отодвинулись друг от друга. Поэтому исчезла необходимость различать среднюю и ближнюю дистанцию. В ближней дистанции боксер может пользоваться и длинными и короткими ударами, не делая для сближения шага вперед. Наносятся длинные и короткие удары, причем боксер регулирует расстояние до противника, больше или меньше сгибая и разгибая руки, движениями туловища, перемещая опору с ноги на ногу, а также делая уклоны и пользуясь небольшими шагами для того, чтобы преследовать противника или отходить от него.

* * *

Классификация технических средств бокса преследует цель: выявить основные удары и защиты и распределить их по видам, исходя из сходства технических признаков; определить разновидности ударов и защит, возникающих в различных условиях боя; установить в них определенный (обзорный) порядок для педагогической работы.

Классификация и терминология ударов и защит основывается на делении их по различию в структуре движений; само название удара или защиты определяет характер движения — «удар снизу», «защита уклоном» и т. п.

УДАРЫ

Классификация боксерских ударов. В технике бокса имеется три основных вида ударов: прямой удар, боковой удар и удар снизу. Каждый из этих ударов можно наносить и левой, и правой рукой как в голову, так и в туловище. Таким образом, в боксе имеется 12 основных ударов, структура движения которых опре-

деляется видом удара (прямой, боковой, снизу), бьющей рукой (левой, правой) и целью (голова, туловище). Указанные признаки определяют и терминологию ударов, например — «прямой удар левой в голову», «боковой удар правой в туловище», «удар снизу левой в туловище» и т. д.

Техника основных ударов в боевой обстановке может измениться в зависимости от индивидуальных особенностей боксера, характера действий и положения противника, темпа боя, тактических задач и т. п. В связи с этим возникает многообразие ударов, точнее техники их исполнения. Приведем несколько примеров. Прямой удар в зависимости от дистанции и характера сближения и атаки может быть нанесен не полностью выпрямленной и даже сильно согнутой рукой, — так называемый короткий прямой удар. Этот же удар может быть направлен в голову противника снизу и приобретает форму как бы среднюю между прямым ударом и ударом снизу. Боковые удары могут быть направлены в цель снизу или сверху, а не только строго параллельно полу.

В технике многих мастеров бокса имеется ряд индивидуальных особенностей. Так, Иван Князев пользуется боковым ударом правой, в котором бьющая рука при подходе к цели несколько выпрямляется и движется как при прямом ударе. Роман Каристе, нанося боковой удар левой в голову, использует для начального толчка не правую, а левую ногу, перенося на правую вес тела при ударе и выдвигая левую ногу вперед. Подобные примеры можно было бы умножить.

Все это говорит о том, что основная техника ударов в боксе не должна пониматься как постоянный и неизменный стереотип. На ее основе могут разрабатываться разновидности ударов, которые действительно применяются во время боя и могут использоваться в обучении боксеров, уже овладевших основной техникой.

Большую наблюдательность и изобретательность в этом отношении проявил известный преподаватель Б. С. Денисов, введший в практику обучения ряд эффективных ударов, с успехом используемых в различных условиях атаки или контратаки (например, короткий прямой удар снизу, боковой удар левой с начальным толчком левой ногой и другие).

Все основные удары принадлежат к трем вышеуказанным видам. Они могут наноситься различными по технике исполнения способами: на месте, с шагом вперед левой, правой ногой и т. д. (табл. 2).

Основы боксерского удара. Удары в боксе наносятся с разными различными тактическими целями. Боксеры пользуются атакующими ударами; контрударами, разделяющимися, в свою очередь, на встречные и ответные; ложными ударами для раскрытия защиты противника; ударами, останавливающими атаку противника, и т. п. Во время боя удары можно наносить из любых исход-

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ



ных положений, которые изыскивает боксер в зависимости от хода боя и задач, которые он себе ставит.

Новички при обучении наносят удары непосредственно из боевой стойки.

На дальней дистанции применяются все вышеперечисленные удары; на ближней дистанции — только короткие удары, наносимые согнутой в локте рукой.

При обучении ударам учитываются все условия, благоприятствующие их действенности в бою. Следует обратить особое внимание на выработку точности, быстроты, резкости ударов. Нанося удар, боксер должен страховать себя от встречных ударов противника.

Боевая обстановка вынуждает боксера добиваться действенности ударов в большей степени за счет увеличения их быстроты, нежели за счет использования веса тела.

При каждом ударе, с какой бы силой он ни наносился, боксер должен в конечном положении удара сохранить тело в равновесии, чтобы не раскрывать себя для ответных ударов противника и не расходовать энергию на восстановление равновесия при промахах. Чтобы сохранить равновесие, боксер при каждом ударе с дальней дистанции упирается носком левой (вышагивающей) ноги в пол, мгновенно расслабляет мышцы плечевого пояса, а правую ногу подтягивает вперед не на какое-либо установленное расстояние, а пользуется ею как противовесом (балансирующим звеном), позволяющим сохранить центр тяжести тела в пределах площади опоры. В ряде случаев, особенно при энергичных и сильных ударах, правая нога может и не подтягиваться вперед.

Постоянно сохраняя равновесие в бою, боксер имеет возможность легко и непринужденно переходить от одного действия к другому.

В бою с подвижным противником особенно важное значение имеет быстрота ударов. Как показывают экспериментальные данные, при ударе с шагом вперед (по боксерской лапе), весь путь удара длится в среднем около 0,5 секунды (рис. 4). На рисунке положения точек тела боксера сняты через 0,04 секунды; два последних положения — через 0,01 секунды. Каждая поза смещена право от зарисованного положения предыдущей позы на 20 см натуральной величины (по данным Ф. А. Лейбович).

Быстрота удара в значительной степени зависит от точной координации движений. Каждый удар состоит из сочетания следующих элементов движений: толчка ноги от пола, переносящей вес тела на другую ногу (в сторону противника), поворота туловища, сдвигающегося вперед плеча бьющей руки и движения бьющей руки.

Быстрота удара зависит также от начального момента удара,

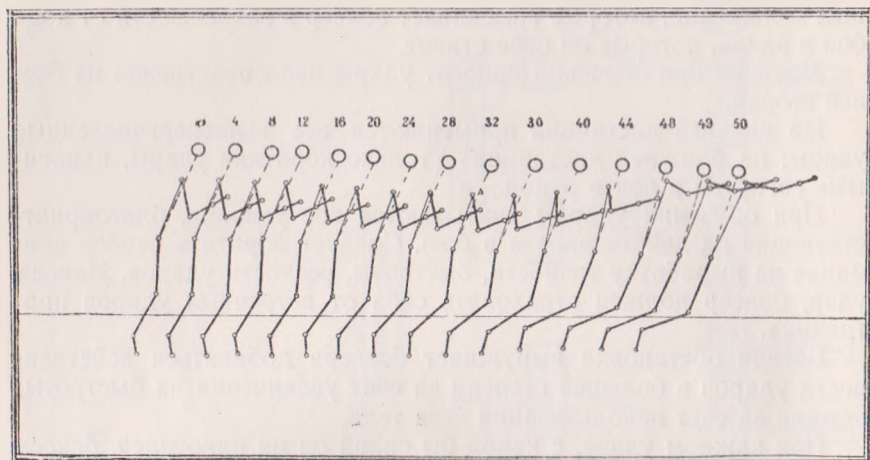


Рис. 4. Положения точек правой стороны тела боксера при нанесении прямого удара правой в голову с шагом (А. Булаков)

наносимого из удобного исходного положения, от состояния нервно-мышечной системы боксера и быстроты его реакции.

Боксеру всегда следует помнить, что до нанесения удара большая часть мышц должна быть как можно менее напряжена. Расслабление мышц перед ударом содействует также точности удара.

Удар следует начинать свободно, без напряжения, ускорять его к концу движения и в момент попадания в цель резко заканчивать.

В бою надо внимательно следить за тем, когда противник окажется раскрытым, чтобы найти наиболее выгодный момент для удара.

Подготавливаясь к удару следует ложными действиями, раскрывающими противника, отвлекающими его внимание; удар нужно наносить неожиданно.

Маневрируя, боксер незаметно для противника принимает нужное исходное положение, скрывая свои намерения отвлекающими движениями рук, за которыми обычно противник внимательно следит.

Замах мешает нанести удар точно, так как «телеграфирует» противнику об ударе и противник может успеть защититься. Удар без замаха эффективнее, так как наносится неожиданное, быстрее и точнее. В этом один из примеров того, как тактика влияет на технику и обуславливает структуру тех или иных ее элементов. Поэтому преподаватель, обучая воспитанников технике бокса, не

должен рассматривать ее вне зависимости от тактики боя. Только при этом условии техника может быть целесообразно применена в бою.

Бой на ринге — состязание, прежде всего в ловкости; увлечение же боксера силой своих ударов всегда снижает его подлинное мастерство.

Очень важно, нанося удары, страховать себя от возможных встречных ударов. При каждом ударе боксер раскрытой ладонью свободной руки должен прикрывать подбородок, а локтем — туловище. После удара рука, которой нанесен удар, возвращается назад для страховки; другая рука готовится (без замаха) к новому удару.

Особое внимание при ударе должно быть обращено на то, чтобы предплечье бьющей руки было в момент касания цели перпендикулярно ей.

Положение кулака при ударе. Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком, защищенным специальной боксерской перчаткой с мягкой волосяной подбивкой, смягчающей удар (рис. 5 б). Кисть руки состоит из мелких костей, очень слабо укрепленных (по сравнению с предплечьем и, в особенности, с плечом) связочной системой. При ударе она выдерживает значительную нагрузку, поэтому очень важно правильно сжимать ее в кулак. Ушибы кисти и растяжение связок — явления довольно частые в спортивной практике боксеров, в особенности на соревнованиях. В большинстве случаев боксеры повреждают кисти рук в начале своей спортивной деятельности. Так, по данным Крячко и Ланда 63,6% из числа повреждений падает на долю мало подготовленных боксеров*.

Главная причина, из-за которой повреждают кисть и ее связки, — неправильное положение кулака в момент удара и небрежный выбор мест для ударов; часто боксеры разбивают себе кулаки, нанося удары в твердые части тела противника — в локоть, в гребень подвздошной кости, в лоб и пр.

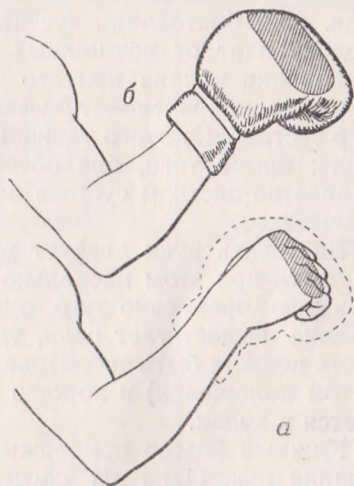


Рис. 5. Положение кулака при ударе (а); ударное место перчатки (б)

* Крячко И., Ланда А., Спортивная травматология, ФиС, 1937.

Положение кулака при ударе должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижимается к средней фаланге указательного пальца. Наименее уязвимое место на кисти, и в то же время ударная поверхность — головки пястных костей (рис. 5 а). Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе вертикальное (жесткое) давление. Дополнительную, «рессорную» функцию ударного места на кисти выполняют основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление.

Кулак надо сжимать так, чтобы в начальный момент удара он не был напряжен, и крепко сжать лишь перед самым ударом в цель; это придаст кулаку большую твердость и предохранит его от повреждений. Если постоянно сжимать кулак, затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья и боксер в конце боя уже не сможет сжать кисть достаточно сильно; нанося удар расслабленным кулаком, он может растянуть связки кисти.

Бинтование кисти. Для упражнений в ударах по снарядам, в вольном бою и на соревнованиях боксер должен бинтовать кисть руки. При бинтовании суставы кисти плотно стягиваются. Это предохраняет от возможных растяжений связки суставов. Подвертывание кулака при его неправильном положении в момент фиксации удара может вызвать растяжение связок лучезапястного сустава. От этого также в большой мере предохраняет бинтование; кроме того, оно обеспечивает наименьшую подвижность в запястно-пястном суставе большого пальца, предохраняя его от подвывихов.

Бинтовать руки следует всегда самому, так как необходимо ощущать при этом насколько сильно стянута кисть. Если бинтовать руки чрезмерно туго, они затекают, а слишком слабое бинтование не достигает цели, так как бинт во время боя сползает. Кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не жал ее (в разжатом положении) и хорошо стягивал в момент, когда она сжимается в кулак.

Каждый боксер придерживается избранного им способа бинтования рук. Один из способов бинтования приведен на рисунке 6.

ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Наиболее употребительны в боксе прямые удары. Они практичны, относительно просты в исполнении, быстры и точны.

Прямые удары предназначены, главным образом, для атак с дальней дистанции, а в ближнем бою они могут наноситься и согнутой рукой. Они наряду с этим применяются и как контрудары в соединении со всеми видами защиты, а также для того, чтобы

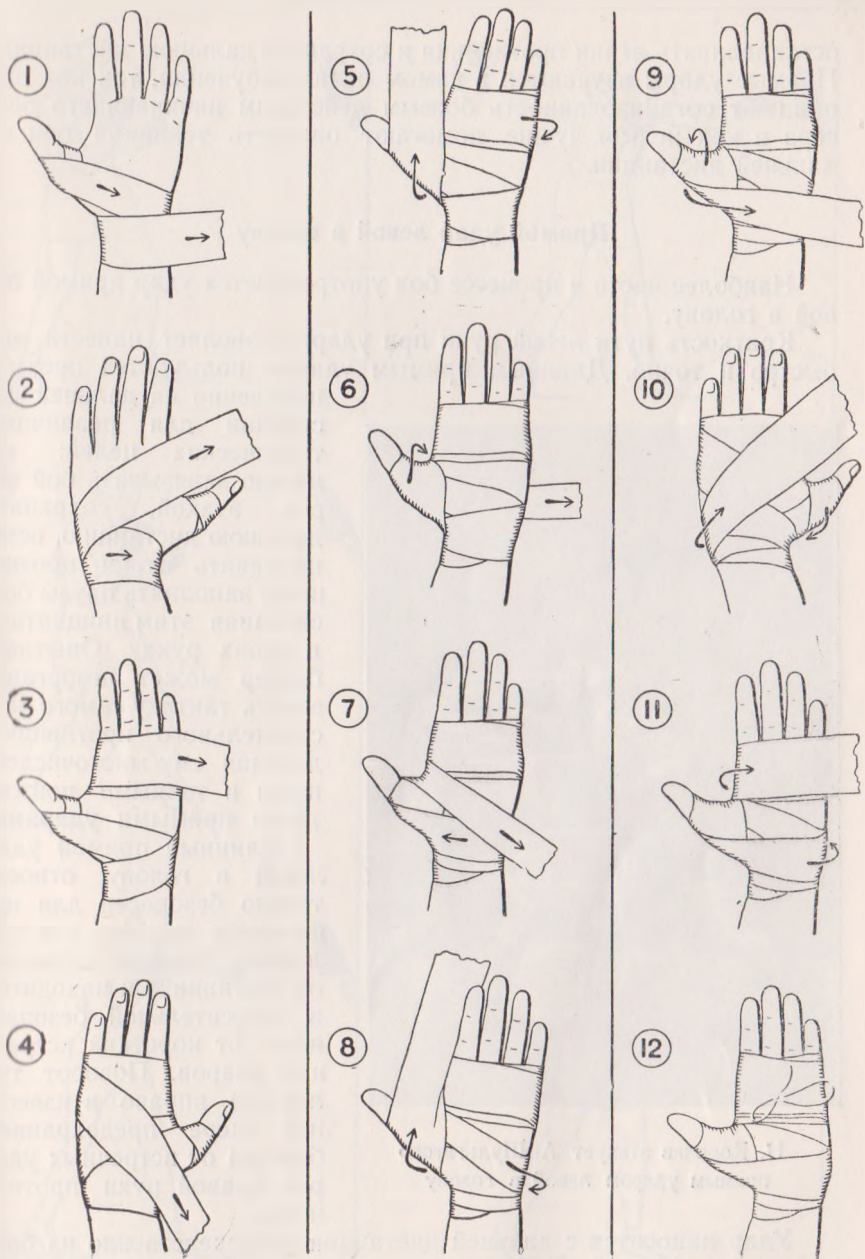


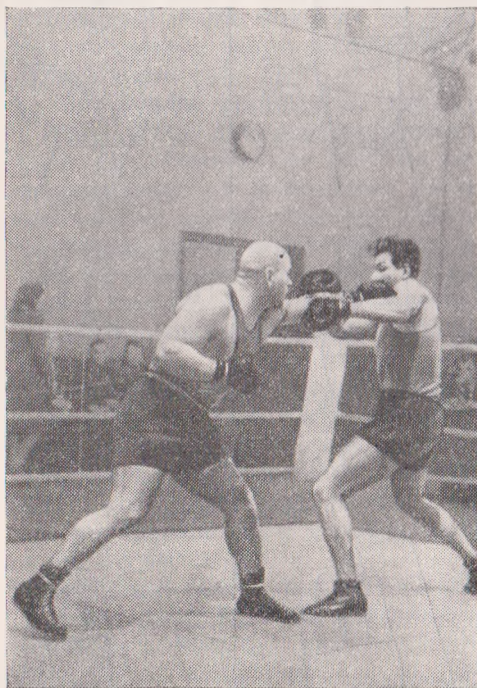
Рис 6. Бинтование кисти

останавливать атаки противника и сохранять дальнюю дистанцию. Прямые удары изучаются в самом начале обучения, так как они придают организованность боевым действиям начинающего боксера и как нельзя лучше помогают овладеть техникой боя на дальней дистанции.

Прямой удар левой в голову

Наиболее часто в процессе боя употребляется удар прямой левой в голову.

Краткость пути левой руки при ударе позволяет нанести его быстро и точно. Длинным прямым ударом пользуются преимущественно на дальней дистанции для различных тактических целей: им можно завязывать бой перед атакой, сохранять дальнюю дистанцию, останавливать атаки противника, заполнять паузы боя, сохраняя этим инициативу в своих руках. Опытный боксер может дезорганизовать тактику самого рассудительного противника, докучая ему многочисленными и точными повторными прямыми ударами.



Н. Королев атакует А. Шульгатого прямым ударом левой в голову

Длинный прямой удар левой в голову относительно безопасен для наносящего его, так как туловище боксера отдалено от противника и находится в относительной безопасности от коротких встречных ударов. Поворот туловища вправо в известной мере предохраняет боксера от встречных ударов правой руки противника.

Удар наносится с дальней дистанции непосредственно из боевой стойки (рис. 7). Тяжесть тела перед ударом равномерно распределяется на обеих ногах или несколько смещается на правую ногу. Толчком правой ноги боксер посылает тело вперед на про-

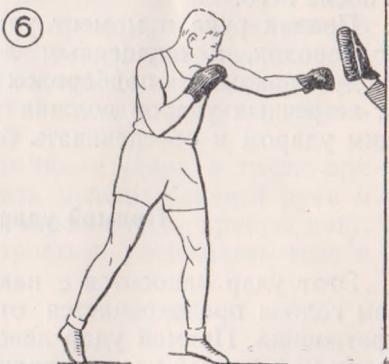
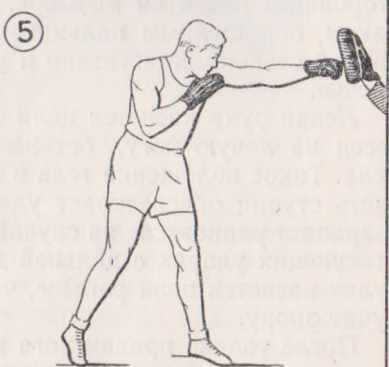
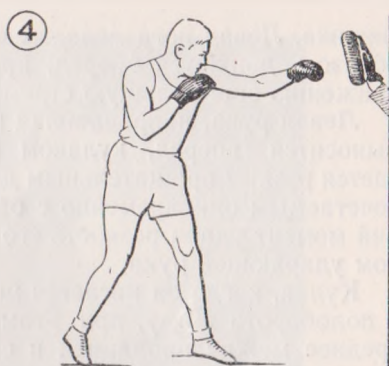
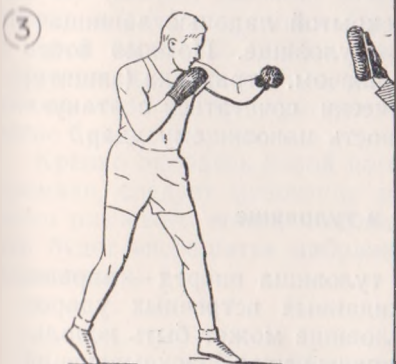
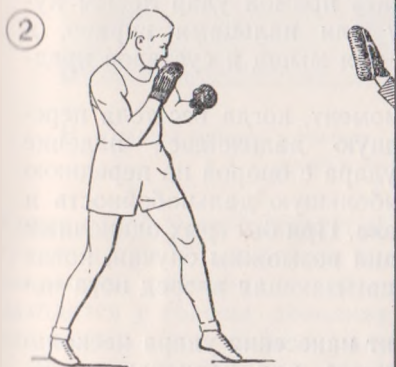
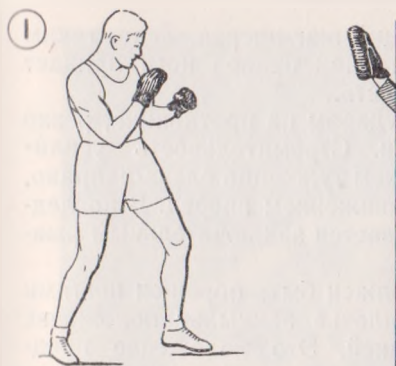


Рис. 7. Прямой удар левой в голову (Г. Степанов)

тивника. Левая нога делает скользящий шаг вперед. Тело, таким образом, движется вперед, причем толчок правой ноги придает движению еще большую стремительность.

Левая рука, направленная перед ударом на противника, резко выносится вперед, кулаком к цели. Стремительность усиливается резким вращательным движением туловища слева направо, сочетаемым одновременно с общим движением вперед. В последний момент удара резкость его усиливается заключительным рывком ударяющей руки.

Кулак, когда он касается цели, должен быть обращен ногтями в полоборота книзу, при этом предплечье занимает положение среднее между пронацией и супинацией. Это положение предплечья устанавливается только при начальном обучении. Но оно не может считаться неизменным. Мастерство боксера требует всестороннего развития навыков. Наносить прямой удар левым кулаком, обращенным пальцами книзу или пальцами вправо, в равной степени естественно и удобно для мышц и суставов предплечья.

Левая рука касается цели в тот момент, когда вес тела перенесен на левую ногу, останавливающую дальнейшее падение тела. Такое положение тела в конце удара с опорой на переднюю часть ступни обеспечивает удару наибольшую дальнобойность и сохраняет равновесие на случай промаха. При быстрых одиночных атакующих ударах с дальней дистанции возможны случаи, когда кулак касается цели раньше, чем вышагивающая вперед нога получит опору.

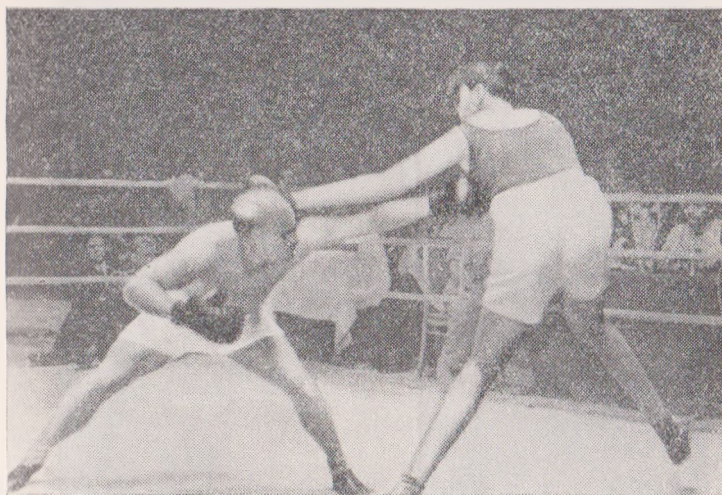
После толчка правая нога в момент нанесения удара несколько подтягивается к левой на необходимое для равновесия расстояние. Этим достигается устойчивость как в момент удара, так и после него.

Правая рука в момент удара раскрытой ладонью защищает подбородок, а опущенным локтем — туловище. Помимо этого следует закрывать подбородок левым плечом. Страховка (защита) от встречных ударов должна органически сочетаться с атакующим ударом и обеспечивать безопасность наносящему удар.

Прямой удар левой в туловище

Этот удар наносится с наклоном туловища вперед — вправо, чем голова предохраняется от неожиданных встречных ударов противника. Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, как встречный удар.

Атакуя этим ударом (рис. 8), боксер делает скользящий шаг левой ногой вперед, усиливая движение толчком правой ноги.



Н. Королев (слева) встречает Лесажа (Франция) прямым ударом левой в туловище (1937 г.)

Кулак левой руки, повернутый пальцами книзу в момент наклона туловища резко выносится вперед в цели. Голова для защиты наклонена, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, дополняя защиту раскрытой ладонью, готовая вместе с тем нанести удар.

В конце удара (как и при всех других ударах) необходимо сохранить устойчивость. Левая (опорная) нога, повернутая пяткой наружу (влево), должна задержать дальнейшее падение тела вперед, в случае промаха. Правая нога при ударе подтягивается к левой настолько, чтобы удержать тело в равновесии, которое обязательно после любого движения боксера. Если боксер не следит за этим, то при промахе он «потянется за ударом» и равновесие будет потеряно.

Крепко опираясь левой ногой о пол после удара, а также при промахе, следует мгновенно расслабить мышцы бьющей руки и всего плечевого пояса, используя как «противовес» правую ногу, что будет «погашать» набранную скорость и удерживать тело в равновесии.

Прямой удар правой в голову

Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных, так как при нем используется значительный поворот туловища в соедине-

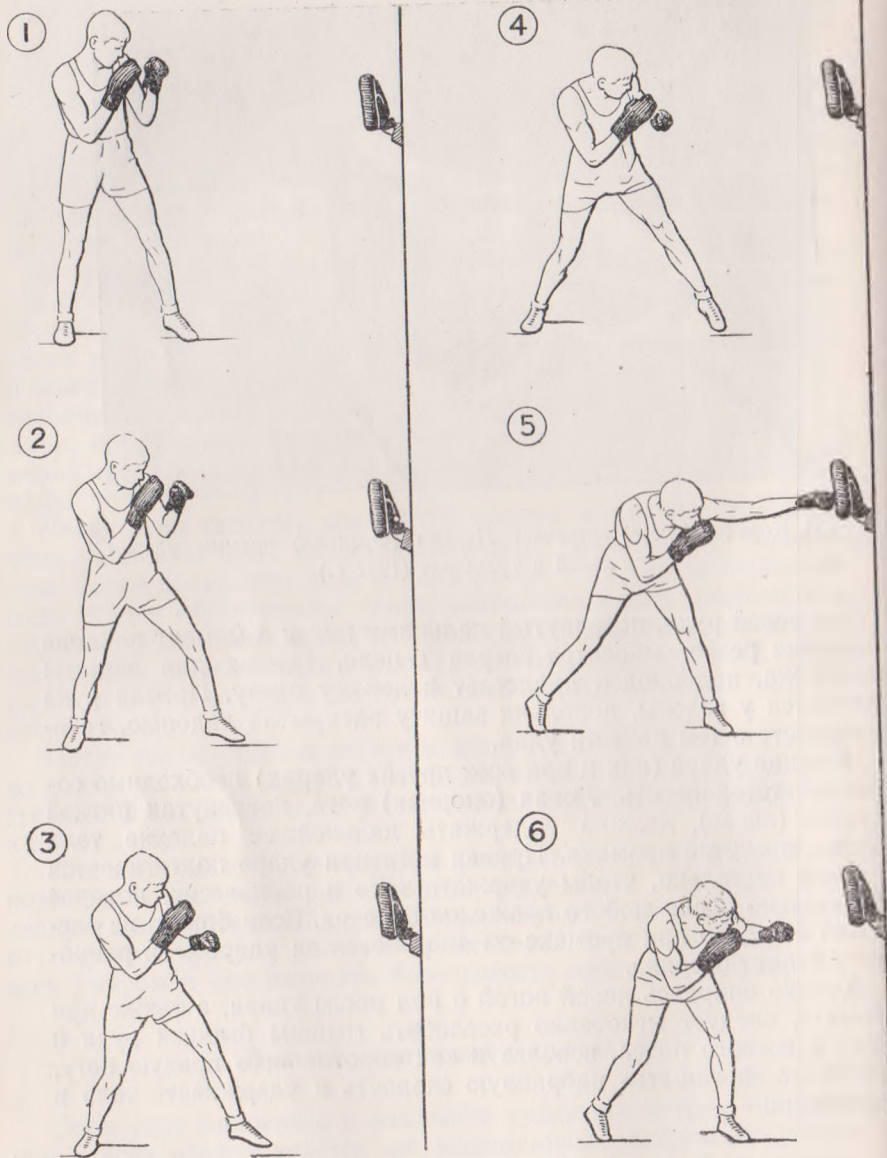
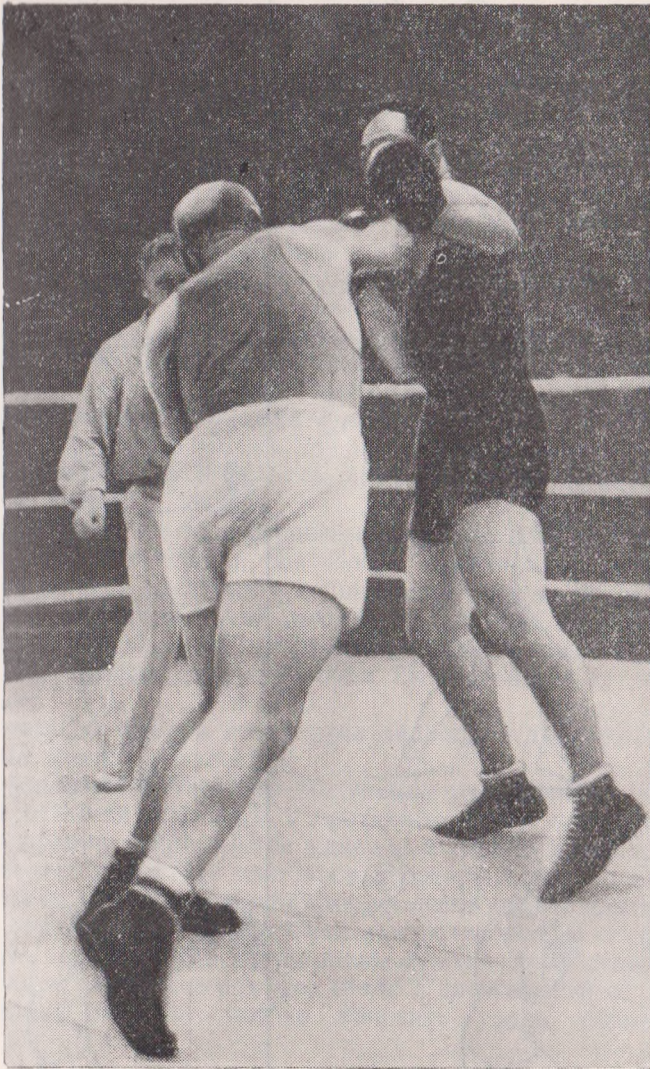


Рис. 8. Прямой удар левой в туловище (А. Чеботарев)



И. Королев атакует А. Навасардова прямым ударом правой в голову (1949 г.)

нии с толчком правой ноги (рис. 9). Правая рука, расположенная при левосторонней боевой стойке сзади, находится в удобном исходном положении для сильного удара. Но, с другой стороны, кулак правой руки, отдаленный от цели, проходит при этом до-

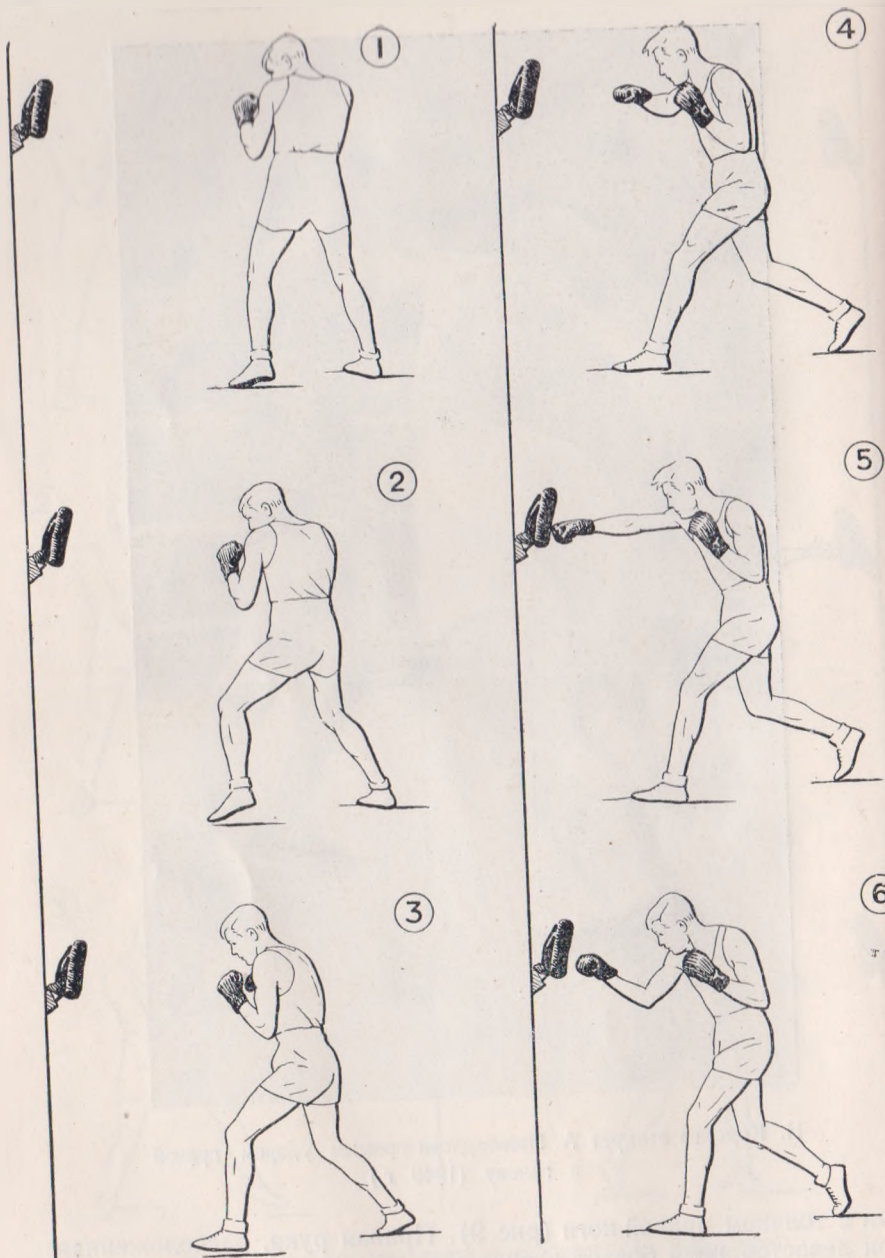


Рис. 9. Прямой удар правой в голову (А. Чеботарев)

вольню длинный путь, и противник успеваает защититься. Атаковать этим ударом только за счет его быстроты — нецелесообразно.

Чтобы удар успешно достигал цели, предварительно делаются ложные удары левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки.

При ударе с шагом вперед движение начинается соразмерным или нужной дистанции толчком правой ноги, посылающим тело вперед с одновременным вращением туловища справа налево.левой ногой делается скользящий шаг к противнику, и она ставится на такое расстояние, с которого можно нанести такой же удар без шага.

Правая рука из исходного положения (с кистью под подбородком и опущенным локтем у правого бока) резко выносится кулаком вперед по прямой линии к цели (без предварительного замаха), не отставая от движения туловища.

Правая нога после толчка подтягивается к левой на необходимое расстояние, для того чтобы сохранить равновесие, или же останавливается сзади.

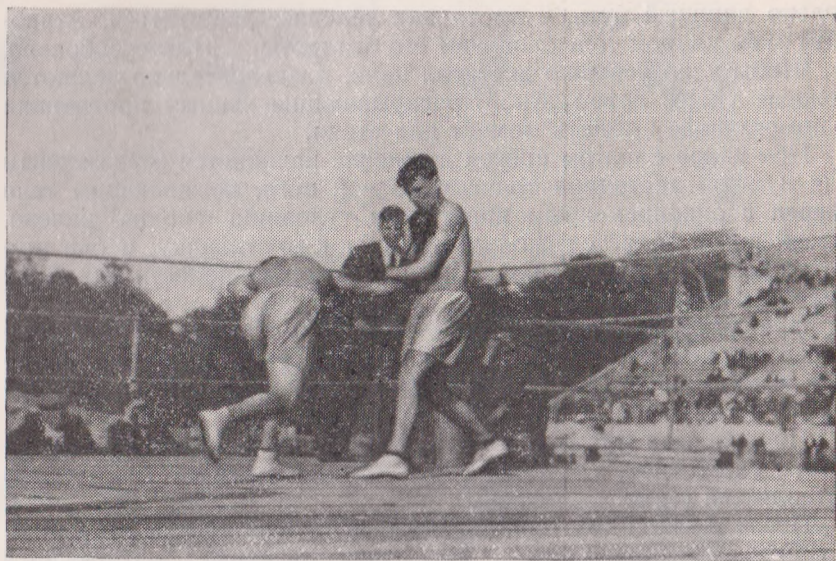
После того как вес тела перенесен на левую ногу, мышцы правой ноги расслабляются, и она почти пассивно подтягивается к левой на нужное расстояние и поворачивается на носке справа налево. Это необходимо для того, чтобы правая сторона туловища, не задерживаемая напряжением мышц, вышла дальше вперед и тем самым удар приобрел бы большую «дальность».

От встречных ударов левая рука защищает ладонью голову; опущенным локтем — туловище.

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар правой рукой. После удара и особенно после промаха боксер старается быстрее вернуться в боевую стойку или, когда это возможно, нанести следующий удар левой рукой, для чего левая нога может быть использована как толчковая. В случае, когда можно преследовать противника, правая нога ставится на одну линию с левой или немного сзади в зависимости от дистанции, с которой было бы удобно наносить удары обеими руками.

Прямой удар правой в туловище

Прямой удар правой в туловище используется в качестве атакующего после подготовительной работы левой руки, в качестве второго удара после прямого удара левой в голову, как встречный или ответный удар, соединяемый с защитой, как один из ударов серии при развитии атаки или контратаки.



Я. Браун атакует прямым ударом правой в туловище

При атаке этот удар наносится так же, как и удар в голову, но с большим наклоном туловища (рис. 10).

Энергично выпрямляя правую ногу, вес тела целиком переносят на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Туловище, наклоняясь вперед-влево и вращаясь справа налево, в момент удара приходит в положение полуоборота к противнику. Кулак при попадании в цель обращен пальцами влево-вниз.

Наклон туловища с поворотом справа-налево и движение кулака вперед происходит одновременно.

В момент удара левая нога полусогнута в коленном суставе и опирается о пол передней частью ступни. Это необходимо, чтобы не потерять равновесия в случае промаха при отходе противника назад.

В отличие от прямого удара левой в туловище, обычно используемого в качестве ложного удара, прямой правой в туловище относится к числу сильнейших.

После удара правой в туловище (так же, как и при ударе в голову) возможно развитие атаки ударом левой с толчком левой ногой.

Страховка от встречного удара должна быть особенно тщательной, так как поворот туловища влево открывает части тела, уязвимые для удара правой рукой противника. Левая рука должна прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище — опущенным локтем.

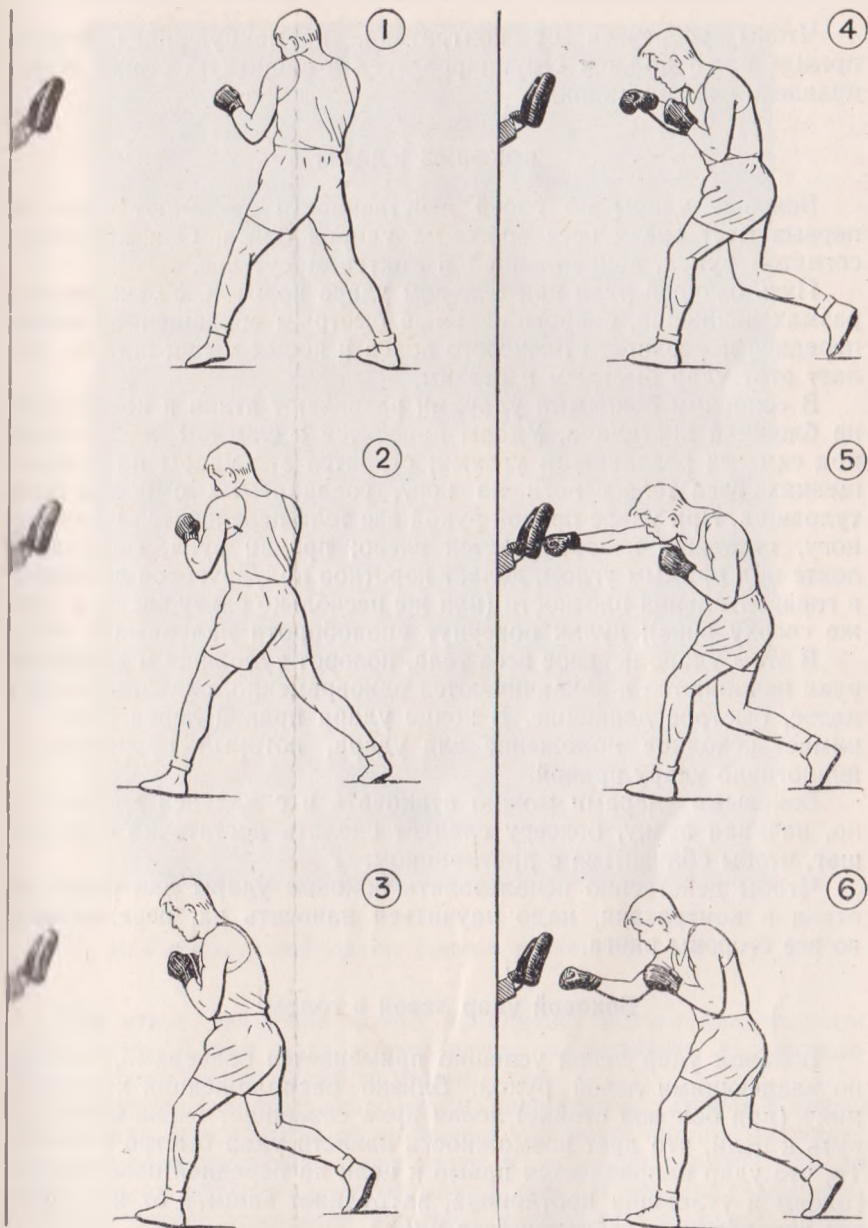


Рис. 10. Прямой удар правой в туловище (В. Лукьянов)

Чтобы уберечься от контратаки, промахнувшийся боксер прежде всего должен сгруппироваться в защитную стойку в направлении на противника.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов бокса. Они наносятся согнутой рукой, закрепленной в локтевом суставе.

Путь бьющей руки при боковом ударе короток. Уменьшенный размах движений, сопровождаемый быстрым сокращением мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота, делает этот удар быстрым и резким.

В основном боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближней дистанции. Удары наносятся в слитном чередовании под самыми различными углами; строятся эти удары на перемещениях веса тела с ноги на ногу, соединяемых с поворотами туловища. При ударе правой рукой вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево; правая рука, согнутая в локте под прямым углом, делает короткое полукруговое движение в горизонтальной плоскости (или же несколько снизу вверх, а также сверху вниз); кулак повернут вполборота пальцами к телу.

В этом ударе перенос веса тела, поворот туловища и движение руки начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно целое, быстрое движение. В конце удара правой левая рука занимает исходное положение для удара, который производится аналогично удару правой.

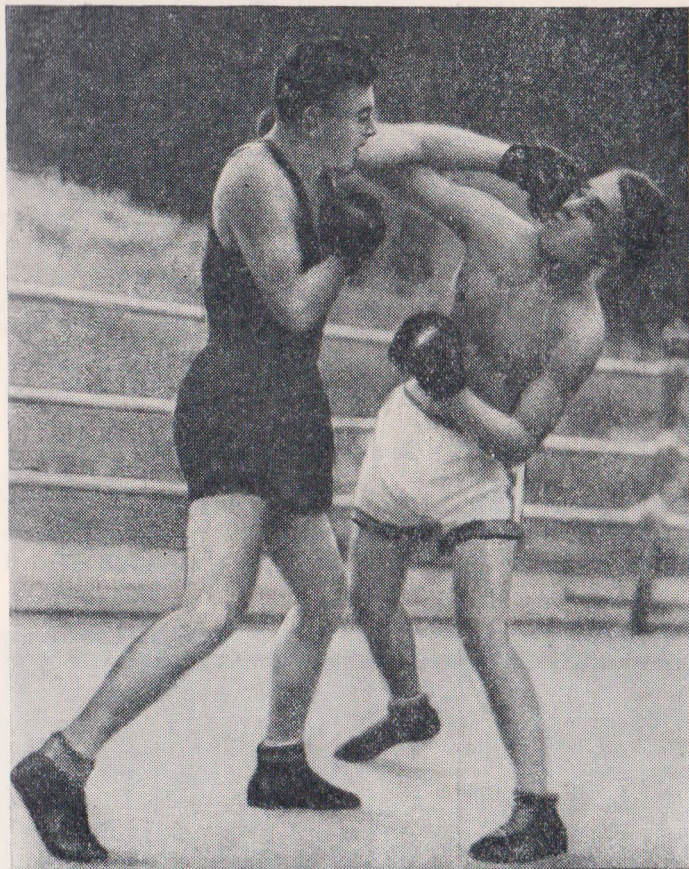
Боковыми ударами можно атаковать и с дальней дистанции, но, начиная атаку, боксеру следует сделать достаточно быстрый шаг, чтобы сблизиться с противником.

Чтобы действительно использовать боковые удары для развития атаки и контратаки, надо научиться наносить их, передвигаясь во все стороны ринга.

Боковой удар левой в голову

Боковой удар левой успешно применяется боксерами, свободно владеющими левой рукой. Близко расположенная к противнику (при боковой стойке) левая рука совершает очень короткий путь к цели, что дает возможность нанести удар быстро и точно. То, что удар направляется прямо к цели на передней поверхности головы и туловища противника, затрудняет защиту от него. Все это способствует действенности удара.

Перед атакой боксер должен постараться отвлекающими действиями раскрыть защиту головы противника и выбрать для удара удобный момент (рис. 11).



Н. Китасов (слева) атакует боковым ударом левой в голову

При атаке движение может начинаться шагом или толчком левой ноги. Длина шага определяется расстоянием, с которого боксер рассчитывает нанести резкий удар.

При ударе (с шагом левой ногой) левая рука, согнутая в локте, без замаха, не отставая от вращения туловища вправо, начинает полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали до цели. Кулак обращен ногтями вниз-к себе. В момент удара атакующий боксер упирается передней частью ступни в пол, чтобы не потерять равновесия. Необходимо при этом ладонью правой руки защищать голову от встречных ударов.

Андрей Тимошин, трехкратный чемпион СССР популяризиро-

1



2



3



4



5



6



Рис. 11. Боковой удар левой в голову (В. Лукьянов)

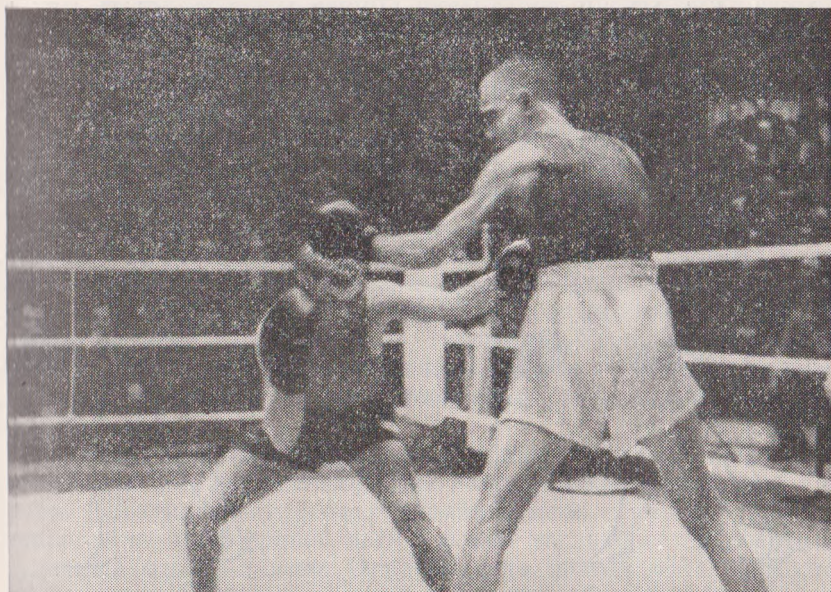
вал среди советских боксеров боковые удары левой рукой. Его выступления на ринге были блестящей демонстрацией боковых ударов левой в самых различных тактических положениях.

Сильно повредив в бою кисть правой руки, А. Тимошин вынужден был надолго отказаться от участия в соревнованиях, чтобы вылечить руку. Продолжая тренироваться и поддерживая свою спортивную форму, он целиком переключился на действия левой рукой. Упражняясь в ударах по мешку и в бою с партнером, он в результате так развил свою левую руку, что впоследствии, уже вылечив правую руку, свои излюбленные удары он почти всегда наносил левой рукой.

Опыт А. Тимошина подчеркнул насколько важно заниматься специально упражнениями для левой руки, чтобы пользоваться ею в бою с не меньшим успехом, чем правой.

Боковой удар левой в туловище

Боковой удар левой в туловище при атаке наносится теми же способами, что и в голову, но тело при ударе в туловище наклоняется несколько больше; ноги сгибаются, изменяется направле-



А. Булаков атакует Льюмберга (Финляндия) боковым ударом левой в туловище

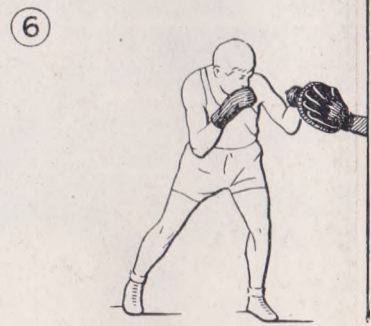
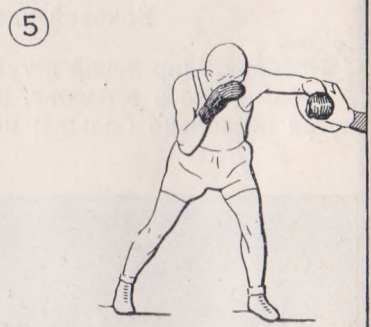
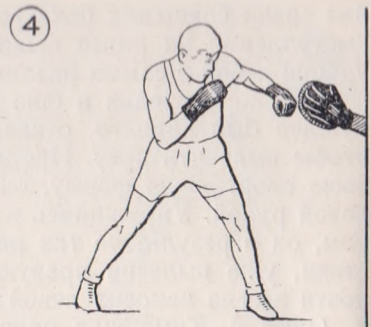
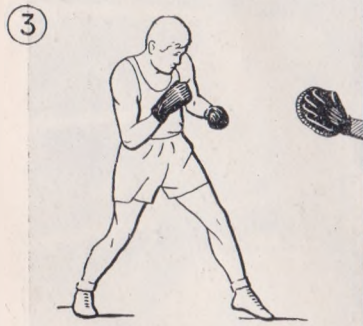
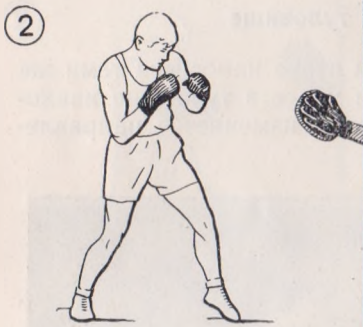
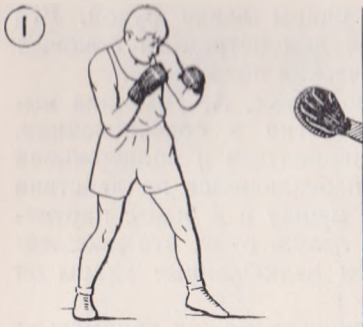


Рис. 12. Боковой удар левой в туловище (В. Лукьянов)

ние бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей большую резкость в момент удара (рис. 12).

Тактически этот удар применяется очень разнообразно: им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться в качестве встречного или ответного удара в соединении с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в голову.

Характер встречного и ответного ударов в туловище определяет защита, в соединении с которой они наносятся.

Боковой удар правой в голову

Этим ударом, как и всяким другим ударом правой рукой, почти никогда не начинают атаку. Он следует за ударом (ложным или действительным) левой рукой, задача которого раскрыть защиту противника и подготовить возможность ударить правой рукой (рис. 13).

Левостороннее положение тела противника, находящегося в боевой стойке, естественно, защищает его подбородок от удара сбоку. Чтобы раскрыть защиту противника, применяются ложные удары левой в туловище, заставляющие противника защищать туловище и тем самым раскрывать защиту головы.

В качестве ложного удара здесь может быть использован прямой или боковой левой в туловище.

У Василия Чудинова (чемпион СССР 1936 г. в среднем весе) исключительный по резкости боковой удар правой в голову. Когда этот основной удар его атаки стал известен противникам, Чудинов много работал над тем, чтобы сделать его внезапным, чтобы скрыть подготовку атаки и подобрать для этого ложные удары левой рукой, отвлекающие внимание противника. Излюбленной подготовкой удара Чудинова стало технически подчеркнутое движение прямого удара левой в туловище. Угрожая противнику этим ударом (для раскрытия защиты головы) Чудинов незаметно приходит в удобное исходное положение для бокового удара правой в голову.

Атакуя боковым ударом правой в голову, боксер делает стремительный шаг левой ногой к противнику (несколько влево). Скорость движения тела в направлении к цели первоначально развивается толчком правой ноги и затем увеличивается поворотом туловища справа-налево. Одновременно правая рука, несколько приведенная к туловищу и сжатая в кулак (обращенный пальцами в полуоборот вниз к туловищу), движется по воображаемой дуге снизу вверх и далее по горизонтали, приходя к цели под прямым углом. Левая рука защищает подбородок ладонью, а живот —



А. Булаков атакует Л. Сегаловича боковым ударом правой в голову. Сегалович избегает удара отклонением назад, усиливая защиту подставкой левого предплечья (1949 г.)

локтем. Эта защита в момент атаки используется для страховки от встречных ударов.

Правая нога после толчка подтягивается к левой, на которую полностью переносится вес тела, или остается сзади. Левая нога

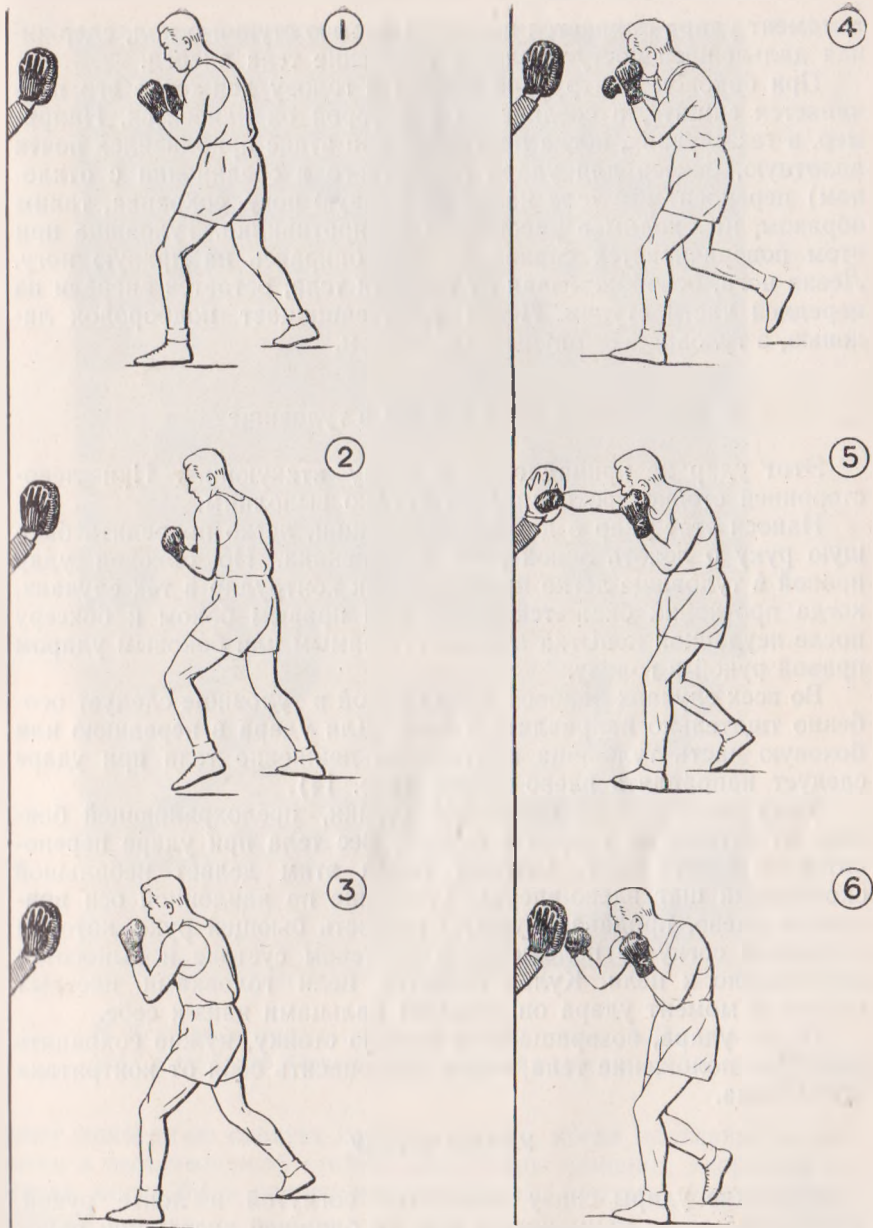


Рис. 13. Боковой удар правой в голову (В. Романов)

в момент удара опирается передней частью ступни о пол, сдерживая дальнейшее поступательное движение тела вперед.

При боковом контрударе правой в голову движение его подчиняется защите, в соединении с которой он наносится. Например, в тех случаях, когда противник при атаке приблизился почти вплотную, боксер для удара (встречного в соединении с отклонением) переносит вес тела назад на правую ногу, сохраняя, таким образом, необходимое расстояние до противника. Туловище при этом поворачивается справа налево, опираясь на правую ногу. Левая нога, освобожденная от тяжести тела, остается впереди на передней части ступни. Левая рука защищает подбородок ладонью, а туловище — опущенным локтем.

Боковой удар правой в туловище

Этот удар не принадлежит к числу атакующих. При левосторонней стойке противника он трудно выполним.

Нанося этот удар с дальней дистанции, легко повредить бьющую руку о локоть левой руки противника. Но боковой удар правой в туловище легко применим как контрудар в тех случаях, когда противник окажется прямо или правым боком к боксеру после неудачной попытки атаковать прямым или боковым ударом правой рукой в голову.

Во всех случаях боковой удар правой в туловище следует особенно тщательно направлять в цель. Для удара в переднюю или боковую часть туловища противника движение тела при ударе следует направлять влево-вперед (рис. 14).

Удар наносится из собранной стойки, предохраняющей боксера от встречных ударов в голову. Вес тела при ударе переносится на левую ногу, которая перед этим делает небольшой скользящий шаг влево-вперед. Туловище по наклонной оси вращается влево, придавая нужную резкость бьющей руке, которая сохраняет согнутое положение в локтевом суставе и выносится дугообразно к цели. Кулак касается цели головками пястных костей; в момент удара он обращен пальцами вниз-к себе.

После удара, возвращаясь в боевую стойку, нужно сохранять защитное положение тела, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.

УДАРЫ СНИЗУ

Короткие удары снизу наносятся согнутой в локте рукой. Удобнее всего их применять в бою на ближней дистанции; наносить их можно любой рукой как в голову, так и в туловище. С успехом можно пользоваться ими и в качестве контрударов в сочетании с защитой от атакующих ударов противника. Ударами



Н. Королев, используя момент раскрытия защиты А. Навасардова, атакует его боковым ударом правой в туловище (1949 г.)

снизу никогда не следует начинать атаку, когда противник находится в выпрямленной стойке. Эти удары слишком «коротки» и всегда могут быть опережены встречным прямым ударом противника.

При атаке удар снизу можно применять только в тех случаях, когда противник наклоняется вперед.

Во всех иных случаях атаковать этими ударами опасно.

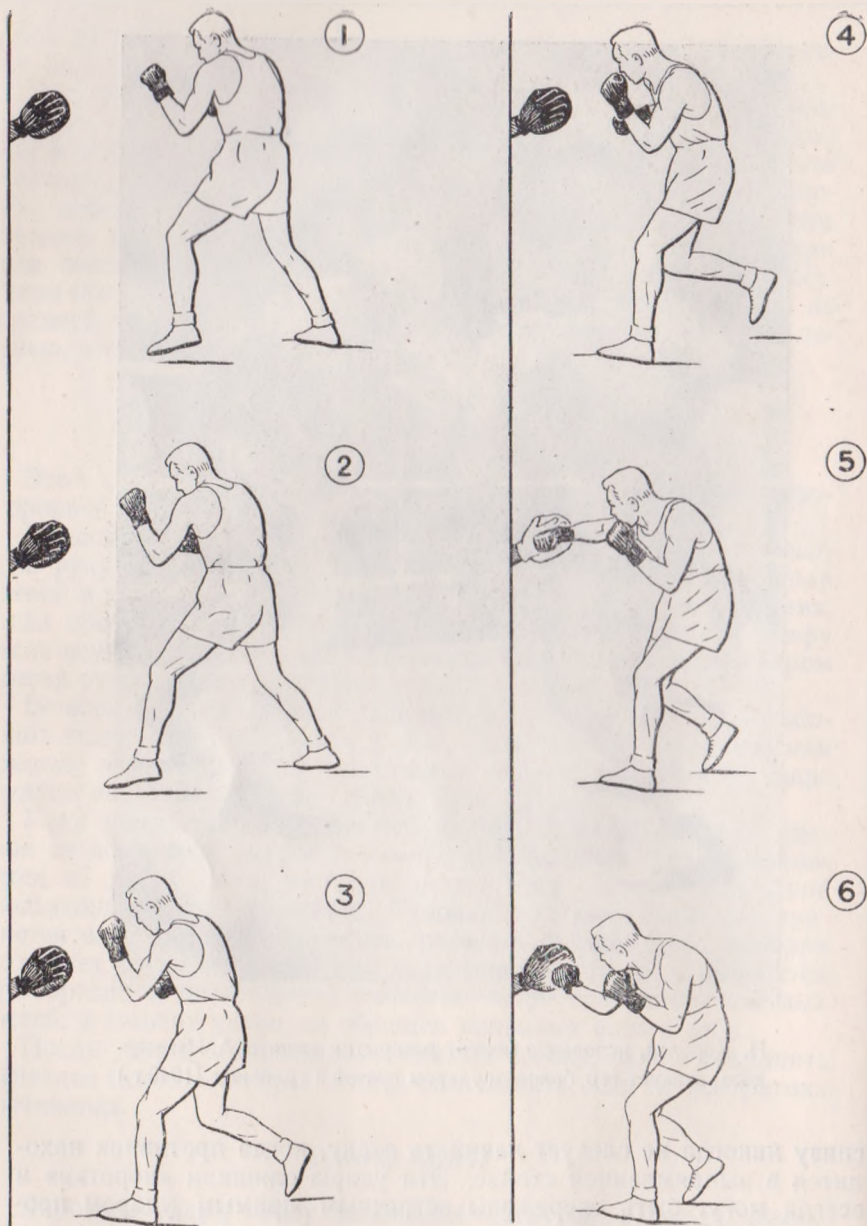
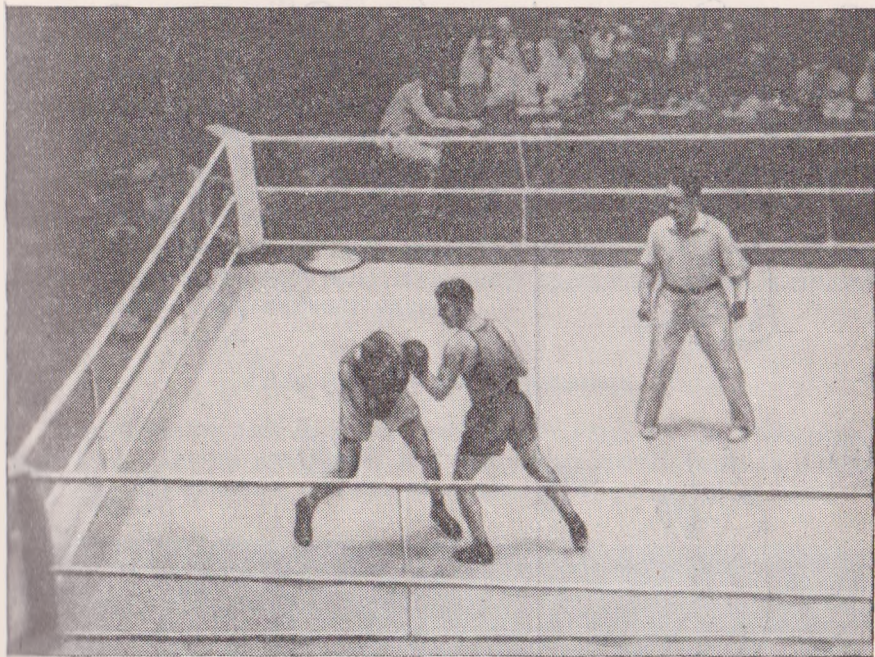


Рис. 14. Боковой удар правой в туловище (В. Романов)



А. Булаков атакует ударом снизу левой в голову

Удар снизу приобретает силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку вперед к цели.

При одиночном ударе снизу свободная рука прикрывает голову и туловище от контрударов противника.

Удар снизу левой в голову

Этот удар наносится в тех случаях, когда противник стоит наклонившись вперед. Положение тела боксера, наносящего удар, может быть боковым или фронтальным.

При ударе из боковой стойки, без шага или с небольшим шагом вперед вес тела переносится вперед на левую ногу (рис. 15).

В момент удара туловище быстро поворачивается вправо и одновременно разгибается. Бьющая рука, согнутая в локте под острым углом, совершает при ударе короткое и быстрое движение снизу вверх (предплечье направлено прямолинейно к цели). Кулак, обращенный пальцами к себе, касается цели головками пястных костей. Правая рука прикрывает раскрытой ладонью подбородок, а опущенным локтем — правую сторону туловища.

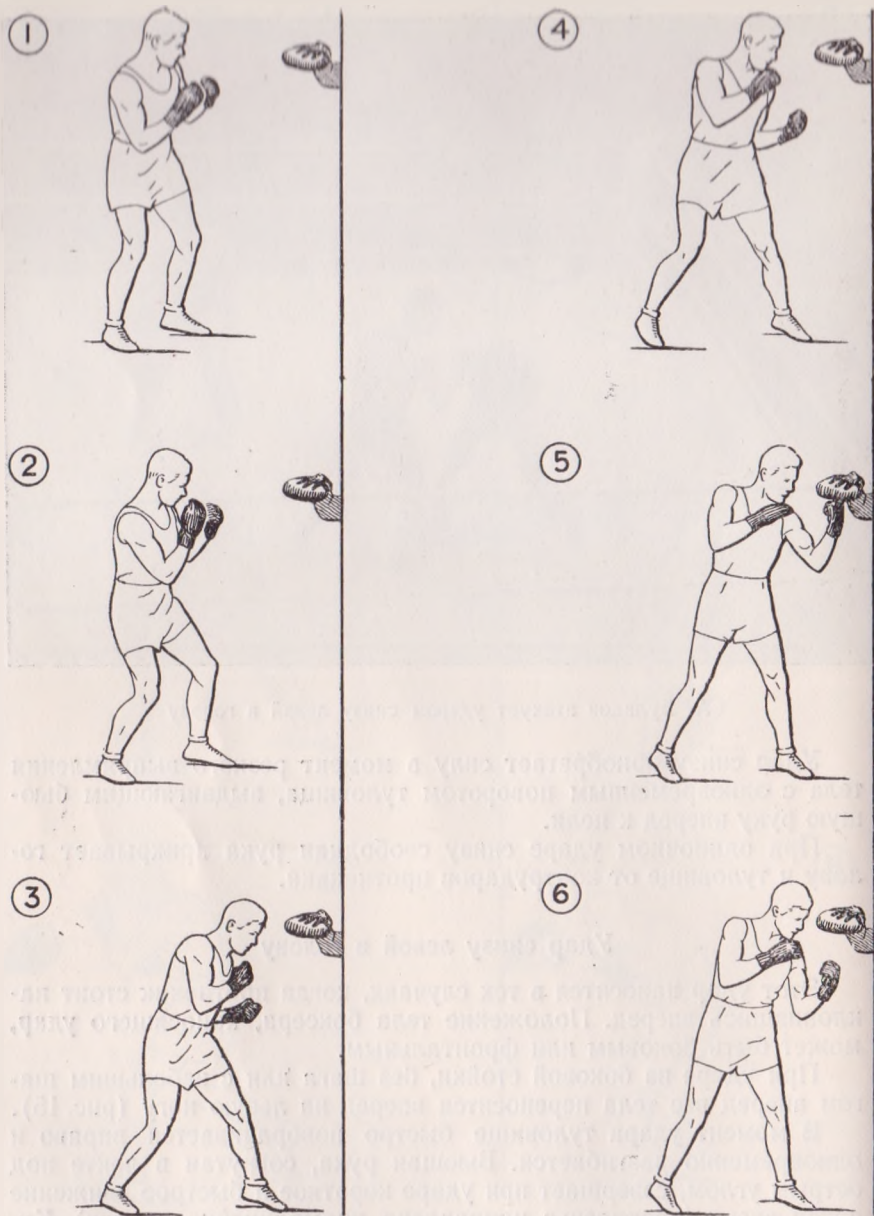


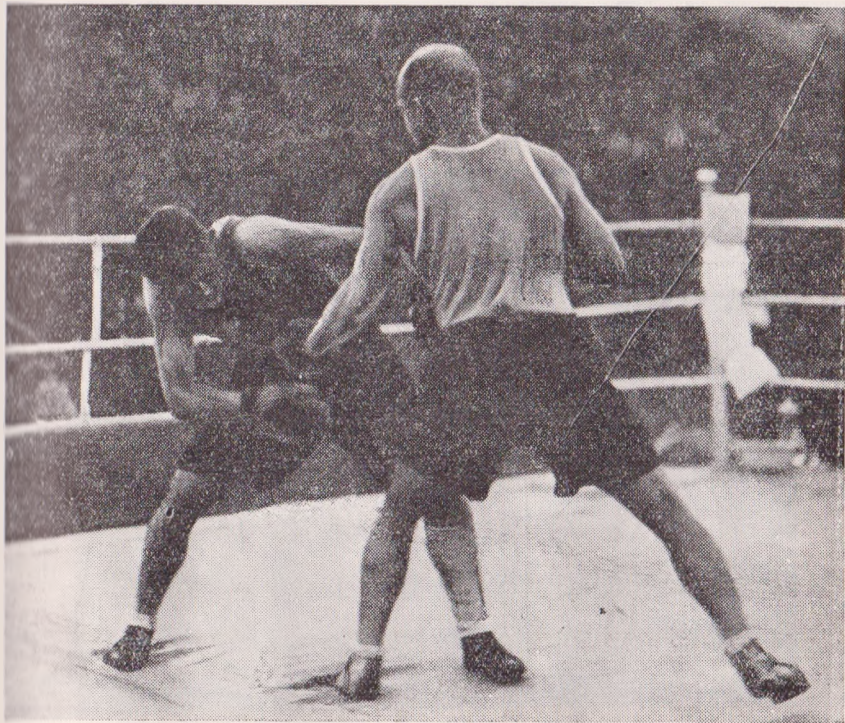
Рис. 15. Удар снизу левой в голову. (Б. Сильчев)

Из прямой стойки удар снизу левой в голову можно наносить, перемещая вес тела как на левую, так и на правую ногу, без особых изменений в работе туловища и рук. Нанося встречный или ответный удар при уходе и уклоне назад, вес тела можно передать на правую ногу вместе с движением тела назад (без шага или с шагом назад). Это делается в тех случаях, когда атакующий противник сближается почти вплотную и дистанция для контрудара недостаточна.

Одновременно с толчком левой ногой, при котором вес тела переносится на правую ногу, туловище вращается слева направо и, выпрямляясь, усиливает удар.

Удар снизу левой в туловище

В отличие от других ударов снизу этот удар вполне применим в атаке с дальней дистанции, так как легко достигает цели. Правую руку противника, обычно прикрывающую туловище, легко от-



Г. Гаврилов (справа) атакует ударом снизу левой в туловище

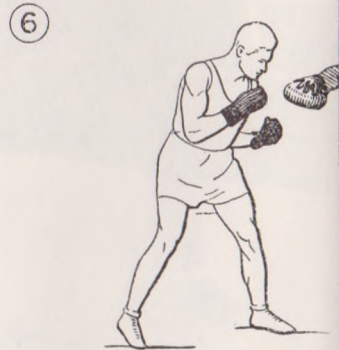
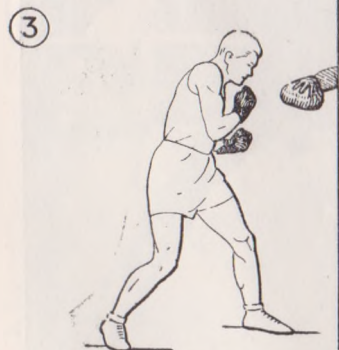
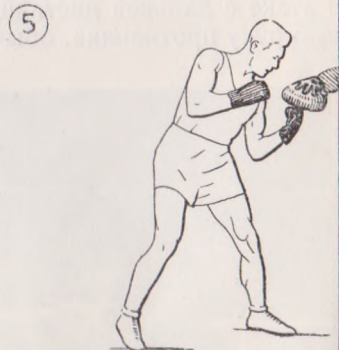
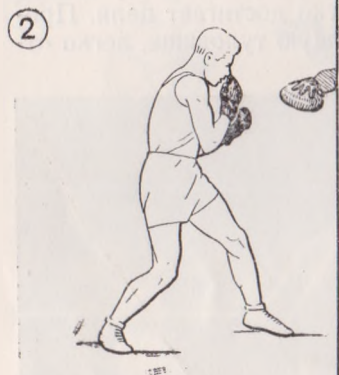
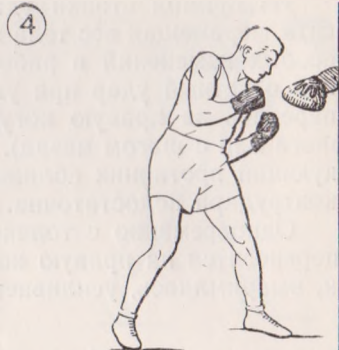
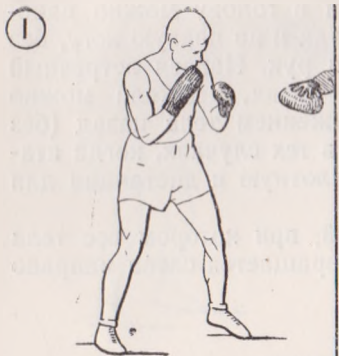


Рис. 16. Удар снизу левой в туловище (Б. Сильчев)

странить ложным ударом левой в голову. Тут же левая рука, изменив направление, быстро наносит удар снизу (рис. 16).

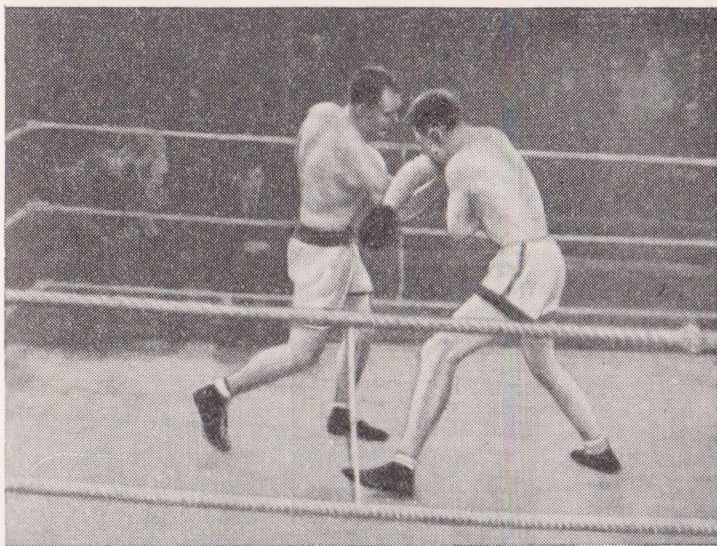
Удар снизу левой в туловище отличается от такого же удара в голову только направлением бьющей руки (по наклонной линии к цели). Все остальные движения тела те же, что в предыдущем ударе.

Удар снизу левой в туловище в ближнем бою наносится в тот момент, когда туловище противника наклонено вперед.

Скорость удара развивается по мере приближения к цели. Удар заканчивается резким рывком, основанным на работе мышц живота, спины, ног и бьющей руки. При ударе все тело атакующего должно быть свободно от излишнего напряжения.

Удар снизу правой в голову

Этот удар наносят в тех случаях, когда противник стоит прямо по отношению к боксеру и его левая рука не преграждает пути удара к цели. Такое положение противник обычно принимает, когда пытается нанести удар правой в голову или туловище. Здесь в соединении с защитой уходом назад или с другим видом защиты ответный удар снизу правой в голову наиболее действенен.



И. Браун атакует В. Михайлова ударом снизу правой в голову (1935 г.)

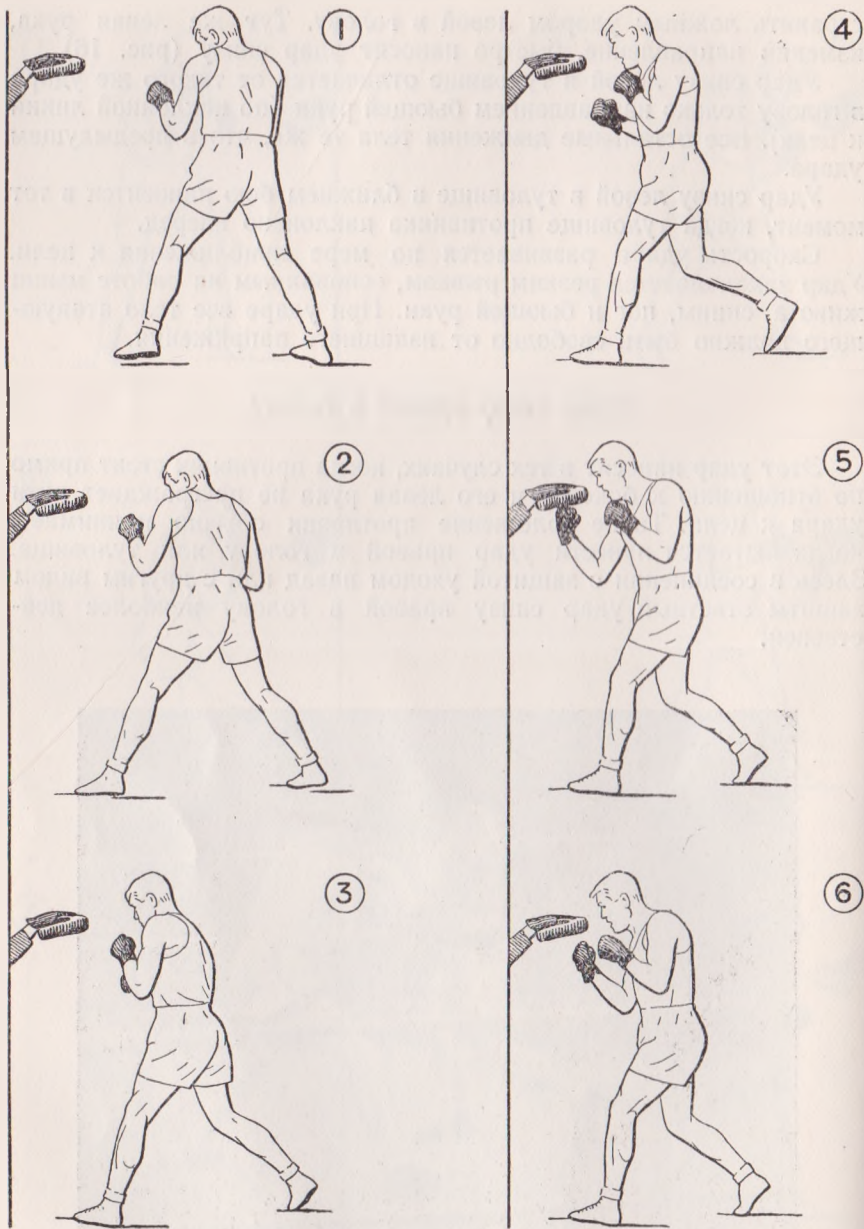


Рис. 17. Удар снизу правой в голову (В. Лукьянов)

В атаке это удар применим только тогда, когда противник нагибается вперед. При ударе вес тела переносится на левую ногу.

Успешности атаки ударом снизу правой рукой содействуют подготовительные ложные удары левой рукой, раскрывающие защиту противника (рис. 17).

Ноги при ударе снизу правой без шага вперед разгибаются, туловище вращается справа налево, правое плечо выдвигается вперед, предплечье направляется вверх, кулак обращен пальцами к себе. Левая рука защищает раскрытой ладонью голову и опущенным локтем левую сторону туловища.

Удар снизу правой с шагом вперед начинается с толчка правой ногой и переноса веса тела на вышагивающую левую ногу. После этого правая нога несколько подтягивается к левой или остается сзади. Движения туловища и руки те же, что и при ударе на месте.

При ударе на месте вес тела можно переносить и на правую ногу с поворотом туловища налево. Толчок левой ногой при этом ударе содействует повороту тела влево. Вместе с вращением тела вокруг опорной ноги в момент, когда его вес переносится на эту ногу и она выпрямляется, все тело резко подается вверх, усиливая удар.

Удар снизу правой в туловище

При левостороннем положении тела противника этот удар применить довольно трудно, так как левая рука противника, стоящего в боевой стойке, преграждает удару путь к цели. Нанести удар возможно тогда, когда противник приподнимает левую руку (рис. 18). Но и в этот момент следует быть осторожным, чтобы не встретить на пути локоть левой руки противника и не повредить себе кисть.

При прямом положении тела противника туловище его больше раскрыто для удара. Удар в туловище направляется по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, перенося вес тела и на левую и на правую ногу как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ног при этом ударе подобно движению при ударе в голову.

ЗАЩИТА

Развитие техники защиты. Введение мягких перчаток изменило природу защиты в кулачном бою, так как многие защиты, известные в современном боксе, были невозможны в бою на голых кулаках и на кулаках, вооруженных рукавицами без мягкой подкладки. Травматическое действие ударов в кулачном бою исключало возможность боя на ближней дистанции и защит подставками (под бьющий кулак) ладони, плеча и других частей



Н. Королев, используя промах М. Линнамяги, атакует его ударом снизу правой в туловище (1949 г.)

руки, т. е. защит, наиболее употребительных в современном боксе.

В одиночных боях русских кулачных бойцов применялись, главным образом, боковые удары. Наиболее употребительными способами защиты были отходы, отклоны, нырки и отбивы.

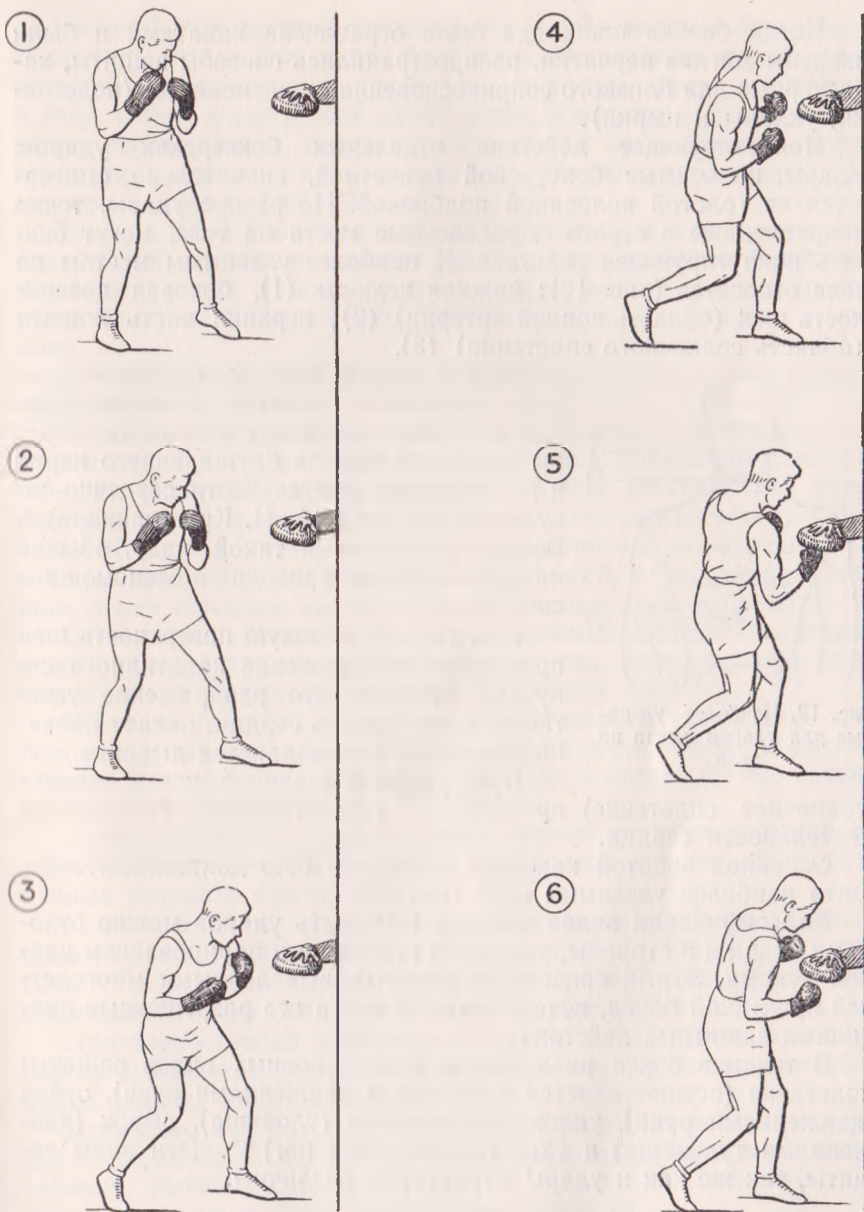


Рис. 18. Удар снизу правой в туловище (Б. Сильчев)

Когда боевая площадка была ограничена канатами и были введены мягкие перчатки, распространились способы защиты, характерные для близкого соприкосновения с противником (подставки, уклонь и нырки).

Нокаутирующее действие отдельных боксерских ударов. Удары, наносимые боксерской перчаткой, значительно смягчаются еще толстой волосистой подбивкой. Но резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказывать нокаутирующее действие. К наиболее уязвимым местам на теле относятся (рис. 19): нижняя челюсть (1), боковая поверхность шеи (область сонной артерии) (2), верхняя часть живота (область солнечного сплетения) (3).

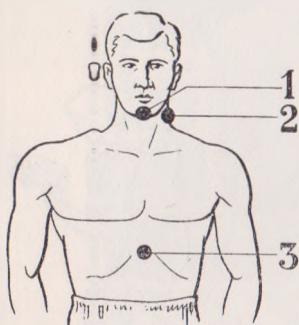


Рис. 19. Наиболее уязвимые для ударов места на теле

(солнечное сплетение) происходит рефлекторное торможение деятельности сердца.

Основной заботой каждого боксера в бою должна быть защита наиболее уязвимых мест тела.

Классификация видов защиты. Избежать ударов можно отходами назад и в стороны, уклонами туловища и парированием ударов руками. Этими средствами защиты, выявленными многолетней практикой бокса, исчерпываются почти все разрешенные правилами защитные действия.

В технике бокса различается пять основных видов защиты: подставка (осуществляется в основном движениями руки), отбив (движениями руки), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног)**. Эти виды защиты, так же как и удары, структурно различны.

* Крестовников А. Н., Физиология спорта, ФИС, 1939.

** Здесь указаны лишь основные движения защиты. Ни одна из известных защит немыслима без координированного сочетания движений рук, ног и туловища.

Резкий удар в нижнюю челюсть вызывает сотрясение отолитов в вестибулярном аппарате; это ведет к последующему раздражению центра блуждающего нерва и к изменению деятельности сердечно-сосудистой системы (А. Н. Крестовников)*. Боксер, получивший такой удар, обычно на короткий срок приходит в беспомощное состояние.

При ударе в боковую поверхность шеи происходит раздражение каротидного синуса. В ответ на это раздражение угнетается деятельность сердца, падает кровяное давление и замедляется дыхание.

При ударе в верхнюю часть живота

Каждый вид защиты выполняется определенным способом. Например, можно под кулак противника подставить ладонь или тыльную сторону кисти, плечо или согнутую руку, прижатую к телу; отбить удар любой рукой влево и вправо; уклониться от удара вправо, влево, назад; сделать нырок под бьющую руку противника вправо и влево и, наконец, уйти от удара шагом назад или в сторону (табл. 3).

Тот или иной способ защиты зависит от вида удара, от того, какой рукой противник наносит удар, от цели, выбранной противником для удара (голова, туловище). Так, защита нырком и защита уклоном применяются исключительно от ударов в голову.

Главную роль в выборе средств защиты в бою играют тактические замыслы боксера.

Правила бокса и спортивная этика требуют от участников соревнований чистоты технических приемов, обязывают боксера не применять запрещенных средств защиты (захватывать руки противника, задерживать их и наносить в это время удар). Обучение боксера должно основываться на принятых и разрешенных в боксе средствах защиты. Нельзя допускать в спортивной технике бокса способов защиты, превращающих бокс в борьбу.

Систематика защит. Определив основные боксерские удары и все рациональные способы защиты от них, преподаватель должен привести защитные действия в стройную систему.

Обучение боксера не должно ограничиваться случайным набором отдельных приемов. Это не только ограничило бы воспитанника в технических средствах бокса, но и сузило бы его тактические возможности.

Советский боксер должен быть знаком со всем многообразием боевых средств бокса, уметь всесторонне владеть ими в различных условиях боя на ринге.

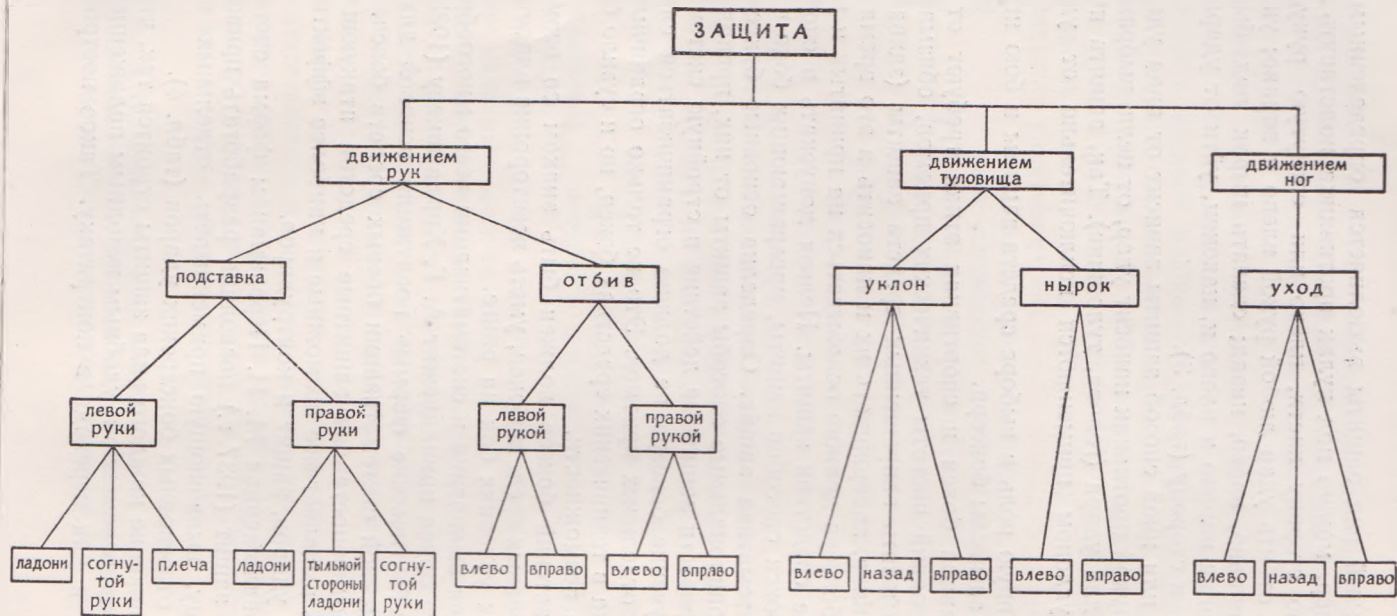
Идея выявления и систематизации всего многообразия боевых средств бокса принадлежит А. Г. Харлампиюеву (1935 г.). Его работа «Тактические формы» послужила основой для разработки современной систематизации боевых средств бокса.

Противопоставляя защитные средства атакующим, преподаватель выявляет все возможные и наиболее эффективные комбинации ударов, защит и контрударов.

Предложенная М. И. Перельманом форма систематики ударов и защит (1937 г.) позволила разработать приводимую ниже таблицу, выявляющую применимость отдельных способов защиты от основных боксерских ударов (табл. 4).

Движение каждого вида защиты строится так, чтобы она служила одновременно и удобным исходным положением для контрудара и для перехода в контратаку. Такое построение техники


КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЗАЩИТЫ



СИСТЕМАТИКА ЗАЩИТ

ЗАЩИТЫ УДАРЫ	движениями рук						движениями туловища			движениями ног									
	ПОДСТАВКА						ОТБИВ			УКЛОН		НЫРОК	УХОД						
	ТЫЛНОЙ СТОРОНОЙ ЛАДОНИ		ЛАДОНИ ПЛЕЧА		ЛОКТЯ		ВНУТРИ		СНАРУЖИ	НАЗАД	ВПРАВО		ВЛЕВО		НАЗАД	ВПРАВО		ВЛЕВО	
	ЛЕВОЙ	ПРАВОЙ	ПРАВОЙ	ЛЕВОЙ	ЛЕВОЙ	ПРАВОЙ	ЛЕВОЙ	ПРАВОЙ	ПРАВОЙ							ПЕРЕД	НАЗАД	ВЛЕВО	ВПРАВО
Прямой удар левой в голову			●	●				●	●		●	●		●	●	●	●	●	●
Прямой удар левой в туловище					●			●	●					●					
Прямой удар правой в голову			●	●			●				●			●	●	●			●
Прямой удар правой в туловище					●		●							●					
Боковой удар левой в голову		●									●			●	●				
Боковой удар левой в туловище						●								●					
Боковой удар правой в голову	●		●	●							●			●	●				
Боковой удар правой в туловище					●									●					
Удар снизу левой в голову			●								●			●	●				
Удар снизу левой в туловище						●								●					
Удар снизу правой в голову			●								●			●	●				
Удар снизу правой в туловище			●		●									●					

Условное обозначение

 - защита применима

защит позволяет боксеру легко, быстро и своевременно переходить от защитных действий к наступательным.

Рассматривая каждый контрудар (в органическом сочетании с защитой) как начало контратаки, преподаватель определяет и систематизирует наиболее целесообразные сочетания ударов, составляющих контратаку.

Основы защиты. При изучении техники бокса самое серьезное внимание должно быть уделено овладению средствами защиты. Тщательная защита — основа боксерского мастерства; она придает организованность боевым действиям боксера и необходимую в бою уверенность.

Недооценка защиты ведет к грубости, не имеющей ничего общего с подлинным боксерским мастерством, которое характеризуется, прежде всего, комбинационностью, т. е. умелым и тактически целесообразным сочетанием различных приемов, делающим боксера-мастера неуязвимым в бою.

В основу защит, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и придает устойчивое положение его телу, позволяет легко переходить от одного действия к другому.

Умение боксера точно рассчитывать дистанцию показывает уровень его мастерства. Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции. На дальней дистанции можно применять все виды защиты; на ближней — предпочтительнее пользоваться подставкой, уклонами и нырками.

Чтобы вовремя применить нужную защиту, молодой боксер должен научиться подмечать исходные положения партнера при атакующих ударах, определять, какой рукой будет нанесен удар, каков путь удара к цели. Защищаться лучше всего в последний момент движения удара, чтобы партнер не успел изменить его направления. В отдельных случаях движение удара может быть прервано в самом начале остановкой бьющей руки.

Боксер должен также научиться применять против того или иного удара именно тот вид защиты, который тактически лучше всего отвечает данному конкретному моменту боя. Например, когда противник энергично атакует, имея перевес в ближнем бою, лучше пользоваться уходами.

В сфере действия коротких ударов защита должна быть особенно тщательной. В этом случае защищаться, не отходя от противника и не прерывая активных действий, намного труднее, чем на дальней дистанции. Если на дальней дистанции боксер имеет возможность широко пользоваться для защиты передвижениями, то в ближнем бою он защищается, уклоняясь от ударов, закрывая наиболее уязвимые места руками и плечами, ныряя под удары. Боевая стойка в ближнем бою должна быть собранной,

сильно ограничивающей противника в выборе целей для ударов. Защитные движения туловищем дополняют собой средства защиты боксера в ближнем бою.

Усвоить виды защиты — значит уметь применять их в бою, сохраняя их техническую точность, правильно определяя моменты для защиты в соответствии с дистанцией. Все это придает боксеру ту уверенность и непринужденность действий, на основе которых он сможет тактически правильно вести бой.

Защита подставкой

Под кулак противника подставляется ладонь, предплечье или плечо в зависимости от того, какое направление для удара выбрал противник. Подставленная под удар рука надежно защищает уязвимые места на теле боксера.

Подставкой удобно защищаться от всех ударов противника как на дальней, так и на ближней дистанциях.

Под прямые удары в голову на дальней дистанции подставляется только правая рука, независимо от того, какой рукой атакует противник (рис. 20).

Прямой удар противника останавливается открытой ладонью правой руки у подбородка. При этом боксер получает возможность нанести противнику встречный удар в голову свободной левой рукой с поворотом туловища вправо. Контрудар (как и всякий удар) надо наносить очень быстро, чтобы опередить противника.

При атаке противника прямым ударом правой в голову соединять контрудар с защитой подставкой ладони нерационально. Подставку ладони под удар правой руки лучше соединять с подставкой плеча и с движением всего тела назад, перенося вес тела на правую ногу. Это даст возможность ослабить силу удара и вывести противника из равновесия. Боковые удары правой рукой останавливаются левым плечом и правой ладонью, а удары левой рукой — тыльной стороной правого предплечья. Защищая голову от бокового удара, боксер поднимает вверх согнутую в локтевом суставе руку, обращенную тыльной стороной во внешнюю сторону, до уровня головы.

Удары снизу в голову останавливаются ладонью правой руки. Защищающая рука подставляется под удар в конце движения удара.

Ценность подставки в том, что, применяя ее, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрударов свободной рукой. Одновременно с защитой боксер должен занять исходное положение для контрудара и без промедления нанести его. Выбор контрудара зависит от того, какое из наиболее уязвимых мест на теле противника окажется открытым.

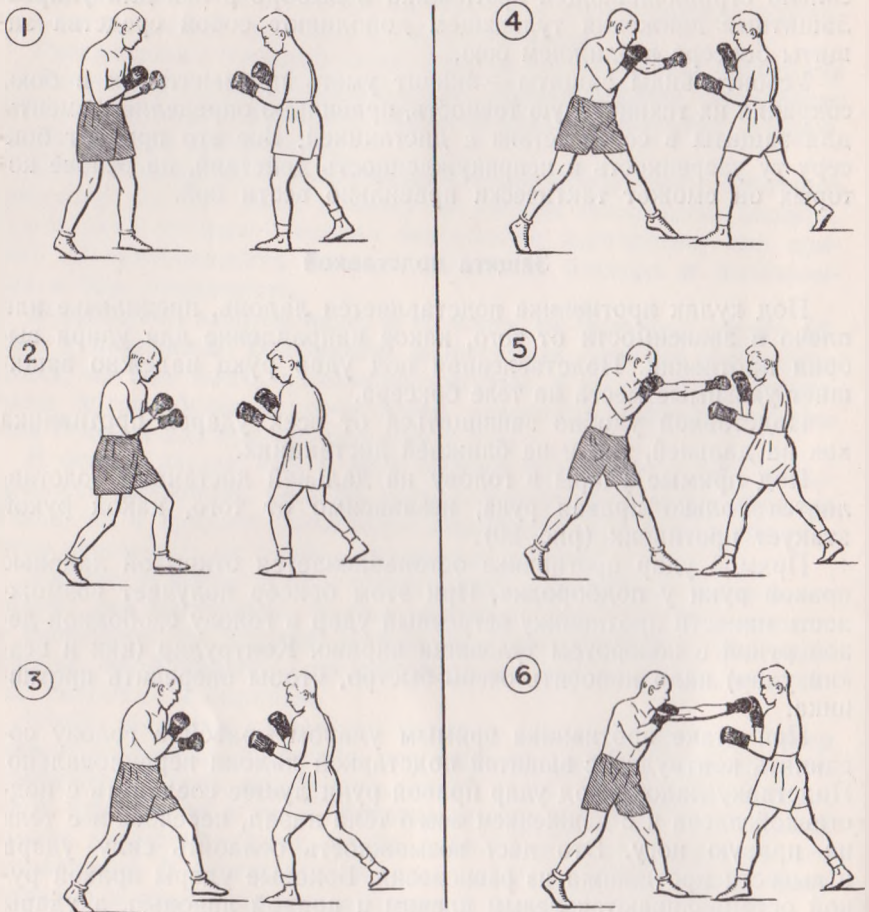


Рис. 20. Защита подставкой правой ладони, сочетаемая с уходом назад
(А. Булаков)

Туловище защищается от ударов согнутой в локтевом суставе рукой. Рука, не участвующая в защите, может наносить контрудары.

Из положения защиты головы от боковых ударов легко перейти к защите от ударов снизу, лишь опуская локоть вниз. Свободная рука при этом может быть использована для контрударов снизу и сбоку в зависимости от того, какое место на теле противника раскрыто.

В сфере действия ударов боксер должен с большой тщательностью защищаться. В ближнем бою целесообразно защищать

подбородок ладонью, приподнимая плечи и оставляя при этом другую руку свободной, чем создается возможность легко и быстро наносить ей удары противнику.

Защита подставкой служит основным видом страховки при собственных атаках.

Защита уклоном

Этот способ защиты заключается в том, что голова посредством наклона туловища отводится с линии удара противника. Уклон считается самой практичной защитой, так как оставляет руки боксера свободными для ударов.

В наступательной тактике уклоны позволяют сохранять нужную дистанцию и наносить любые удары.

Боксер, искусно владеющий уклонами, основанными на точном расчете времени, заставляет противника промахиваться, сохраняет за собой инициативу и наносит удары в раскрывающиеся при промахах противника цели. При уклоне от прямого удара левой (а также и правой) следует отстранить голову с линии удара вправо, не отводя взгляда от противника, туловище наклонить вправо и подать слегка вперед (рис. 21). Одновременно с уклоном можно нанести встречный удар левой рукой, а из положения уклона — ответный удар правой. Во всех случаях, когда уклоняющийся от удара боксер намерен нанести ответный удар, все тела переносится на ногу, одноименную стороне ответного удара.

Уклоны применяются исключительно от ударов в голову; от прямых ударов уклоны делаются в стороны, от боковых и ударов снизу — назад. От прямых ударов как левой, так и правой безопаснее уклоняться в правую сторону, так как при этом исключается опасность получить второй удар. Уклон может сочетаться с одновременным шагом в сторону уклона, если одного уклона недостаточно для того, чтобы избежать удара.

Защита отбивом

Этот вид защиты применяется исключительно от прямых ударов; рука противника отбивается в сторону от линии ее движения к цели. При отбиве производится толчок ладонью в предплечье или локоть противника.

Существует два основных способа защиты отбивом: отбив внутрь и отбив наружу. При отбиве внутрь движение правой защищающей руки идет справа налево (слева направо для левой руки) к внутренней стороне боевой стойки противника; при отбиве наружу движение делается в обратную сторону. Отбив руки сверху строится на основе этих двух способов.

Отбив в большинстве случаев делается рукой, разноименной бьющей руке противника (рис. 22). В отдельных случаях возмо-

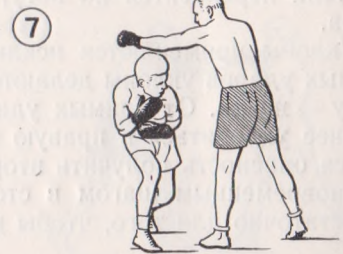
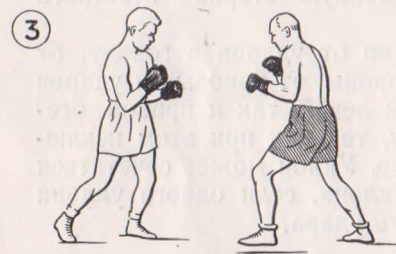
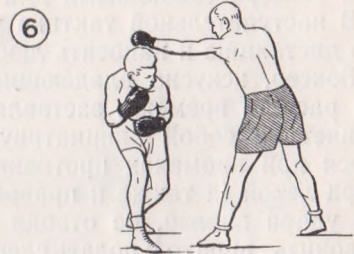
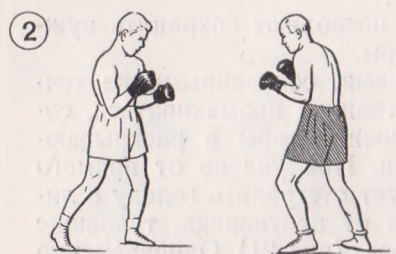
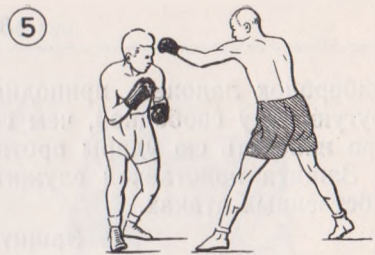
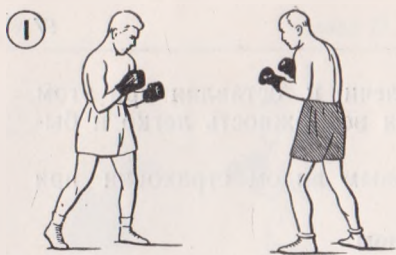


Рис. 21. Защита уклоном вправо, сочетаемая с уходом вправо (А. Бул-ков)

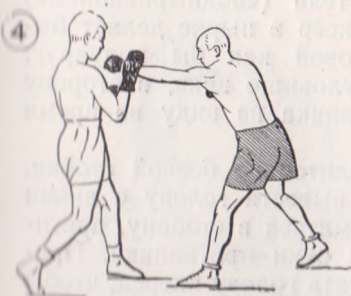
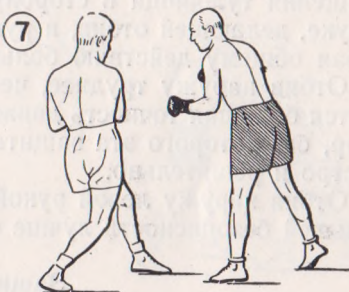
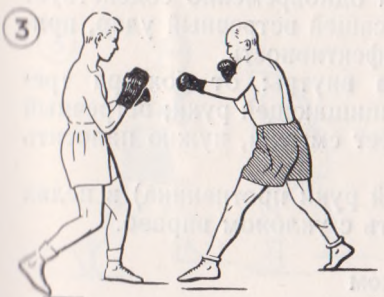
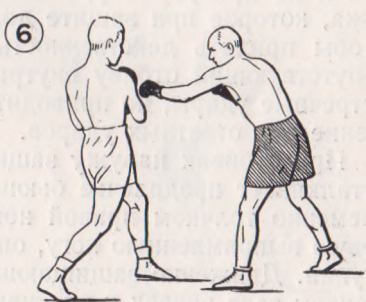
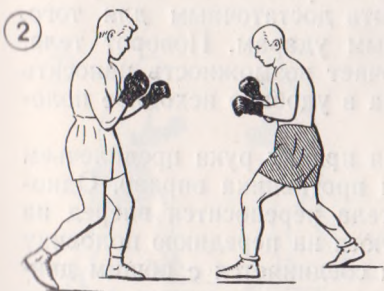
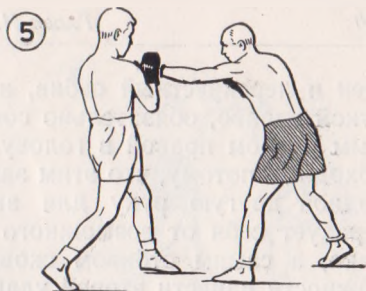
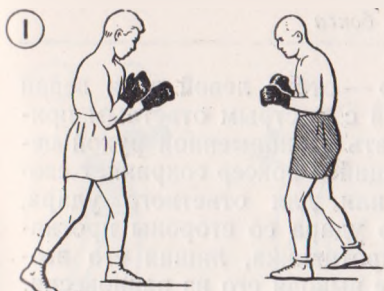


Рис. 22. Защита отбивом правой рукой влево (А. Булаков)

жен и перекрестный отбив, например — отбив левой руки левой рукой вправо, обязательно сочетаемый с быстрым ответным прямым ударом правой в голову. Отбивать разноименной рукой необходимо потому, что этим защищающийся боксер сохраняет свободной другую руку для защиты или для ответного удара, страхует себя от возможного второго удара со стороны противника, а самим отбивом сковывает противника, лишая его возможности нанести второй удар и даже выводя его из равновесия.

При отбивах внутрь вес тела можно переносить как на левую, так и на правую ногу, в зависимости от расстояния до противника, которое при защите должно быть достаточным для того, чтобы придать действенность ответным ударам. Поворот тела, сопутствующий отбиву внутрь, исключает возможность наносить встречные удары, но приводит боксера в удобное исходное положение для ответных ударов.

При отбивах наружу защищающая правая рука предплечьем отталкивает предплечье бьющей руки противника вправо. Одновременно толчком правой ноги вес тела переносится вперед на левую выпрямленную ногу, опирающуюся на переднюю половину ступни. Движение защищающей руки соединяется с общим движением тела вперед к противнику и поворотом туловища вправо, выдвигающим левую руку вперед для встречного удара. Сила вращения туловища в сторону отбива одновременно содействует и руке, делающей отбив, и руке, наносящей встречный удар, придавая общему действию большую эффективность.

Отбив наружу труднее, чем отбив внутрь: от боксера требуется большая точность движения защищающей руки; встречный удар, без которого эта защита не имеет смысла, нужно наносить быстро и решительно.

Отбив наружу левой рукой (правой руки противника) в целях большей безопасности лучше соединять с уклоном вправо.

Защита нырком

Нырок — основная защита от боковых ударов в голову. Цель этой защиты — быстрой группировкой тела («подныриванием») защитить голову от бокового удара. Боксер в нырке делает быстрое слитное движение, описывая головой как бы полукруг: слегка приседая, наклоняет голову и туловище вниз, в сторону и затем выпрямляется, не теряя противника из виду во время движения.

В обучении защита нырком производится из боевой стойки. Нырять нужно лишь настолько, чтобы вывести голову с линии движения удара вниз (рис. 23) и выпрямиться в сторону, противоположную стороне движения бьющей руки противника. Правила бокса запрещают при нырке выдвигать голову вперед, чтобы не нанести ею удара противнику.

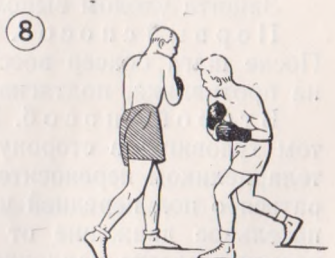
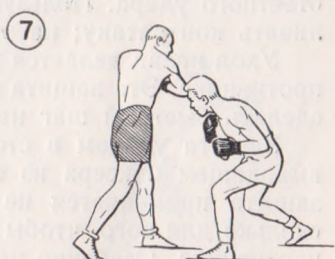
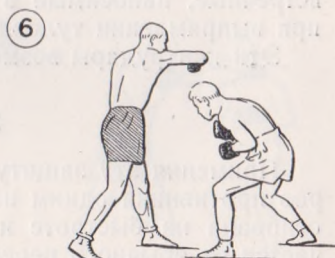
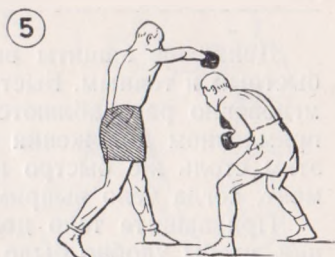
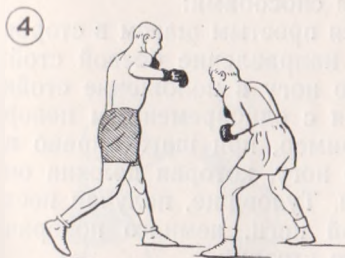
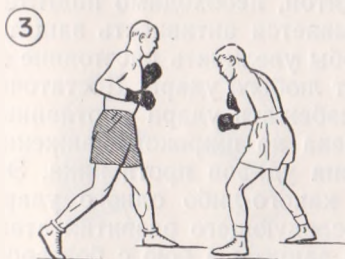
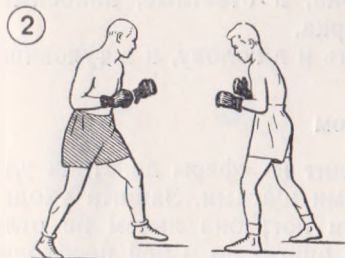
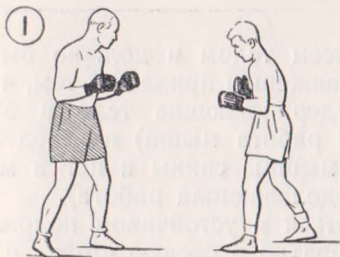


Рис. 23. Защита нырком влево (А. Булаков)

Движение защиты выполняется всем телом и должно быть быстрым и точным. Быстрота этому движению придается тем, что мгновенно расслабляются мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении (уступающая работа мышц) и вслед за этим столь же быстро напрягаются мышцы спины и ног в момент, когда тело выпрямляется (преодолевающая работа).

При защите тело должно находиться в устойчивом положении, чтобы удобно было вернуться обратно в боевую стойку или же нанести контрудар.

Контрудары при защите нырком подразделяются на два вида: встречные, наносимые в момент нырка, и ответные, наносимые при выпрямлении туловища после нырка.

Эти контрудары возможно наносить и в голову, и в туловище.

Защита уходом

Применяя эту защиту, боксер уходит из сферы действия ударов противника одним или несколькими шагами. Защита уходом основана на быстроте и подвижности ног; она ничем не отличается от обычного передвижения по рингу, но в ней необходим точный расчет времени и дистанции. Передвигаясь легкими и быстрыми шагами, боксер должен прийти в исходное положение для ответного удара. Пользуясь этой защитой, необходимо подготавливать контратаку; на этом и основывается активность защиты.

Уход назад делается для того, чтобы увеличить расстояние до противника. Эта защита применима от любого удара. Достаточно сделать быстрый шаг назад, чтобы избежать удара противника.

Защита уходом в сторону построена на широком движении, выводящем боксера из сферы действия ударов противника. Эта защита применяется не столько от какого-либо одного удара, сколько для того, чтобы избежать последующего развития атаки противника. Особенно ценен этот вид защиты в бою с боксером, стремящимся вести ближний бой и теснить противника к канатам или в угол.

Защита уходом выполняется тремя способами:

Первый способ. Уход делается простым шагом в сторону. После шага боксер восстанавливает направление боевой стойки на противника, подтягивая толчковую ногу в положение стойки.

Второй способ. Шаг делается с одновременным поворотом туловища в сторону шага. Например, при шаге вправо вес тела целиком переносится на правую ногу, которая должна опираться о пол передней частью ступни. Туловище, получая поступательное движение от толчка левой ноги, немного поворачивается и слегка наклоняется в правую сторону.

Применяется также и защита шагом влево, но опасность получить второй удар правой рукой противника обязывает боксера

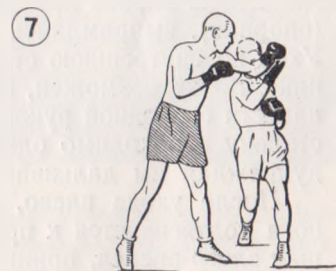
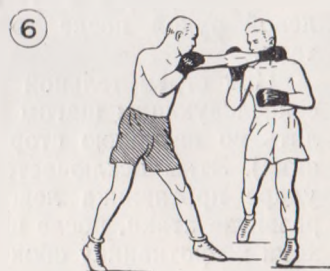
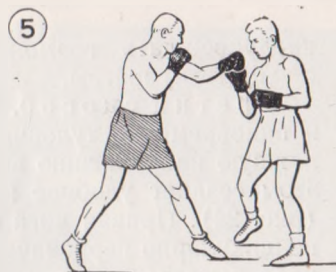
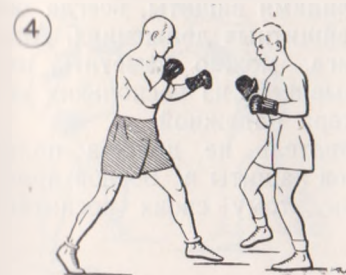
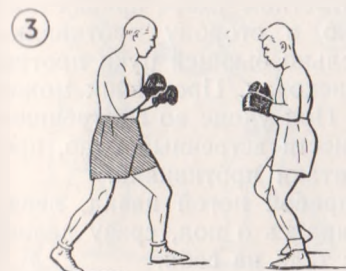
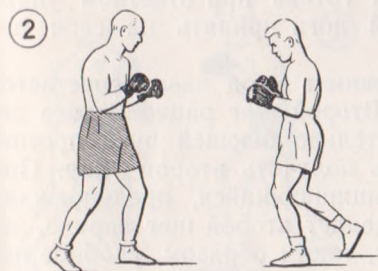
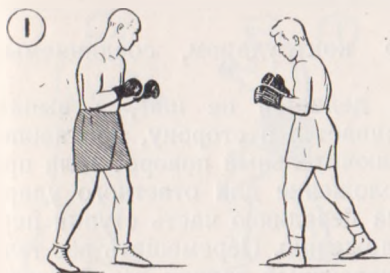


Рис. 24. Защита уходом вправо с поворотом влево (А. Булаков)

предупреждать возможный удар контрударом, соединяемым с защитным шагом.

Третий способ. В сторону делается не шаг, а выпад, и одновременно туловище поворачивается в сторону, противоположную направлению выпада. Заключительный поворот тела при этом создает удобное исходное положение для ответного удара (рис. 24). Правая нога ставится на переднюю часть ступни перпендикулярно первоначальному положению. Перемещать вес тела надо быстро; этому содействует энергичный толчок левой ногой, посылающий вес тела в сторону шага. Открытая правая ладонь выдвигается вперед, перед лицом, вес тела полностью переносится на правую ногу. Левая нога готова при ответном ударе левой рукой после толчка правой ноги принять на себя вес тела.

При стремительной атаке противника уход назад сочетается с последующим шагом в сторону. Второй шаг рациональнее делать во внешнюю сторону (относительно бьющей руки противника). Этим исключается опасность получить второй удар. При ударе противника левой рукой защищающийся, предупреждая развитие атаки, после шага назад делает второй шаг вправо, заходя к противнику сбоку и занимая, таким образом, удобное положение для контратаки.

При уходе вправо, после шага правой ногой назад, левая нога, становясь рядом с правой, толчком передает вес тела на вышагивающую вправо правую ногу. При ответном ударе правая нога (опорная), выпрямляясь, посылает тело в сторону противника. Уход во внутреннюю сторону относительно бьющей руки противника также возможен, но довольно рискован. Противник может нанести свободной рукой другой удар. При уходе во внутреннюю сторону необходимо одновременно нанести встречный удар, предупреждая им дальнейшее развитие атаки противника.

После ухода влево, после шага правой ногой назад, левая нога подтягивается к правой и, не опираясь о пол, сразу делает шаг влево-вперед, принимая затем вес тела на себя.

Обобщение видов защиты. Защитные действия мастеров ринга отличаются большой слаженностью и своевременностью движений. Если новичок на ринге защищается элементарно, то мастер ринга, произвольно пользуясь всеми видами защиты, всегда обобщает их в своих комбинированных защитных движениях. Анализируя манеру защиты мастера ринга, можно заметить, что каждое его защитное движение складывается из нескольких видов защиты. Это делает защиту мастера надежной.

Обучая новичков защите, преподаватель не должен полагаться на естественное обобщение видов защиты в боевой практике; необходимо специально обучать этому своих воспитанников.

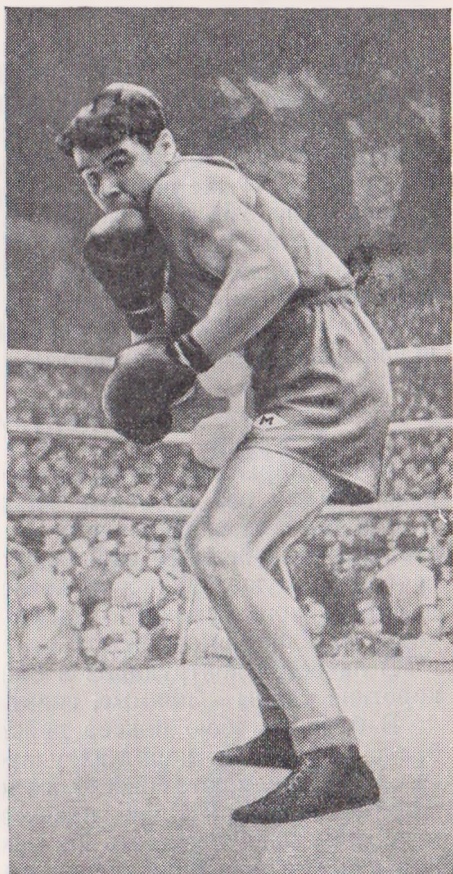
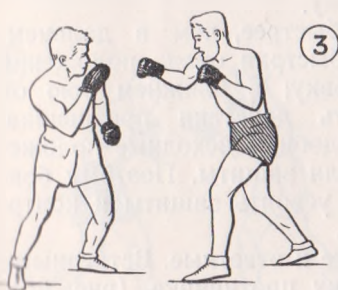
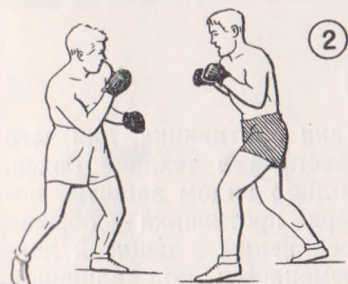
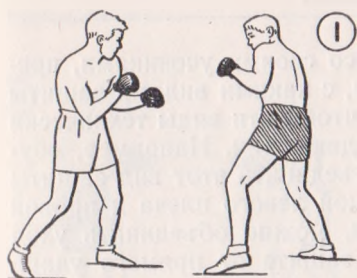


Рис. 25. Для усиления защиты С. Щербakov объединяет в одном защитном движении несколько видов защиты: уход вправо, уклон вправо, подставку правой ладони, левого плеча и левой руки, прижатой к телу

Разучивая какой-либо вид защиты со своими учениками, преподаватель в заключение указывает им, с какими видами защиты можно объединить изученную защиту, чтобы эти виды технически сочетались в одном общем защитном движении. Например, обучая защите уклоном вправо, можно объединить этот вид защиты с уходом в эту же сторону, с подставкой левого плеча и правой ладони (рис. 25). Обучая уходу назад, можно объединить уход с подставкой правой ладони. Обучая защите от прямого удара левой в голову отбивом правой ладонью влево, можно объединить отбив с шагом вправо и подставкой левой ладони и т. д.

Воспитывая боксера, следует заботиться о том, чтобы он был прежде всего мастером защиты.

КОНТРУДАРЫ

Контрудары наносятся в момент атаки противника, для чего применяются все основные удары, известные в технике бокса. Контрудар всегда соединяется с каким-либо видом защиты, позволяющей избежать атакующего удара противника — обычно первого, ведущего удара в атаке. В соединении с защитой движение всякого основного удара видоизменяется под влиянием характера данной защиты.

В качестве контрударов в ближнем бою применяются только короткие удары — прямые, снизу и сбоку.

В ближнем бою боксер действует быстрее, чем в дальнем; большая скорость коротких ударов и быстрая смена положений сильно затрудняют боксеру ориентировку: в ближнем бою он должен особенно точно предугадывать действия противника, мгновенно предупреждать их, находя удобные исходные положения как для коротких ударов, так и для защиты. Поэтому боксеру необходимо тщательно изучить и усвоить защиты и контрдействия, применяемые в ближнем бою.

Все контрудары делятся на встречные и ответные. Встречными называются удары, опережающие атаку противника (рис. 26). Они предупреждают удар противника и, благодаря своей неожиданности для атакующего, считаются наиболее действенными ударами. Встречные удары могут соединяться почти со всеми видами защиты. Умение пользоваться ими дает возможность боксеру прочно держать инициативу боя в своих руках.

В действиях против атакующего боксера встречные удары служат основными; ими можно остановить и парализовать наступательные действия противника.

Один из лучших встречных ударов — прямой левой в голову; он эффективен при любых положениях боя; пользующийся им боксер находится в относительной безопасности (от ударов противника).

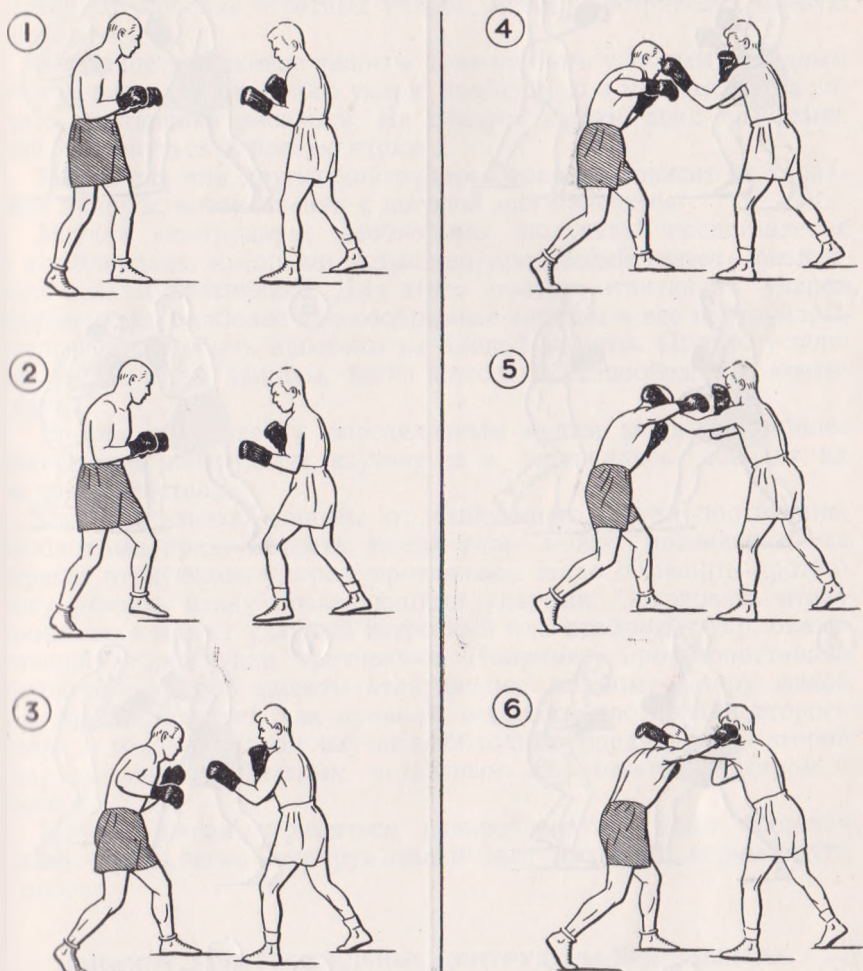


Рис. 26. Встречный перекрестный удар правой в голову, в соединении с защитой уклоном влево и шагом вперед левой ногой (И. Авдеев)

Ответными называются удары, наносимые после принятого положения защиты (рис. 27).

При выборе контрудара не следует отдавать предпочтение только встречному удару как более действенному виду боевого движения: и ответные удары, выполняемые «во второй темп» после движения защиты, также могут быть достаточно успешны, если они нанесены своевременно.

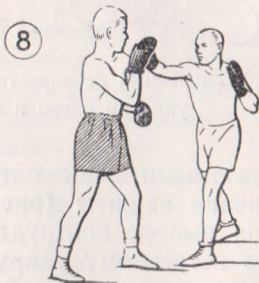
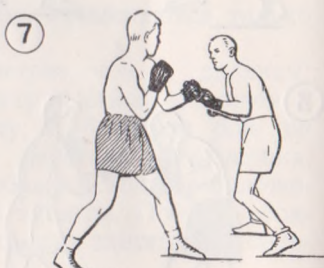
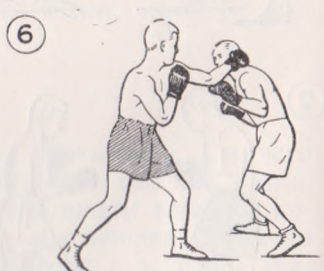
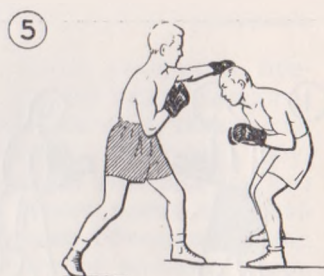
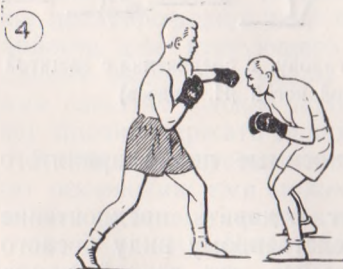
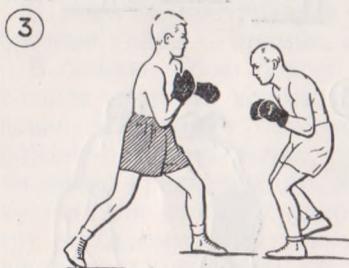
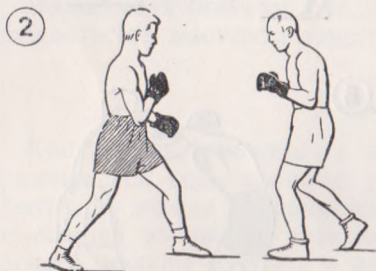
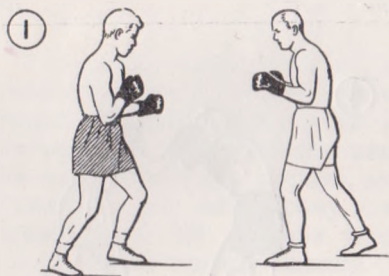


Рис. 27. Ответный прямой удар правой в голову, наносимый после защиты нырком (И. Авдеев)

При начальном обучении новичка контрударам упор делается на усвоение ответных ударов, менее обостряющих боевую обстановку.

Конечное положение защиты должно быть удобным исходным положением для ответного удара, наносимого в момент, когда защита противника раскрыта. Не следует ждать, пока противник успеет вернуться в боевую стойку.

Выбор тех или других контрударов всецело зависит от характера защиты, в соединении с которой они наносятся.

Изучая контрудары, необходимо получить представление о комбинациях, которыми возможно противодействовать различным атакам противника. Для этого против атакующих ударов подбираются наиболее целесообразные защиты и все контрудары, которые могут быть нанесены из данной защиты. Прочно усвоив различные виды защиты, легко наносить разнообразные контрудары.

Боксер подбирает к определенным видам защиты наиболее подходящие контрудары, изучает их и, упражняясь, доводит их до совершенства.

Выбирая способ защиты от атакующего удара противника, необходимо предусмотреть, какой удар может последовать за первым атакующим ударом противника. Надо помешать противнику развить атаку последующими ударами. Остановить атаку противника может удачный встречный или ответный удар, опередивший второй удар противника. Например, противопоставляя какой-либо способ защиты атакующему прямому удару левой в туловище, следует, как правило, ждать от противника второго удара в голову. В этом случае необходимо предупредить второй удар противника быстрым встречным или ответным ударом в голову.

Нужно всегда стремиться разнообразить боевые средства с тем, чтобы, легко оперируя ими в бою, находить верный путь к победе.

НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИТЕЛЬНЫЕ КОНТРУДАРЫ ПРИ ЗАЩИТАХ ОТ ОСНОВНЫХ БОКСЕРСКИХ УДАРОВ

Контрудары при защитах от прямого удара левой в голову

(табл. 5)

Защита подставкой

Подставка раскрытой ладони правой руки под кулак противника (рис. 28). Эта защита сочетается с встречным прямым ударом левой в голову противника.

Таблица 5

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	<ul style="list-style-type: none"> — правой ладони — левого плеча 	— левой	— встречный	— прямой	— в голову
		— правой	— ответный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — боковой 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
Уклон	— вправо	— левой	— встречный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — боковой 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
		— правой	— ответный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — боковой 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
	— влево	— левой	— ответный	<ul style="list-style-type: none"> — боковой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
		— правой	— встречный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — перекрестн. 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
Отбив	— правой ладонью влево	— левой	— ответный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — боковой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
	— правым предплечьем вправо	— левой	— встречный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — боковой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
Уход	— вправо	— левой	— ответный	<ul style="list-style-type: none"> — боковой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
			— встречный	— боковой	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
	— влево	— правой	— встречный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
			— встречный	<ul style="list-style-type: none"> — прямой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
	— назад	— левой	— ответный	<ul style="list-style-type: none"> — боковой — снизу 	<ul style="list-style-type: none"> — в голову — в туловище
			— ответный	— прямой	— в голову

При подставке правая рука сдерживает удар и слегка смещает бьющую руку противника влево. Толчком правой ноги от пола следует послать тело вперед и нанести контрудар.

Резкий, но небольшой поворот туловища вправо должен усилить движение левой руки, которая наносит встречный удар в от-



Рис. 28. Подставка правой ладони

крытую цель. Встречный удар нужно наносить очень быстро, чтобы опередить атакующий удар противника.

Подставка левого плеча под кулак противника (рис. 29). При этой защите подбородок, прижатый к левой ключице, прикрывается выдвинутым вперед левым плечом.



Рис. 29. Подставка левого плеча

Чтобы смягчить действие удара противника, следует отстраниться от удара вправо — повернуть плечи вправо и перенести вес тела на правую ногу. Это конечное положение защиты должно быть удобным исходным положением для ответного прямого или бокового удара правой в голову. Ответный удар наносится с перемещением веса тела на левую ногу с шагом вперед или без шага в зависимости от расстояния до противника.

Защита уклоном

Уклон вправо (рис. 30) — отстранение головы с линии удара наклонным движением туловища вправо. Вес тела при уклоне передается на правую ногу. Туловище наклоняется ровно настолько, чтобы противник промахнулся. Защиту подбородка следует усиливать, прикрывая его левым плечом с небольшим поворотом туловища вправо.

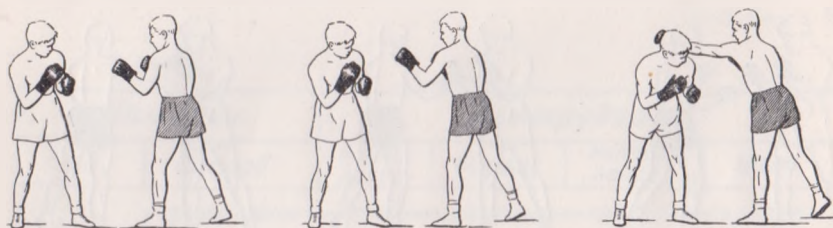


Рис. 30. Уклон вправо

Уклон вправо технически удобно соединять с встречным прямым или боковым ударом левой, направляемым в голову или туловище.

Правая рука, при уклоне вправо, может быть использована для ответных прямых и боковых ударов в голову и туловище.

При уклоне вправо весьма действенен ответный удар снизу правой рукой в туловище. Этот удар наносится с поворотом туловища влево и одновременным толчком правой ноги от пола.

Уклон влево (рис. 31) выполняется с переносом веса тела на левую ногу. Из этого положения можно нанести ответный

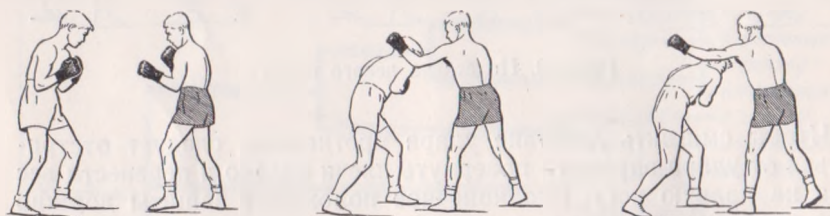


Рис. 31. Уклон влево

боковой удар или удар снизу левой в голову или туловище. Применять уклон влево без дополнительной защиты подбородка правой ладонью весьма рискованно, так как противник может нанести боксеру второй удар правой рукой.

Надежнее пользоваться уклоном влево в соединении с встречным прямым ударом правой рукой в голову или туловище. В этом случае нужно страховать тыльной частью кисти левой руки голову, а опущенным локтем — туловище.

В качестве встречного удара при уклоне влево может быть использован перекрестный удар правой рукой в голову. Назы-

вается этот удар так потому, что при нем руки боксеров перекрещиваются.

Этот удар можно наносить, если противник часто атакует прямым ударом левой в голову. Заметив начало удара противника, боксер быстро уклоняется влево-вперед, пропуская левую руку противника над своим правым плечом, и наносит удар правой рукой в голову поверх вытянутой руки противника, делая шаг левой ногой вперед. Успешность этого удара зависит от того, как точно боксер соизмерит расстояние до противника.

Защита отбивом

Отбив правой ладонью влево (рис. 32). При этой защите атакующая левая рука противника отбивается ладонью

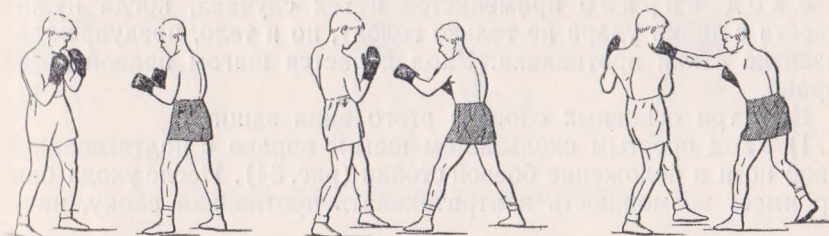


Рис. 32. Отбив правой ладонью влево

правой руки в левую сторону. При отбиве вес тела должен быть передан на правую ногу, а туловище немного развернуто влево. Это создаст удобное исходное положение для ответного удара левой рукой. Этот же отбив можно делать с переносом веса тела и на левую ногу.

В обоих случаях левой рукой может быть нанесен любой из основных ударов как в голову, так и в туловище в зависимости от того, какое место на теле противника открыто в данный момент.

Отбив правым предплечьем вправо (рис. 33). Тактическая направленность этой защиты заключается в том,

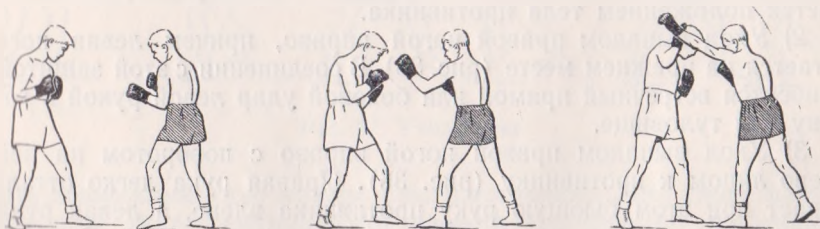


Рис. 33. Отбив правым предплечьем вправо

чтобы отвести бьющую руку противника к наружной стороне его боевой стойки, тем самым раскрыть его защиту и нанести встречный удар.

При отбиве вес тела передается на левую ногу и туловище поворачивается вправо. Это позволит защищающемуся нанести левой рукой любой встречный удар как в голову, так и в туловище противника.

Без контрудара пользоваться указанной защитой не рекомендуется, так как противник вслед за первым ударом может нанести второй удар правой рукой. Движение в этой защите органически сочетается с встречным ударом.

Защита уходом

Уход вправо применяется в тех случаях, когда нужно отвести с линии удара не только голову, но и тело, предупреждая развитие атаки противника. Уход делается шагом правой ногой вправо.

Есть три основных способа этого вида защиты:

1) Уход простым скользящим шагом вправо с подтягиванием левой ноги в положение боевой стойки (рис. 34). После ухода боксер имеет возможность контратаковать противника сбоку, начи-

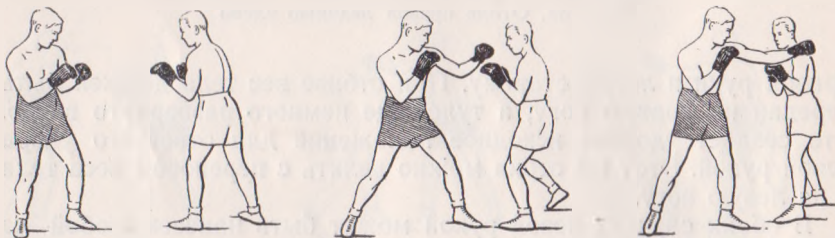


Рис. 34. Уход вправо

ная контратаку любым ответным ударом. Выбор удара определяется положением тела противника.

2) Уход выпадам правой ногой вправо, причем левая нога остается на прежнем месте (рис. 35). В соединении с этой защитой наносится встречный прямой или боковой удар левой рукой в голову или туловище.

3) Уход выпадам правой ногой вправо с поворотом на ней влево лицом к противнику (рис. 36). Правая рука легко отталкивает при этом бьющую руку противника влево, а левая рука принимает исходное положение для ответного удара. Открывшейся в этот момент целью на теле противника определяется вы-

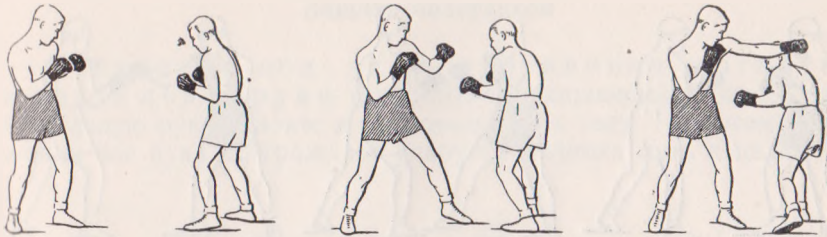


Рис. 35. Уход выпадом правой ногой вправо

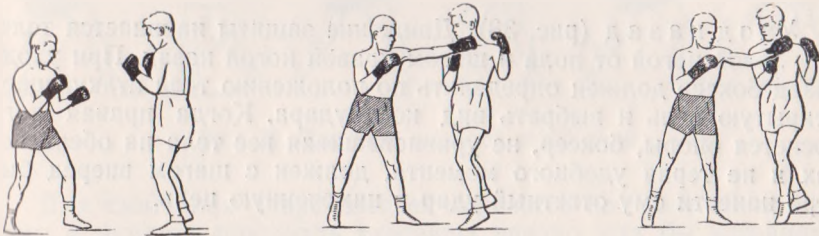


Рис. 36. Уход вправо с поворотом влево

бор контрудара (боковой удар или удар снизу). Правая рука может нанести встречный удар снизу в туловище из-под бьющей руки противника или прямой удар в голову.

Уход влево (рис. 37) осуществляется скользящим шагом, или выпадом. В обоих случаях уход необходимо соединять с встречным прямым ударом правой в голову, чтобы предупре-

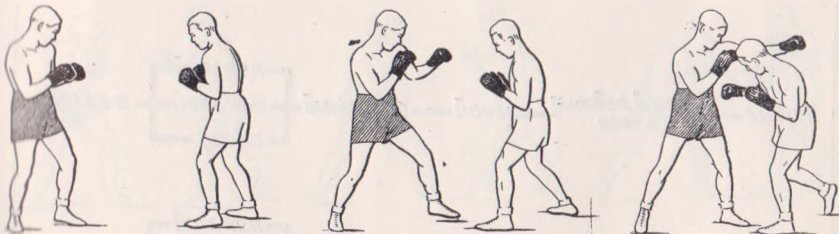


Рис. 37. Уход влево

дить возможный удар правой руки противника. При уходе влево создается также возможность нанести противнику встречный удар правой снизу в голову или туловище.

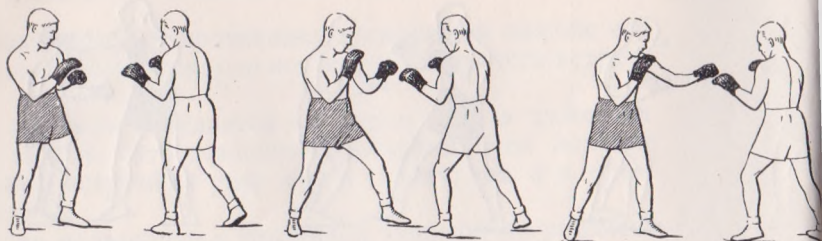


Рис. 38. Уход назад

Уход назад (рис. 38). Движение защиты начинается тогда, когда левая нога от пола и шагом правой ногой назад. При уходе назад боксер должен определить по положению тела атакующую открытую цель и выбрать вид контрудара. Когда правая нога коснется опоры, боксер, не уравновесивая вес тела на обеих ногах и не теряя удобного момента, должен с шагом вперед быстро нанести ему ответный удар в намеченную цель.

Контрудары при защитах от прямого удара левой в туловище

Таблица 6

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	— левого локтя —	правой —	ответный	<div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">прямой</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">боковой</div> </div>	— в голову
Отбив	— правой ладонью влево —	левой —	ответный	<div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">прямой</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">боковой</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">снизу</div> </div>	— в голову
		— левой —	ответный	<div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">прямой</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">боковой</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">снизу</div> </div>	— в голову
Уход	— назад —				
		— правой —	ответный	<div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">прямой</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">боковой</div> </div>	— в голову

Защита подставкой

Подставка под удар противника согнутой локтевой левой руки (рис. 39). Защищающийся боксер сгибает левую руку в локте и прижимает ее к телу. При этом положении вся рука преграждает удару противника путь к цели.

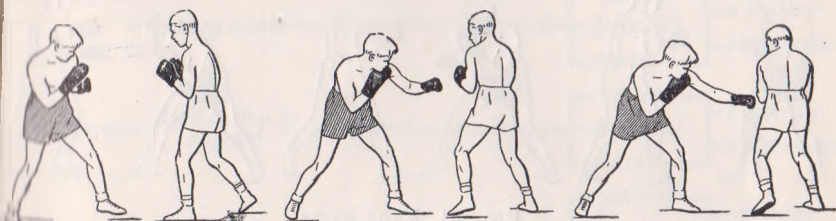


Рис. 39. Подставка согнутой левой руки

Для смягчения удара следует перенести вес тела на правую ногу и немного повернуть туловище вправо, как бы устраниваясь от удара. При этом движении создается удобное исходное положение для ответного прямого или бокового удара правой рукой.

Защита отбивом

Отбив правой ладонью влево (рис. 40) смещает ладонью руку противника вниз-налево. Вес тела передается на

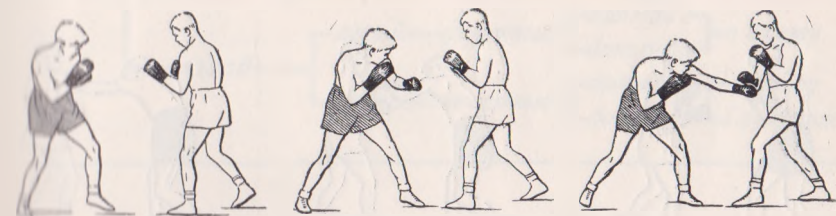


Рис. 40. Отбив правой ладонью влево

правую ногу, а туловище немного разворачивается влево. Из этого исходного положения боксер может быстро ответить любым ударом левой в голову противника, сделав одновременно с контрударом шаг вперед.

Защита уходом

Уход назад (рис. 41) выполняется скользящим шагом правой ногой. Для быстроты ответной атаки надо сразу же после шага назад толчком правой ноги сделать стремительный шаг

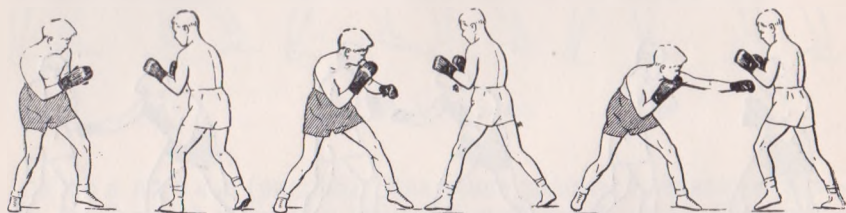


Рис. 41. Уход назад

вперед к противнику. В раскрытое место на теле выпрямляющегося после удара противника можно нанести ответные удары: любой из основных ударов левой в голову, прямой или боковой удар правой в голову.

Контрудары при защитах от прямого удара правой в голову (табл. 7)

Защита подставкой

Подставка правой ладони (рис. 42). Раскрытая ладонь правой руки помещается перед подбородком. Останавливая бьющий кулак противника, защищающийся боксер одновременно



Рис. 42. Подставка правой ладони

смягчает действие удара, отстраняя тело назад и перенося его вес на правую ногу. Из положения защиты можно нанести ответный прямой удар левой в голову.

Таблица 7

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	— правой ладони — левого плеча	— левой	— ответный	— прямой	— в голову
		— правой	— ответный	— боковой — снизу	— в голову — в туловище
Отбив	— левой ладонью — вправо	— правой	— ответный	— прямой — боковой — снизу	— в голову — в туловище
Уклон	— вправо	— правой	— ответный	— прямой — боковой — снизу	— в голову — в туловище
		— левой	— встречный	— прямой	— в голову — в туловище
Уход	— вправо	— левой	— встречный	— прямой — боковой	— в голову — в туловище
		— правой	— ответный	— боковой — снизу	— в голову — в туловище
	— влево	— левой	— встречный	— снизу	— в туловище
		— правой	— встречный	— прямой — боковой	— в голову — в туловище
	— назад	— левой	— ответный	— прямой — боковой	— в голову
		— правой	— ответный	— прямой — боковой	— в голову — в туловище

Подставка левого плеча (рис. 43). Прикрывая левым плечом подбородок и усиливая его защиту подставкой правой ладони, помещенной у левого плеча, боксер принимает удар на плечо и как бы уходит от удара, передавая вес тела на правую ногу и поворачивая туловище вправо. Из положения защиты боксер имеет возможность ответить любым ударом правой. Выбор удара определяется раскрытой целью на теле противника.



Рис. 43. Подставка левого плеча

Защита отбивом

Отбив левой ладонью вправо (рис. 44). Бьющая рука противника отбивается ладонью левой руки вправо. Вес тела при этом передается на левую ногу, в связи с чем легко нанести

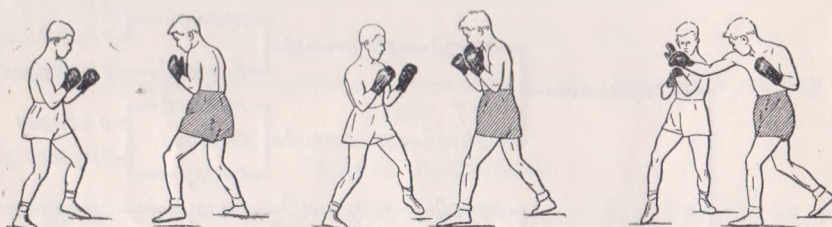


Рис. 44. Отбив левой ладонью вправо

любой ответный удар правой. Отбив, отстраняющий бьющую руку противника от цели, следует делать так, чтобы одновременно освободить путь для ответного удара правой.

Для ответных ударов в голову отбив делается направо-вниз, для ударов в туловище — направо-вверх.

Защита уклоном

Уклон вправо (рис. 45). При уклоне вправо, отстраняющем голову с линии удара, вес тела передается на правую ногу, туловище слегка наклоняется вправо, голова для защиты подбородка опускается немного вниз.

При ударе противник поворачивается и открывает голову

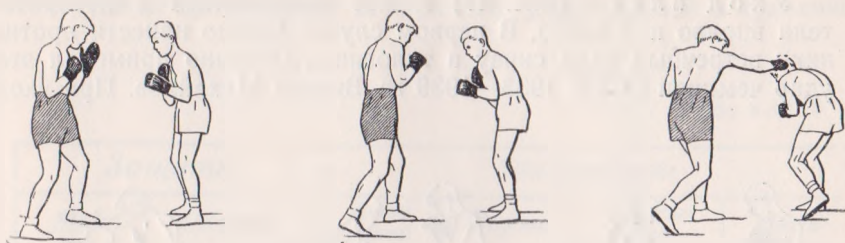


Рис. 45. Уклон вправо

и туловище. Следует немедленно воспользоваться этим для контрударов.

Из положения защиты можно нанести любой ответный удар правой в голову и туловище. Ответный удар необходимо нанести очень быстро, пока противник не успел закрыться. Выбор встречного прямого удара для левой руки также определяется раскрытым местом на теле противника. Этот удар с успехом может направляться как в голову, так и в туловище.

Защита уходом

Уход вправо (рис. 46) выполняется быстрым шагом правой ногой вправо с поворотом туловища вправо. В соединении с этой защитой наносится встречный прямой левой в голову или туловище; ею же может быть нанесен и боковой удар в туловище.

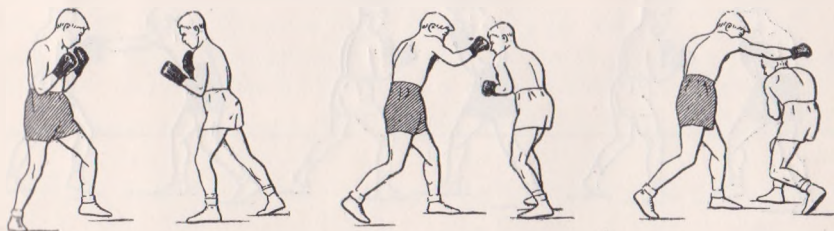


Рис. 46. Уход вправо

Сделав уход, можно нанести ответный удар правой рукой в момент, когда противник не успел еще вернуться после удара в положение боевой стойки.

Уход влево (рис. 47) может выполняться с поворотом тела вправо или влево. В первом случае можно нанести противнику встречный удар снизу в туловище. Отлично применял этот удар чемпион СССР 1933—1939 гг. Виктор Михайлов. При уходе

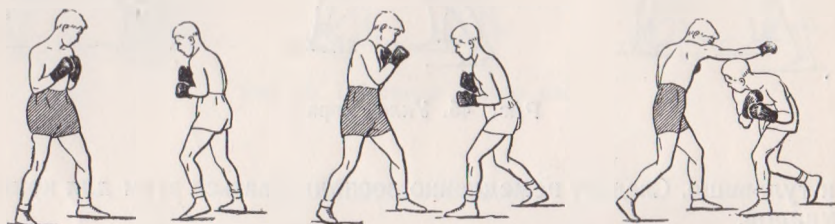


Рис. 47. Уход влево :

вправо с поворотом влево можно использовать в качестве встречного удара прямой или боковой удар правой рукой в туловище или голову.

Защита уходом влево, противопоставляемая удару правой руки противника, требует очень точного расчета и решительности.

Уход назад (рис. 48) делается шагом назад правой ногой. Конечная фаза шага должна служить исходным положением для быстрой контратаки. Начинать последнюю можно любым уда-

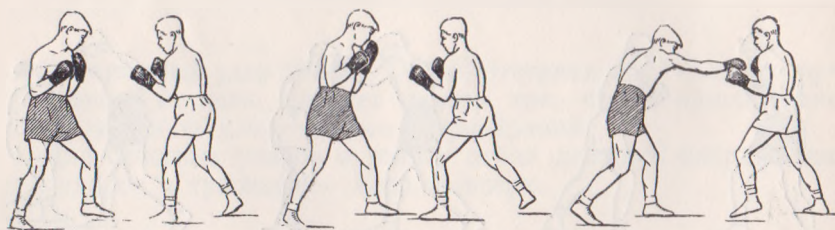


Рис. 48. Уход назад

ром; выбор удара зависит от раскрытой цели на теле противника. Лучше всего при этой защите пользоваться прямыми или боковыми ударами левой в голову, а правой рукой — в голову и в туловище.

Контрудары при защитах от прямого удара правой в туловище

Таблица 8

Защиты		Контрудары					
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель		
Подставка	← левого локтя →	→ правой →	ответный	прямой	→ в голову		
				боковой			
				снизу			
Отбив	← левой ладонью вправо →	→ правой →	ответный	прямой	→ в голову		
				боковой			
				снизу			
Уход	← влево →	→ правой →	ответный	прямой	→ в голову		
				боковой			
	← назад →	→ левой →	ответный	прямой	→ в голову		
				→ правой →		ответный	прямой
							боковой

Защита подставкой

Подставка прижатой к телу левой руки под кулак противника (рис. 49). Чтобы смягчить удар, вес тела следует перенести на правую ногу, как бы отстраняясь от удара. Отвечать на атаку противника можно любым ударом правой в голову.

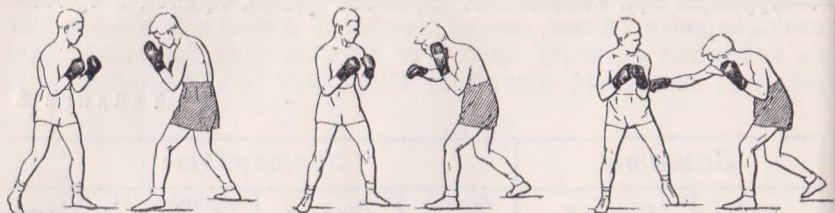


Рис. 49. Подставка согнутой левой руки

Защита отбивом

Отбив левой ладонью вправо (рис. 50). При отбиве следует принять исходное положение для ответного удара правой рукой. Отбивая бьющую руку противника, необходимо вес тела

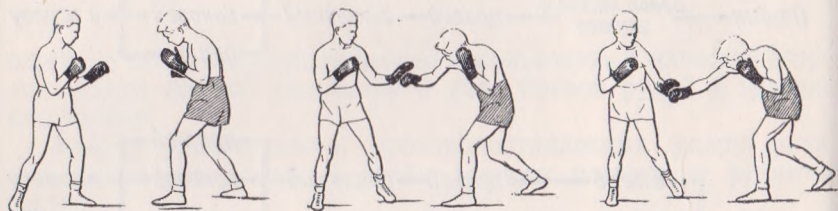


Рис. 50. Отбив левой ладонью вправо

перенести на правую ногу и быстро нанести любой ответный удар правой рукой в голову противника.

Защита уходом

Уход влево шагом левой ногой (рис. 51) соединяется с отбивом бьющей руки противника левой рукой вправо. Из этого положения можно с успехом нанести любой ответный удар правой рукой в голову противника.

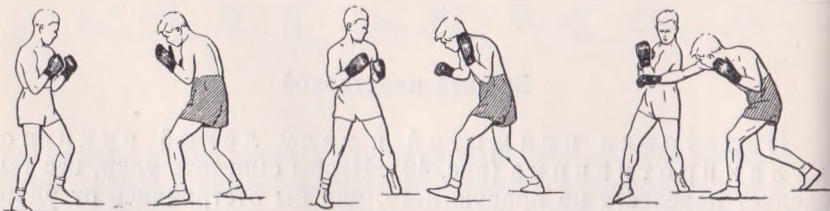


Рис. 51. Уход влево

Уход назад (рис. 52) производится так же, как и уход от атаки в голову. В этом случае лучше ответить прямым левой в голову, прямым или боковым правой в голову.

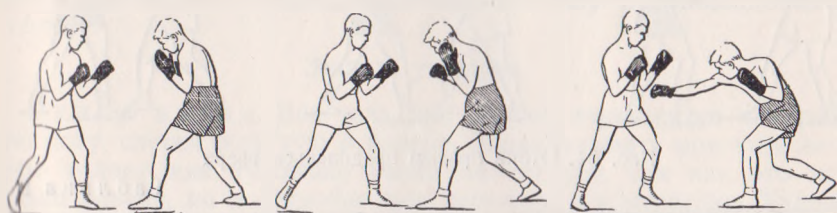


Рис. 52. Уход назад

Контрудары при защитах от бокового удара левой в голову (табл. 9)

Защита подставкой

Подставка тыльной стороны правого предплечья под кулак противника (рис. 53). Согнутая и локте правая рука, преграждая путь кулаку противника к цели,



Рис. 53. Подставка тыльной стороны правого предплечья

должна быть в момент соприкосновения достаточно напряженной, чтобы сдерживать удар. При этой защите применяется встречный боковой удар левой в голову, который затруднит противнику удар правой рукой.

Защита отбивом

Отбив бьющей руки противника правым предплечьем вверх (рис. 54). При этой защите боксер отстраняется влево от удара противника, пряча подбородок за правое плечо и объединяя движение наклона с отбивом. Рука про-



Рис. 54. Отбив правым предплечьем вверх

Таблица 9

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	правого предплечья	левой	встречный	боковой	в голову
				снизу	в голову в туловище
Отбив	правым предплечьем вверх	левой	ответный	боковой	в голову
				снизу	в туловище
Уклон	назад	левой правой	ответный	прямой боковой	в голову
Нырок	вправо	левой правой	встречный ответный	боковой	в голову в туловище
					прямой боковой
Уход	назад	левой правой	ответный	прямой боковой	
					прямой боковой

тивника отталкивается вверх правым предплечьем. Движение отбива не должно быть излишне резким.

Из положения защиты боксер имеет возможность ответить противнику боковым ударом или ударом снизу в туловище или в голову.

Защита уклоном

Уклон назад. Вес тела при уклоне переносится на правую ногу, слегка согнутую в колене. Запрокидывать при этой защите голову или туловище назад не следует, так как это не только опасно, но и неудобно для перехода в контратаку. Уклон должен сберечь голову от удара и быть одновременно исходным положением для контратаки (рис. 55). Начинать атаку

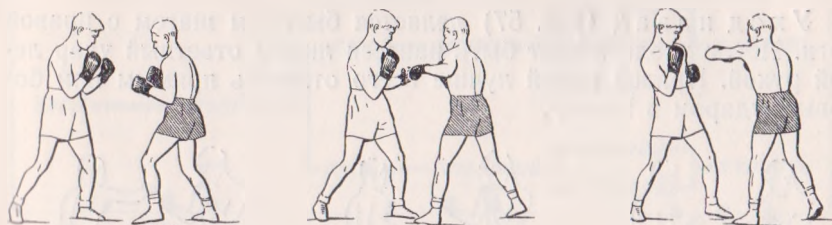


Рис. 55. Уклон назад

лучше всего прямым или боковым ударом правой в голову. При уклоне назад можно нанести и встречный удар, направляемый сбоку левой рукой в голову. Однако это возможно только в том случае, если противник находится на достаточно близком расстоянии. Для того, чтобы излишне не откидываться назад от приблизившегося противника, уклон можно соединять с уходом (шагом) назад.

Защита нырком

Нырок с выпрямлением вправо (рис. 56) выполняется одновременным сгибанием позвоночника, тазобедренного



Рис. 56. Нырок вправо

и коленного суставов. Быстрота движению придается мгновенным расслаблением мышц, удерживающих тело в выпрямленном положении. Одновременно с этим боксер может нанести боковой удар левой в голову или туловище противника. При ударе с поворотом туловища вправо вес тела переносится на правую ногу. Атакующая фука противника пропускается над головой.

После нырка могут применяться ответные прямой или боковой удары в голову.

К ответному удару следует готовиться еще при нырке, не теряя противника из виду. Наносить удар надо сразу после выпрямления. Ответный удар начинается с толчка правой ноги; одновременно туловище резко поворачивается в левую сторону.

Защита уходом

Уход назад (рис. 57) делается быстрым шагом с правой ноги. После ухода может быть нанесен любой ответный удар левой рукой. Правой рукой лучше всего отвечать прямым или боковым ударом в голову.

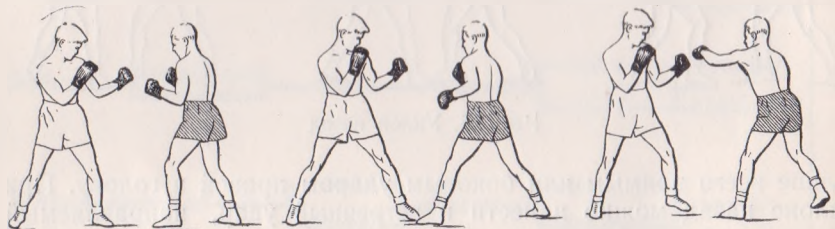


Рис. 57. Уход назад

Контрудары при защитах от бокового удара левой в туловище (табл. 10).

Защита подставкой

Подставка согнутой правой руки (рис. 58). При защите согнутая в локте правая рука прижимается к правой стороне туловища, преграждая удару путь к цели.



Рис. 58. Подставка согнутой правой руки

Таблица 10

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	правого локтя	левой	встречный	прямой	в голову
				боковой	
				снизу	в голову в туловище
Уход	назад	левой	ответный	прямой	в голову
				боковой	
		правой	ответный	прямой	в голову
				боковой	

Этот вид защиты лучше всего объединять с встречным ударом левой рукой в голову, для чего может быть использован любой из основных ударов. Встречный удар действенен благодаря своей скорости и неожиданности. Он расстраивает задуманную противником атаку, предупреждая его вторым удар правой рукой в голову. К числу встречных ударов, применяемых при защите подставкой, может быть с успехом отнесен также удар снизу левой рукой в туловище.

Защита уходом

Уход назад (рис. 59) выводит боксера из сферы действия ударов противника. Цель для ответных ударов определяется по-



Рис. 59. Уход назад

ложением тела противника в момент его промаха. Противник, промахнувшийся боковым ударом левой в туловище, стоит несколько наклонившись. В этом положении можно нанести ответный удар только в голову: левой — любой удар, а правой — прямой или боковой.

Контрудары при защитах от бокового удара правой в голову

Таблица 11

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> левого предплечья левого плеча </div>	правой	ответный	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> прямой боковой снизу </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> в голову в туловище </div>
Отбив	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> левым пред- плечьем вверх </div>	правой	ответный	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> боковой снизу </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> в голову в туловище </div>
Уклон	назад	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> левой правой </div>	ответный	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> прямой боковой </div>	в голову
Нырок	влево	левой	ответный	боковой	в голову
				снизу	в туловище
		правой	встречный	боковой	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> в голову в туловище </div>
				снизу	в туловище
Уход	назад	левой	ответный	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> прямой боковой </div>	в голову
				правой	ответный

Защита подставкой

Подставка левого плеча под кулак противника (рис. 60). Приподнимая левое плечо вверх и пряча за него подбородок, защищающийся боксер для смягчения удара



Рис. 60. Подставка левого плеча

должен слитным движением отклонить туловище вправо и перенести вес тела на правую ногу. Поворачиваясь вправо при этом защитном движении, боксер приходит в удобное исходное положение для ответного удара правой рукой. Если противник, атакующий боксера боковым ударом правой в голову, промахнется и раскроет свою защиту, боксер должен мгновенно нанести ему ответный удар правой в голову или туловище.

Защита отбивом

Отбив удара левым предплечьем вверх (рис. 61). Своевременно заметив удар, наносимый противником, боксер, приподнимая предплечье согнутой в локте левой руки вверх, от-

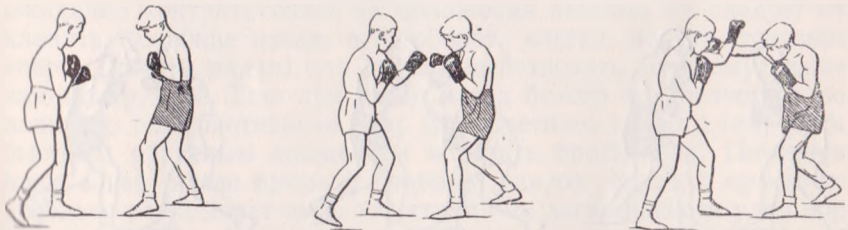


Рис. 61. Отбив левым предплечьем вверх

страняет бьющую руку противника от цели. Одновременно с этим боксер поднимает вверх левое плечо, прикрывая им подбородок, поворачивает тело вправо и переносит вес тела на правую ногу. Из конечного положения защиты (которое в то же

время должно служить боксеру исходным положением для ответного удара) может быть нанесен прямой или боковой удар правой в голову.

Защита уклоном

Уклон назад (рис. 62). При этой защите боксер отклоняет туловище назад, перенося вес тела на правую ногу. Голову следует наклонить вперед. Сильно отклоняться назад не рекомен-

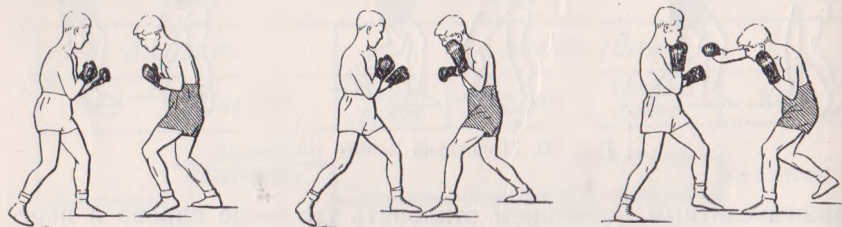


Рис. 62. Уклон назад

дуется, чтобы не потерять возможности нанести ответный удар. Конечное положение этой защиты должно способствовать началу контратаки. Начинать контратаку в этом случае можно любой рукой, направляя прямой или боковой удар в голову противника. Чтобы избежать излишнего сближения с противником, защиту уклоном можно соединить с уходом (шагом) назад.

Защита нырком

Нырок с выпрямлением влево (рис. 63). Боксер пропускает бьющую руку противника над головой. Одновременно с наклоном туловища и поворотом вправо можно нанести встреч-



Рис. 63. Нырок влево

ный боковой удар правой в туловище или голову противника, а также удар снизу правой в туловище. Эффективности встречного удара способствует движение туловища противника, атакующего ударом с поворотом влево.

Защиту нырком можно сочетать также и с ответным ударом, нанося его сразу после выпрямления. Движение ответного удара должно естественно вытекать из защитного движения. Например, выпрямляясь влево после нырка, следует прийти в удобное исходное положение для удара снизу правой в туловище и нанести этот удар коротко и отрывисто, сопровождая его резким, но небольшим поворотом тела влево.

Нанести ответный удар после выпрямления из нырка можно также и левой рукой. В этом случае наиболее целесообразен боковой удар левой в голову. Он наносится в слитном сочетании с защитным движением нырка, служащим как бы подготовкой к удару и естественным замахом, сообщаящим ему силу.

Защита уходом

Уход назад осуществляется быстрым и легким шагом правой ногой (рис. 64). После ухода правая нога, ставшая опорной, немного сгибается в колене. Для того, чтобы быстро и не-

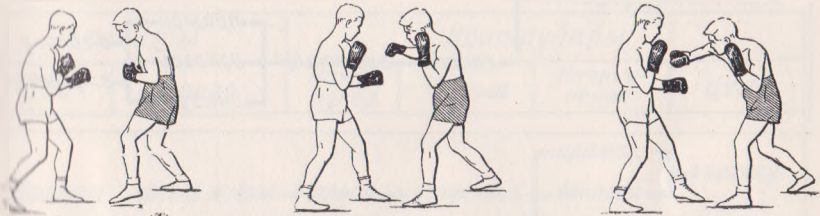


Рис. 64. Уход назад

ожидаяно контратаковать из положения защиты, не следует отклонять туловище назад, а, наоборот, слегка подать туловище вперед (как бы падая), что будет содействовать быстрому движению контрудара. Еще при уходе назад боксер определяет по положению тела противника цель для ответного удара с тем, чтобы быстрым обратным движением поразить противника. Повернувшись влево (после промаха боковым ударом справа), противник полностью раскрывает свою защиту, и ему легко нанести удар правой рукой.левой рукой в этом случае можно нанести прямой или боковой удар в голову.

Защиту уходом назад следует считать одной из самых целесообразных защит, так как она позволяет избежать любого удара противника.

Однако обязательным условием этой защиты должен быть немедленный контрудар, иначе у боксера легко может выработаться привычка к пассивной защите.

Контрудары при защитах от бокового удара правой в туловище

Таблица 12

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	левого локтя	правой	ответный	прямой	в голову
				боковой	
Уход	назад	левой	ответный	прямой	в голову
				боковой	
		правой	ответный	прямой	в голову
				боковой	
				снизу	

Защита подставкой

Подставка согнутой левой руки под кулак противника (рис. 65). Левая рука, согнутая в локтевом суставе под острым углом, прижимается к левому боку, преграждая



Рис. 65. Подставка согнутой левой руки

удару путь к цели. При этой защите можно нанести любой ответный удар правой рукой, избирая открытую цель.

Защита уходом

Уход назад (рис. 66) должен быть не только защитным движением, но и маневром, ставящим боксера в удобное исходное положение для ответной атаки. Последняя может начинаться прямым или боковым ударом левой в голову или любым ударом правой рукой.



Рис. 66. Уход назад

ное положение для ответной атаки. Последняя может начинаться прямым или боковым ударом левой в голову или любым ударом правой рукой.

Контрудары при защитах от удара снизу левой в голову

Таблица 13

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	правой ладони	левой	встречный	прямой	в голову
				боковой	
				снизу	
Уклон	назад	левой	ответный	прямой	в голову
		правой		боковой	
Уход	назад	левой	ответный	прямой	в голову
				боковой	
		правой	ответный	прямой	в голову
				боковой	

Защита подставкой

Подставка правой ладони (рис. 67). Подставляя раскрытую ладонь правой руки под кулак противника, боксер задерживает удар на пути к цели. Эта защита легко выполнима по-



Рис. 67. Подставка правой ладони

тому, что боксер в положении боевой стойки постоянно держит правую руку у подбородка, охраняя его. Левая рука боксера, свободная в момент защиты, может нанести встречный удар. При указанной защите применяется прямой или боковой удар левой в голову, или удар снизу левой в туловище.

Защита уклоном

Уклон назад (рис. 68) — простое выпрямление туловища с небольшим уклоном назад. Самое незначительное запро-

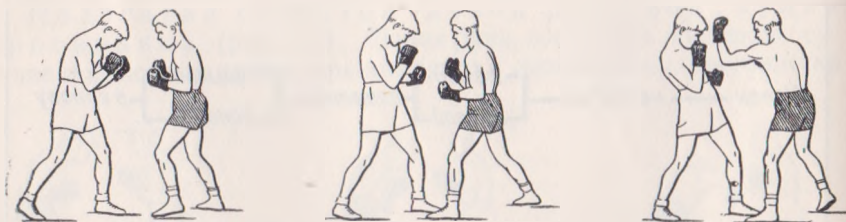


Рис. 68. Уклон назад

кидывание головы при уклоне — грубая тактическая ошибка. При запрокидывании раскрывается защита головы. Голову при уклоне туловища следует держать слегка наклоненной вперед. Лучшими ответными ударами после уклона служат прямые или боковые удары в голову. Для того, чтобы оторваться от противника, уклон можно соединить с уходом (шагом) назад.

Защита уходом

Уход назад (рис. 69). При уходе назад боксер, замечая раскрытую цель на теле противника, быстро принимает решение

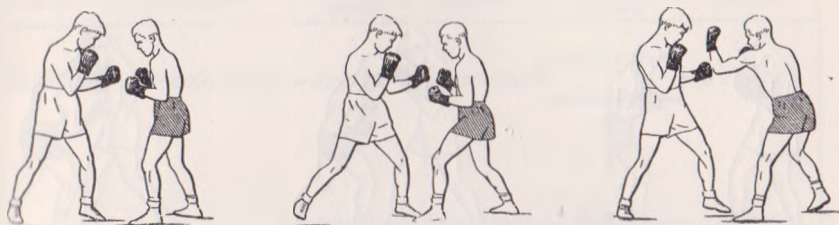


Рис. 69. Уход назад

и контратакует ответным прямым или боковым ударом в голову любой рукой. При этой защите применим также удар, снизу левой рукой в туловище.

Контрудары при защитах от удара снизу левой в туловище

Таблица 14

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	правого локтя	левой	ответный	боковой	в голову
				встречный	боковой
					снизу
Уход	назад	левой	ответный	прямой	в голову
				боковой	в голову
					в туловище
		снизу	в туловище		
		правой	ответный	прямой	в голову
				боковой	в голову

Защита подставкой

Подставка согнутой в локте правой руки, прижатой к правому боку (рис. 70). Препираждая путь удару опущенным локтем, боксер не должен опускаться вниз



Рис. 70. Подставка согнутой правой руки

правую ладонь, так как за первым ударом противника в туловище может последовать второй его удар в голову. Свободной при этой защите левой рукой следует нанести встречный боковой удар в голову, чтобы расстроить развивающуюся атаку противника.левой же рукой можно нанести и ответный боковой удар в голову сразу же после защиты.

Защита уходом

Уход назад (рис. 71), заставляющий противника промахнуться, используется для ответной атаки. Последняя может



Рис. 71. Уход назад

начинаться прямым или боковым ударом правой в голову. Удар в туловище в этом случае нанести нельзя, так как атакующая левая рука противника прикрывает левую сторону его туловища.левой рукой можно нанести любой из основных ударов; предпочтительнее прямой или боковой удар в голову.

Контрудары при защитах от удара снизу правой в голову

Таблица 15

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	левой ладони	правой	встречный	<ul style="list-style-type: none"> прямой боковой 	в голову
Уклон	назад	левой	ответный	боковой	в голову
		правой	ответный	<ul style="list-style-type: none"> прямой боковой снизу 	<ul style="list-style-type: none"> в голову в туловище
Уход	назад	левой	ответный	<ul style="list-style-type: none"> прямой боковой 	в голову
		правой	ответный	<ul style="list-style-type: none"> прямой боковой снизу 	<ul style="list-style-type: none"> в голову в туловище

Защита подставкой

Подставка правой ладони (рис. 72). Принимая удар на раскрытую ладонь правой руки, боксер задерживает его около своего подбородка. При этом он получает возможность противопоставить противнику резкий ответный боковой удар левой рукой в голову.

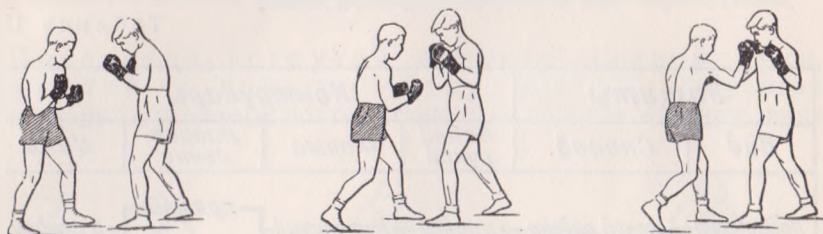


Рис. 72. Подставка правой ладони

Защита уклоном

Уклон назад (рис. 73). Приводя при уклоне туловище в исходное положение для быстрого ответного удара, боксер

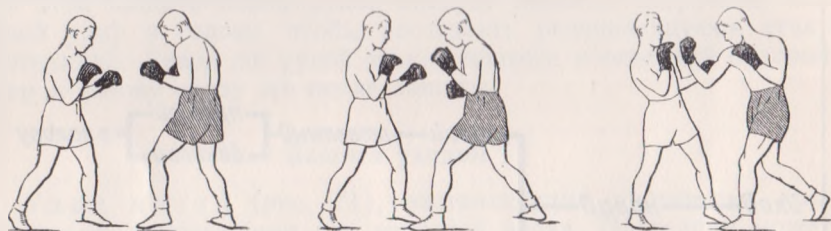


Рис. 73. Уклон назад

должен отдать предпочтение ударам правой рукой, так как промахнувшийся противник раскрывает защиту своей левой стороны.

В этом случае может быть применен прямой или боковой удар правой в голову, а также удар снизу правой в туловище.левой рукой можно нанести боковой удар в голову.

Уклон можно соединять с уходом (шагом) назад.

Защита уходом

Уход назад (рис. 74) следует применять для ответной атаки. Начать атаку в данном случае можно прямым или боковым ударом в голову любой рукой, или ударом снизу в туловище правой.



Рис. 74. Уход назад

Контрудары при защитах от удара снизу правой в туловище

Таблица 16

Защиты		Контрудары			
Вид	Способ	Какой рукой	Форма	Направление	Цель
Подставка	— левого локтя	— правой	— ответный	— прямой	— в голову
				— боковой	— в голову
				— снизу	— в туловище
Уход	— назад	— левой	— ответный	— прямой	— в голову
				— боковой	
				— правой	— ответный
		— боковой	— в голову		
		— снизу	— в туловище		

Защита подставкой

Подставка согнутой левой руки под кулак противника (рис. 75). Прижав локоть к левому боку, боксер преграждает, таким образом, путь удару, направленному в туло-

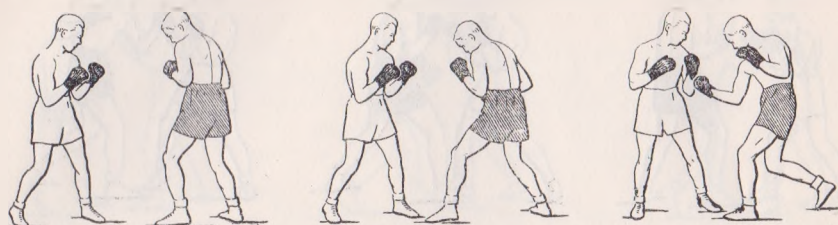


Рис. 75. Подставка согнутой левой руки

вище. Защищающая рука, следуя за кулаком противника, должна точно прикрывать цель. Чтобы смягчить действие удара, принимаемого на руку, надо отстраниться от него, перенося вес тела на правую ногу. Приходя при этом в исходное положение для ответного удара правой рукой, боксер может направить прямой или боковой удар в голову. Можно применить также удар снизу в туловище.

Защита уходом

Уход назад (рис. 76) сочетается с ответным прямым или боковым ударом в голову любой рукой. Кроме того, здесь может быть применен и удар снизу правой рукой в голову или в туловище.

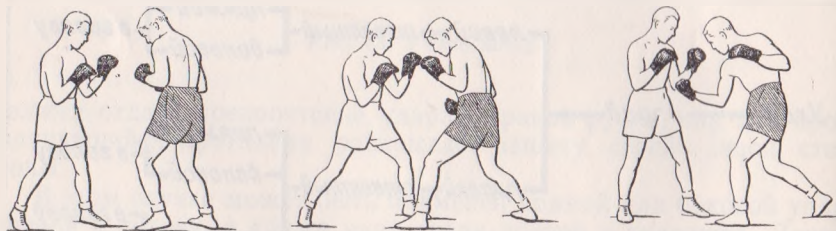


Рис. 76. Уход назад

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ

Двойным ударом называются два быстро следующих один за другим удара, наносимых в слитном сочетании при атаке или контратаке. Двойные удары могут быть односторонними и двусторонними. Односторонними двойными ударами называются те, ко-

торые наносятся одной рукой в одну или разные цели (например, два следующих один за другим боковых удара левой в туловище или же в туловище — в голову). Двусторонние двойные удары выполняются двумя руками и могут наноситься как в одну, так и в различные цели (голову, туловище). Все эти удары очень действенны и почти всегда достигают цели; особенно действенен второй удар, быстро и неожиданно идущий вслед за первым. Даже боксеру с очень быстрой реакцией и ориентировкой бывает трудно предвидеть такой удар и избежать его.

Оба удара изучаются в неразрывной связи друг с другом. Тактическое назначение первого удара — поразить противника и одновременно раскрыть его защиту для последующего удара. Первый удар наносится сравнительно легко, чтобы не затормозить свободного и быстрого второго удара.

Выбор сочетаний двойных ударов основывается на использовании основных одиночных ударов. Многообразие комбинаций двойных ударов исходит из сочетаний: 1. Прямых ударов. 2. Боковых ударов. 3. Ударов снизу. 4. Прямых ударов с боковыми (и наоборот). 5. Прямых ударов с ударами снизу (и наоборот). 6. Боковых ударов с ударами снизу (и наоборот).

На приводимой ниже таблице показаны возможные сочетания односторонних и двусторонних двойных ударов (табл. 17).

К наиболее популярным односторонним двойным ударам в одну цель относятся: два прямых удара левой в голову, два боковых удара левой в голову. Односторонний двойной удар в одну цель может наноситься и разными ударами, например прямым — боковым левой в голову. Такой удар изображен на рис. 77 в исполнении Анатолия Булакова. Тактическая особенность этого удара — неожиданность второго удара для противника, обычно ожидающего следующего удара со стороны другой руки.

Отличным демонстратором односторонних двойных ударов в разные цели был в свое время Андрей Тимошин, искусно действовавший на ближайшей дистанции боковыми ударами левой рукой. Точно защищаясь уклонами и нырками, прикрывая голову правой ладонью, он наносил при этом быстрые и резкие короткие удары левой рукой, меняя цель и посылая их несколько раз подряд в голову и туловище.

Успешности действий левой руки Тимошина помогало левостороннее положение боевой стойки противника, при котором защита правой стороны головы и туловища затруднена.

С большим мастерством действует в бою односторонними двойными ударами левой рукой Габриэль Ханукашвили. На рис. 78 изображена атака Ханукашвили двумя боковыми ударами левой: в туловище — в голову. Его партнер Анатолий Грейнер демонстрирует защиту от двойного удара.

Таблица 17

Сочетания двойных ударов в атаке

Первый удар \ Второй удар		Прямые удары				Боковые удары				Удары снизу			
		левой рукой		правой рукой		левой рукой		правой рукой		левой рукой		правой рукой	
		в голову	в туловище	в голову	в туловище	в голову	в туловище	в голову	в туловище	в голову	в туловище	в голову	в туловище
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Прямой удар левой в голову		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+
2. Прямой удар левой в туловище		+		+	+	+	+	+		+	+	+	+
3. Прямой удар правой в голову		+				+	+			+	+		
4. Прямой удар правой в туловище			+			+	+			+	+		
5. Боковой удар левой в голову		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Боковой удар левой в туловище		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Боковой удар правой в голову						+	+			+	+		
8. Боковой удар правой в туловище										+	+		
9. Удар снизу левой в голову				+	+	+		+	+	+		+	+
10. Удар снизу левой в туловище				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11. Удар снизу правой в голову						+	+			+	+		
12. Удар снизу правой в туловище						+	+				+		

Условное обозначение: + сочетание ударов применимо.

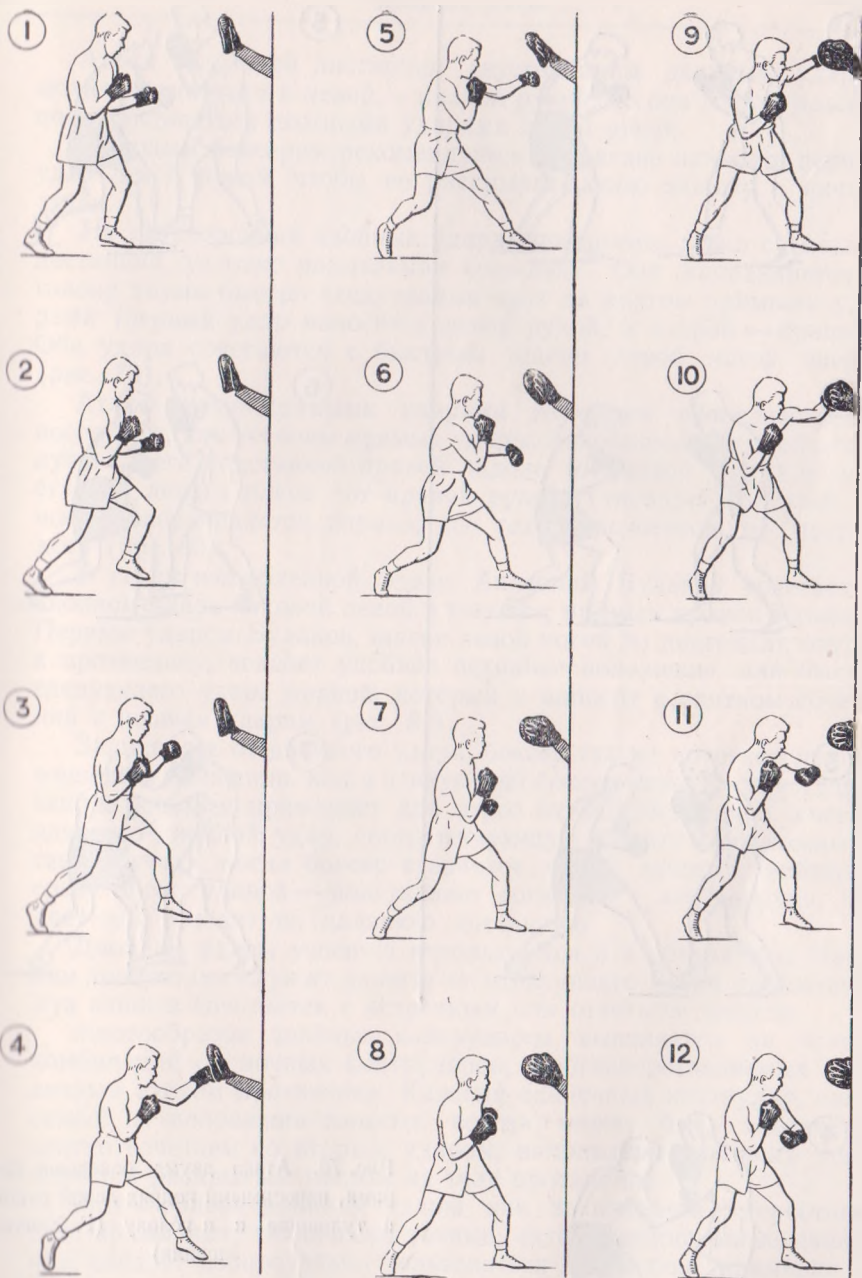


Рис. 77. Атака двумя ударами, наносимыми подряд левой рукой в голову: прямым боковым (А. Булаков)

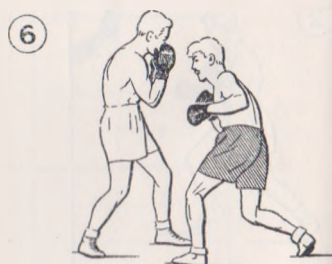
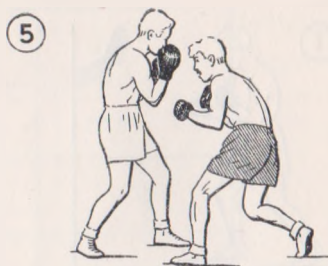
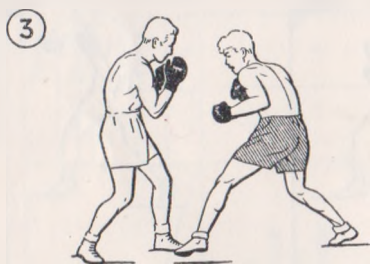
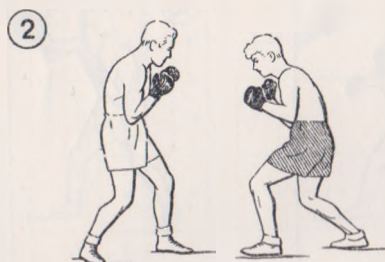
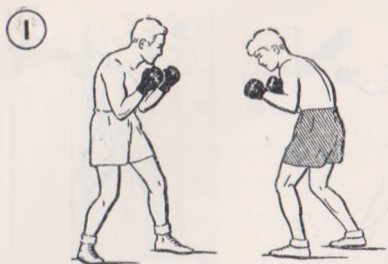


Рис. 78. Атака двумя боковыми ударами, наносимыми подряд левой рукой: в туловище и в голову (Г. Ханукашвилл)

Атака с дальней дистанции двусторонним двойным ударом может начинаться и левой, и правой рукой, но она всегда должна подготавливаться ложными ударами левой рукой.

Молодым боксерам рекомендуется при атаке наносить первый удар левой рукой, чтобы не раскрывать свою защиту в начале атаки.

На двусторонних двойных ударах построена атака с дальней дистанции, условно называемая «раз-два». Она направляется в голову двумя быстро следующими друг за другом прямыми ударами (первый удар наносится левой рукой, а второй — правой). Оба удара сочетаются с быстрым шагом левой ногой вперед (рис. 79).

Атака двумя прямыми ударами изучается непосредственно после того, как усвоены прямые удары. Защищаться от этой атаки лучше всего подставкой правой ладони (от левой руки) и подставкой левого плеча (от правой руки). Туловище при этой защите поворачивается вправо; вес тела переносится на правую ногу (рис. 80).

В своей излюбленной атаке Анатолий Булаков сочетает в двойном ударе боковой левой в голову с прямым правой в голову. Первым ударом Булаков, шагая левой ногой по диагонали вперед к противнику, создает удобное исходное положение для быстрого следующего удара правой, который и наносит в слитном сочетании с первым ударом (рис. 81).

Защищаясь от двойного удара, боксер так же сочетает защиты в слитном движении, как и атакующий боксер наносит свои удары; защищающийся применяет для этого от каждого удара, составляющего двойной удар, соответствующую защиту. Возможны и такие случаи, когда боксер старается одной защитой избежать сразу обоих ударов — подставляет согнутые в локтях руки, ныряет или отходит на дальнюю дистанцию.

Двойные удары успешно используются и в контратаке. Началом контратаки служит защита от атакующего удара противника. Эта защита сочетается с встречным или ответным ударом.

Многообразие двойных контрударов выявляется на основе комбинаций одиночных контрударов, противопоставляемых различным атакам противника. Каждый одиночный контрудар, наносимый из положения защиты, всегда может быть технически слитно сочетаем со вторым ударом, направление которого определяется раскрытым местом на теле противника.

Рассматривая двойные удары как законченные стереотипы, т. е. привычные, технически точные, автоматизированные движения, следует избирательно пользоваться ими в бою, применяя их в зависимости от раскрывающихся мест на теле противника.

В процессе обучения и тренировки боксер отбирает в свои боевые средства наиболее удобные для него сочетания двойных

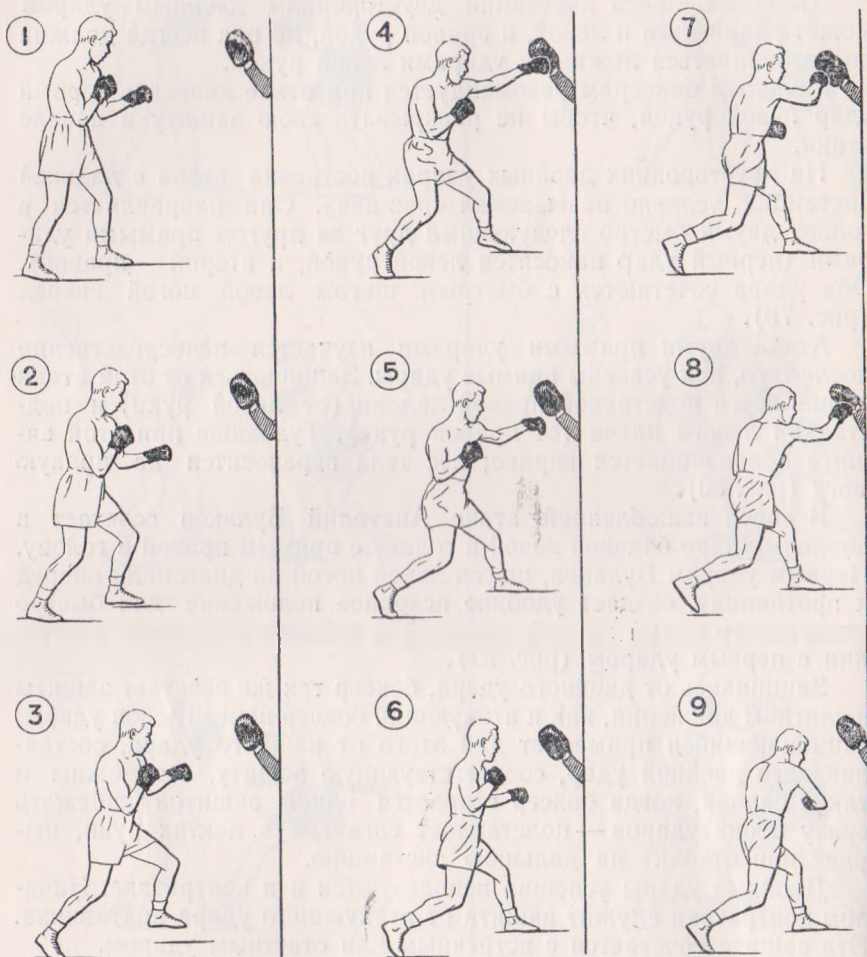


Рис. 79. Атака двумя прямыми ударами (левой-правой) в голову (А. Булаков)

ударов и постоянными упражнениями вырабатывает прочные навыки, автоматизируя движения.

Применять те или иные двойные удары как в атаке, так и в контратаке нужно в зависимости от складывающихся в бою положений. Приобретенный опыт позволяет боксеру в зависимости от обстановки выбирать удары мгновенно, как бы не задумываясь. Однако это не автоматическая реакция на сложившиеся условия, а тактически обоснованные, ставшие привычными сознательные действия.

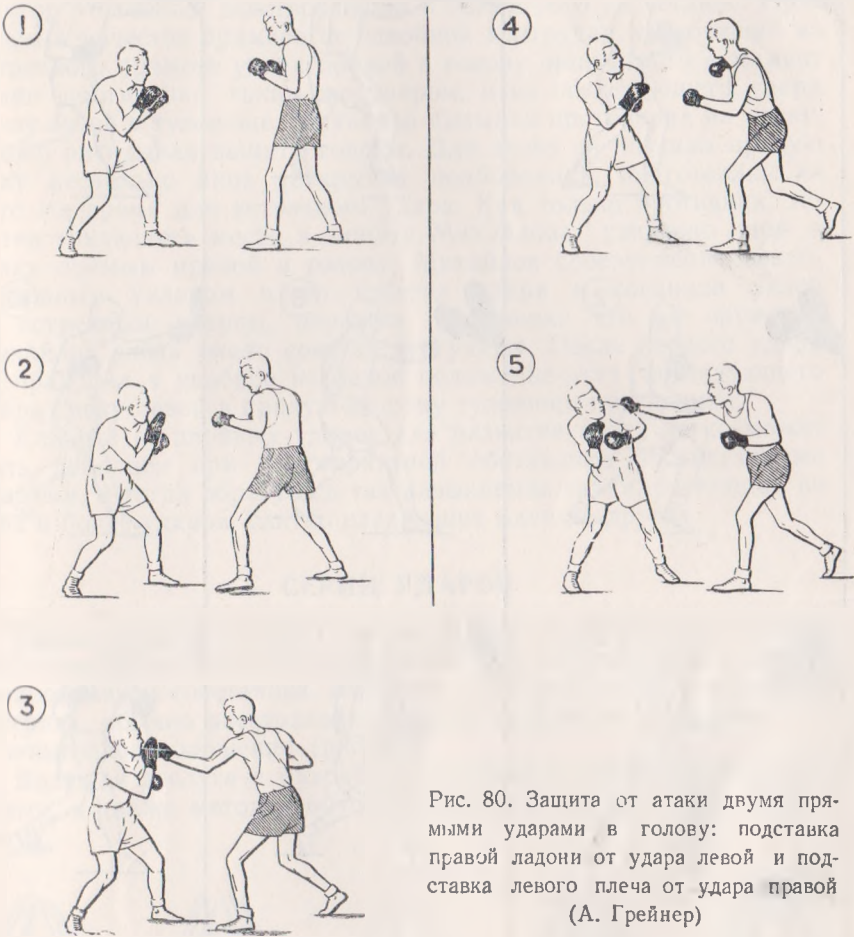


Рис. 80. Защита от атаки двумя прямыми ударами в голову: подставка правой ладони от удара левой и подставка левого плеча от удара правой (А. Грейнер)

Развивая атаку или контратаку на ближней дистанции, можно наносить двойные удары в самых разнообразных сочетаниях, но и здесь, избирательно применяя их в зависимости от условий, обстановки боя, следует начинать удары левой или правой рукой, чередуя их в необходимой последовательности.

Выбор двойного удара в контратаке зависит от характера атаки противника и вида защиты, в сочетании с которой начинается контратака. Приобретая навыки в одиночных контрударах, боксер всегда может дополнить контрудар последующим ударом в раскрытую цель на теле противника,

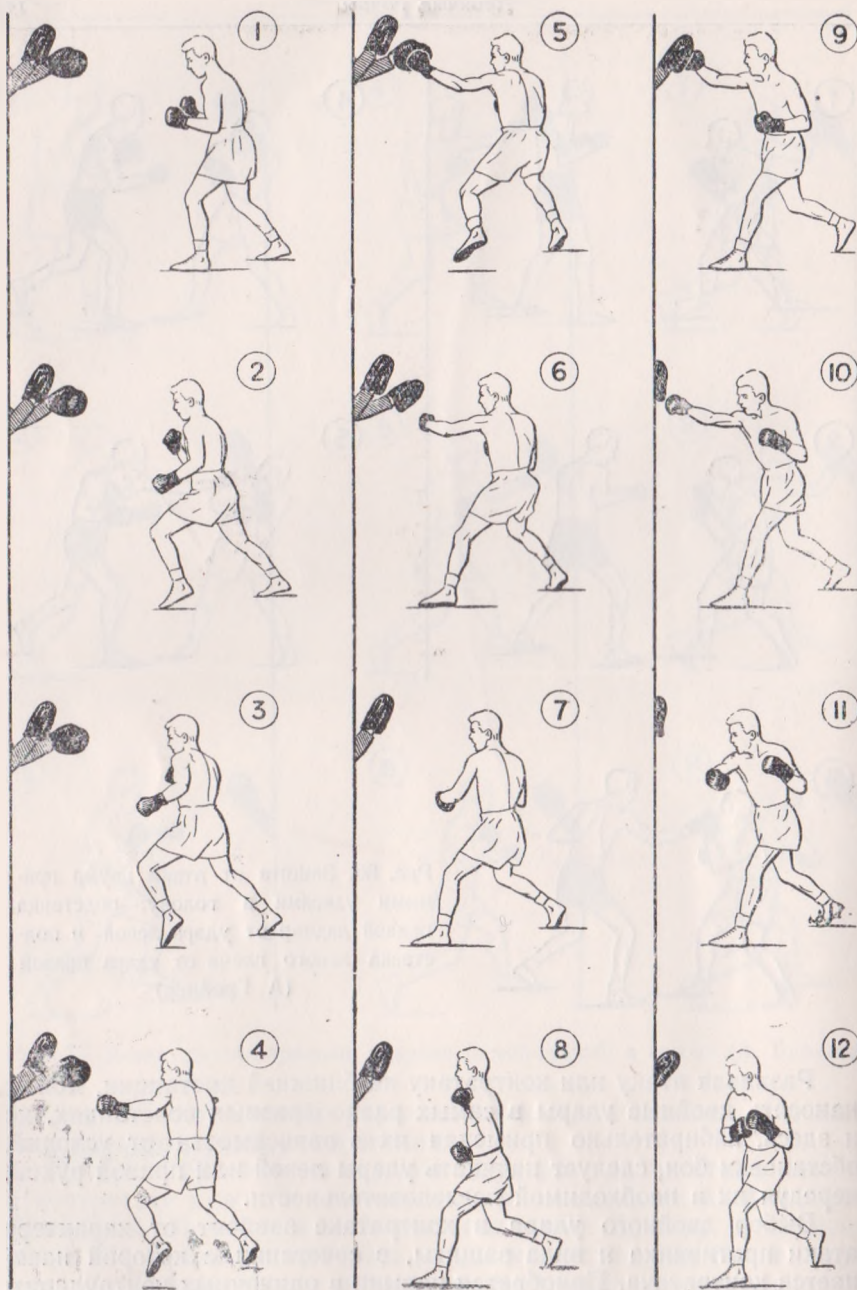


Рис. 81. Атака двумя ударами в голову: боковым левой — прямым правой (А. Будаков)

Лучшим мастером двойных контрударов был в свое время Виктор Михайлов, действовавший в бою строго расчетливо. Приведем в качестве примера его двойной контрудар, состоявший из встречного прямого удара правой в голову, наносимого в момент атаки противника таким же ударом, и из последующего удара снизу левой в туловище. Михайлов вызывал противника на атаку, мнимо раскрывая защиту головы. Для этого он опускал правую руку несколько вниз (открывая подбородок), подготавливая ее в то же время для встречного удара. Как только противник, заметив «зияющее» место в защите Михайлова, уверенно шел в атаку прямым правой в голову, Михайлов своевременно подготовленным уклоном влево избегал удара и соединял уклон со встречным ударом, поражая противника его же оружием. Михайлов очень умело сочетал эти удары. После первого удара он приходил в удобное исходное положение для последующего удара снизу левой в правую сторону туловища противника.

Каждый из двойных ударов для развития атаки легко может быть дополнен при благоприятной обстановке последующими ударами, и тогда образуется так называемая серия, состоящая из трех и более ударов, слитно следующих один за другим.

СЕРИИ УДАРОВ

Серии ударов — основа боя на ближней дистанции. Удары наносятся попеременно обеими руками в различные цели, в самых разнообразных сочетаниях. Быстрота, с которой удары чередуются в сериях, обычно расстраивает защиту противника и ставит его в невыгодное положение (рис. 82).

Большая заслуга в разработке техники и тактики ударов сериями, а также методов обучения им, принадлежит Б. С. Денисову.

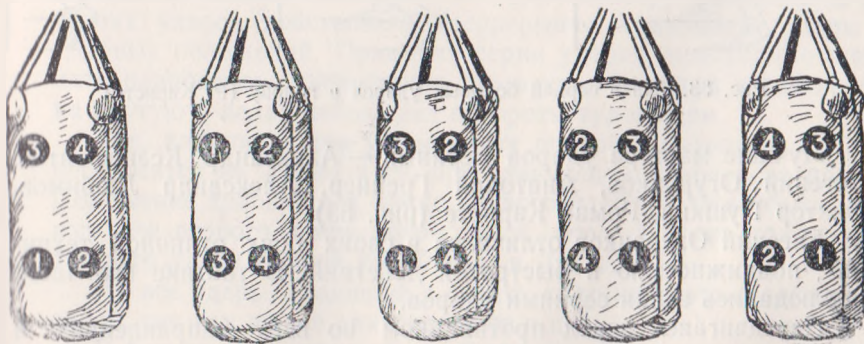


Рис. 82. Примерная последовательность ударов сериями

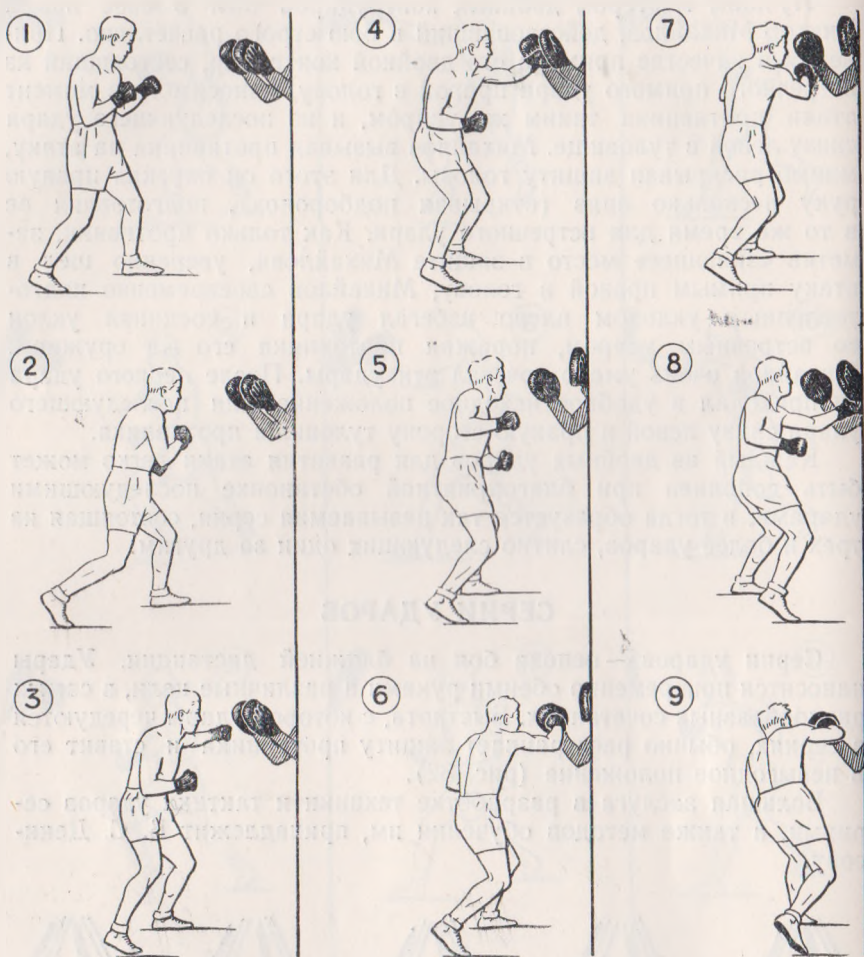


Рис. 83. Атака серией боковых ударов в голову (Р. Каристе)

Лучшие мастера ударов сериями — Александр Ксенофонов, Евгений Огуренков, Анатолий Грейнер, Александр Любимов, Виктор Пушкин, Роман Каристе (рис. 83).

Евгений Огуренков отличался в своих боях отличной техникой, подвижностью и быстротой действий. В тактике его часто наблюдались атаки сериями ударов.

Передвигаясь перед противником во всех направлениях и «играя» на смене дистанций, Огуренков отвлекал внимание противника от начала готовящейся атаки, и, выбрав удобный момент,

атаковал «шквалом» ударов в голову и туловище. Стремительная атака обычно заставляла противника врасплох.

Огуренков умело использовал возникавшую при этом растерянность противника и, делая шаг назад, снова атаковал его ударами, но уже более сильными и точно направляемыми в цель.

Серия ударов может непосредственно продолжать атаку или контратаку. В первом случае боксер после атакующего удара остается на ближней дистанции и преследует противника сериями ударов, направляя их в открытые цели. Во втором случае, когда боксер контратакой перехватывает инициативу у атакующего противника, серия его ударов должна вытекать из защиты от атакующего удара противника. В этом случае первый контрудар боксера служит началом развития серии.

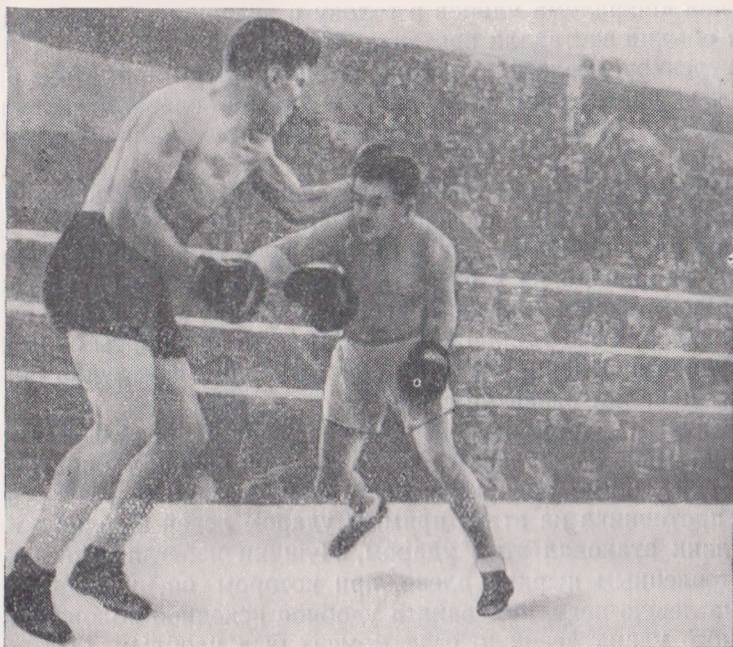
Отличным мастером контратаки серией ударов был Виктор Пушкин. Свою излюбленную контратаку он начинал с подготовки, в которой, мнимо раскрывая собственную защиту, старался вызвать противника на атаку прямым ударом левой в голову. Когда противник атаковал этим ударом, Пушкин избегал его заранее подготовленным нырком влево, при котором он, передавая вес тела на левую ногу, приходил в удобное исходное положение для ответного удара левой и, если момент был удобным, быстро наносил боковой удар в голову. Этим Пушкин начинал контратаку; далее следовал боковой удар правой в голову. Успех контратаки определялся ударами снизу или другими ударами, выбор которых определялся раскрытыми местами на теле противника.

Важно, чтобы удары, составляющие серию, наносились слитно и непрерывно; каждый входящий в серию удар технически должен быть построен так, чтобы его конечное положение одновременно служило исходным положением для следующего удара, естественно из него вытекающего. Это дает боксеру возможность при сериях ударов действовать непрерывно и наносить удары из удобных положений. Применяя серии ударов, необходимо сохранять равновесие, попеременно перемещая вес тела с одной ноги на другую и делая небольшие повороты туловищем.

Так, например, при ударе снизу правой в туловище вес тела переносится на левую ногу, при следующем ударе — на правую. Положение туловища в конце первого удара должно быть удобным для второго удара левой рукой; после второго удара — для третьего удара правой рукой и т. д. (рис. 84).

Не все удары, входящие в серию, надо наносить с одинаковой силой, так как не все они попадают в цель.

В бою не следует необоснованно повторять разученные ранее определенные сочетания ударов.



Начало контратаки В. Пушкина. Уклонившись от прямого удара А. Грейнера, Пушкин (справа) готов нанести ему боковой удар левой в голову (1944 г.)

Очередность ударов в серии зависит не от заранее подготовленного «штампа», а от положений, складывающихся в бою. Сильно наносятся только те удары, которые наверняка попадут в незащищенное место. При этом не нужно пассивно ожидать удобного момента для того или иного сильного удара; такой момент следует создавать самому, неожиданно изменяя последовательность ударов. Рекомендуется, например, последовательно чередовать удары в голову и туловище.

Таким образом, серии, как и двойные удары, нужно применять избирательно в зависимости от того, куда удобно и целесообразно нанести каждый удар.

Мастерство боксера в большей степени определяется его умением пользоваться в бою сериями ударов.

Защищаться от атаки, состоящей обычно из нескольких коротких ударов, значительно сложнее, чем от одиночных или двойных ударов.

Когда удары противника быстро следуют в непредвиденной последовательности, для защиты от них требуется очень точ-

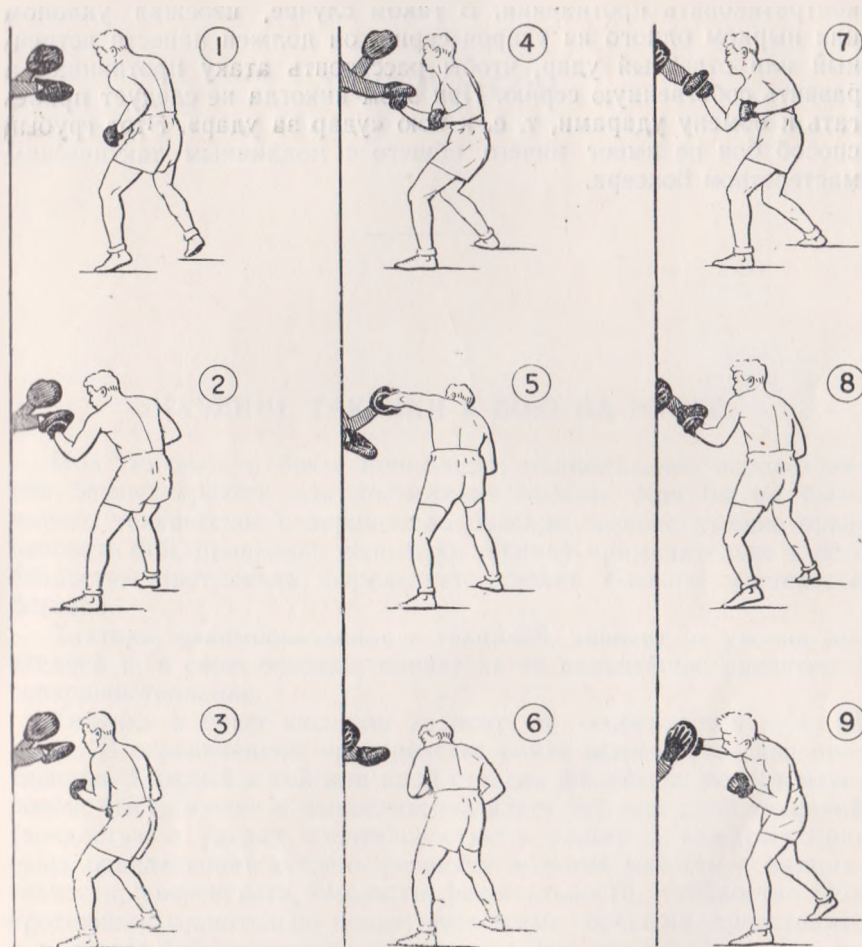


Рис. 84. Последовательное чередование ударов в серии (С. Щербаков)

ная ориентировка, находчивость и самообладание. Выбор защиты в таком случае будет зависеть от тактики боксера. Боксер, предпочитающий дальний бой, может избежать серии, сделав уход назад или вправо и одновременно нанеся прямой удар левой в голову, останавливающий атаку противника. Боксер, желающий сохранить ближнюю дистанцию, может на время атаки принять защитную стойку, подставив под удары плечи и руки.

Боле активный боксер, защищаясь от серий ударов, всегда должен найти возможность перехватить инициативу боя и

контратаковать противника. В таком случае, избежав уклоном или нырком одного из ударов серии, он должен нанести встречный или ответный удар, чтобы расстроить атаку противника и развить собственную серию. При этом никогда не следует прибегать к обмену ударами, т. е. к бою «удар за удар». Этот грубый способ боя не имеет ничего общего с подлинным тактическим мастерством боксера.

ГЛАВА III

ТАКТИКА БОЯ

ЗНАЧЕНИЕ ТАКТИКИ В БОЮ НА РИНГЕ

Под тактикой в боксе понимается рациональное использование боевых средств для достижения победы. Как бы ни было высоко техническое совершенство боксера, именно умение организовать бой, правильно используя технику применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

Тактика, взаимосвязанная с техникой, зависит от уровня последней и, в свою очередь, влияет на ее дальнейшее развитие и совершенствование.

Тактика в боксе целиком зависит от особенностей боя на ринге. В ограниченном пространстве ринга встречаются два противника. Каждый в той или иной степени физически подготовлен, ловок, быстр, силен и вынослив; обладает той или иной техникой (точностью в ударах, тщательностью в защите); каждому присуща определенная степень развития волевых качеств — инициативности, уверенности, смелости, решительности, стойкости. Оба противника сознательно пользуются всеми боевыми средствами, т. е. строят бой тактически продуманно. Все эти качества, навыки и умения неотделимы одно от другого, они дополняют друг друга в каждом действии боксера на ринге.

Ни один тактически подготовленный боксер не сможет осуществлять свои боевые задачи, если он не подготовлен технически и в морально-волевом отношении; ни один отличный боксер-техник не сумеет применить свои знания без должной тактической подготовленности.

Что же приносит победу в бою на ринге? Что нужно считать решающим условием успеха в бою?

Опыт соревнований подсказывает, что успех тактики боя находится в прямой зависимости от морального превосходства, технического разнообразия, быстроты темпа боя и действия ударов.

МОРАЛЬНОЕ ПРЕВОСХОДСТВО В БОЮ

Поведение боксера в бою во многом зависит от его морально-волевых качеств. При равной физической силе и мастерстве противников победит всегда тот, у кого боевой дух и стремление к победе — сильнее.

Уверенность в своих силах и в надежности усвоенной техники вырабатывается в процессе систематической тренировки. Навыки в технике и тактике, умение рассчитывать время и дистанцию, ясность мысли и воля к победе дают возможность боксеру успешно действовать в бою.

Захватить инициативу в свои руки и навязать противнику свою волю — основная задача боксера. Очень важно в процессе боя на ринге деморализовать противника, внушить ему неуверенность в себе.

Уверенное поведение, решительность в действиях, предупреждение попыток противника перейти в наступление, неожиданные и смелые атаки — главные средства в борьбе за моральное превосходство, основа боевых действий боксера.

Организованное тактическое мышление возможно только в том случае, если боксер владеет собой во время боя. Разумно действующий боксер (даже при самом горячем боевом темпераменте), никогда не потеряет самообладания. Анализируя создающиеся боевые положения, организуя свои действия, подчиняя им процесс боя, он прочно держит инициативу в своих руках.

Всякий бой с каким бы то ни было противником требует осторожности. Следует трезво определять соотношение сил; нельзя недооценивать или переоценивать возможности противника. Ко всякому бою надо относиться со всей серьезностью, использовать в нем как можно лучше свои силы и технику.

Тактические действия в бою должны быть продуманы и организованы.

ТЕХНИЧЕСКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Лучший путь к победе — это путь искусного боя, построенного на техническом разнообразии. В основе действий умелого боксера лежат развитое чувство времени — умение выбрать момент для наступательных или оборонительных действий; развитое чувство дистанции — умение рассчитывать расстояние для осуществления боевых приемов; комбинационность боевых приемов — умение целесообразно сочетать и быстро выполнять свои приемы в зависимости от складывающихся положений в бою; рациональность боевых действий — умение действовать эффективно и экономно.

Успехи лучших техников советского бокса: Грейнера, Булакова и др. кроются в их всестороннем владении техникой, в их

способности вести комбинационный бой, в их отличном умении рационально пользоваться техническими средствами и тактически правильно строить и осуществлять план боя.

Нельзя рассматривать технику бокса изолированно от тактики; в основе боевых действий боксера лежит преднамеренность, т. е. осознанность, целенаправленность.

Тактику следует изучать одновременно с основами техники, когда занимающиеся приобретают навыки в специальных боевых действиях (ударах и защитах), учатся ориентироваться во времени и дистанции. С первых же шагов обучения боксер пользуется техникой на основе тактики.

Не следует ограничивать боксера только изучением техники, необоснованно рассчитывать на то, что ученик, овладев боевыми движениями, будет сознательно ими пользоваться. Действия боксера, выражающиеся в простом повторении изученных технических приемов, выхолащивают спортивную сущность бокса.

Практика в вольном бою должна содействовать тактической подготовке боксера. Для этого преподаватель на занятиях всегда ставит перед учеником различные тактические задачи.

БЫСТРОТА ТЕМПА ДЕЙСТВИЙ В БОЮ

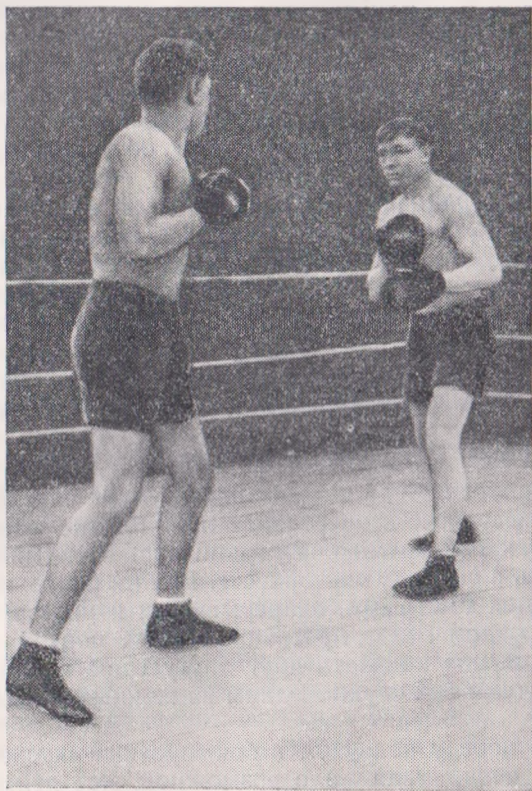
В бою на ринге победа в значительной мере определяется способностью боксера вести энергичное наступление в неослабевающем темпе, так как время боя ограничено. Каждый боксер старается развить в себе эту способность. Бои на ринге, как правило, характеризуются быстрыми, непрерывными и интенсивными действиями. В каждом матче противники ведут борьбу за инициативу, за стремление навязать друг другу свою волю и быстрый, непрерывный темп боя служит одним из важных условий решения этой задачи.

Ставка на победу нокаутом в бою против искусного боксера, набирающего очки, стала мало возможной. Все действия теперь строятся на основе быстрой сообразительности и ориентировки в обстановке боя на быстрых и энергичных наступательных и оборонительных действиях.

Быстрый темп боя вырабатывается не сразу; его отнюдь не следует подменять торопливостью, делающей действия боксера недуманными и нечеткими. До тех пор, пока боксер не усвоил техники боевых движений, все попытки вести бой в быстром темпе не дадут нужных результатов. Быстрота в таком случае скажется отрицательно на технике боксера.

Каждый молодой боксер ведет бой в посылном для него темпе, стремясь использовать все средства техники и тактики, которыми он владеет. Постепенно овладевая мастерством, он получает возможность, не искажая техники, быстрее пользоваться всеми боевыми средствами.

Выдающиеся боксеры полусреднего веса — ленинградец Сергей Емельянов и москвич Иван Ганыкин — отличались ярко выраженной тактикой быстрого темпа боя.



Бой И. Ганыкина и С. Емельянова (1934 г.)

Основой тактики Емельянова было наступление. Оно начиналось сразу же после первого удара гонга, и темп его неуклонно возрастал. Емельянов вел наступление в собранной стойке. Чередую удары обеими руками, он старался направлять их в раскрытые места на теле противника.

При наступлении Емельянов умело сочетал свои атакующие удары с защитой (подставками и уклонами) от встречных ударов противника; создавалось впечатление, что его руки всегда свободны для ударов. Встречая сильное сопротивление противника, Емельянов старался избегать ударов уклонами и нырками, про-

должая при этом наносить удары. Серьезно думать о защите в бою приходилось больше противникам Емельянова, которым он не давал «ни отдыха, ни сроку».

Основой тактики интенсивного наступления Сергея Емельянова была, так же как и у Ганыкина, развитая тренировкой выносливость.

ДЕЙСТВИЕ УДАРОВ

«Только удар решает», — говорили раньше боксеры, отдавая в своей тактике предпочтение сильному удару.

Изменившиеся правила боя значительно снизили значение тактики «решительного удара». Введение мягких перчаток (250 и 300 г) и сокращение продолжительности боя (3 раунда по 3 мин.) уменьшили возможность заканчивать бой нокаутом.

Статистика боксерских любительских соревнований показывает все уменьшающееся число случаев, когда бой оканчивается ранее срока.

Но было бы, конечно, неверным утверждать, что сила удара потеряла свое значение в бою. Сильный удар продсужает остаться важным оружием боксера.

Удары действуют и на физическое, и на моральное состояние боксера. Рефлекторное действие ударов вызывает головокружение и потерю ориентировки в бою. Под ударами противника боксер теряет силы и боеспособность. Поэтому каждый боксер должен уметь искусно защищаться.

* *
*

Многообразие боя на ринге не позволяет заранее предусмотреть всех случаев, возможных в бою. Поэтому в тактике отвергаются какие-либо схемы и рецепты.

Заранее подготовленные схемы боя ограничивают действия боксера и делают их стандартными.

В основе действий боксера лежит его умение быстро и точно оценивать боевую обстановку на ринге, принимать правильные решения и во-время осуществлять их. Способность мыслить в бою тактически — ценнейшее качество боксера. Оно придает организованность его действиям и помогает ему сознательно преодолеть трудности на пути к победе.

Тактика — один из важнейших разделов боксерского мастерства — изучается практически и получает выражение в конкретных приемах и действиях боксера. Тактические средства должны быть освоены боксером в боевой практике, только тогда они будут применимы в бою на ринге.

НАСТУПАТЕЛЬНЫЕ И ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Бой на ринге складывается из наступательных и оборонительных действий, к которым боксер прибегает в борьбе с противником. А к тем и другим действиям боксер прибегает в зависимости от успеха в бою. Используя быстроту своих движений, стараясь рационально расходовать свои силы, боксер стремится применять свои атакующие удары, защиту и контрудары в наиболее удобные моменты.

АТАКА

Под этим термином в тактике бокса понимается быстрое и энергичное наступательное действие, непосредственная цель которого — нанести один или несколько ударов противнику.

Каждая атака должна осуществляться в благоприятной обстановке; но боксеру не следует выжидать, когда сложится такая обстановка, он должен активно создавать ее, пользуясь разнообразными тактическими средствами.

В атаке содержатся следующие элементы: подготовка, первый атакующий удар, развитие атаки и выход из боя.

Главная задача в подготовке атаки — раскрыть защиту противника. Боксер должен ложными подготовительными действиями отвлечь внимание противника от выбранной для удара цели. Успех атаки зависит от ее неожиданности. Лишь после подготовки, правильно выбрав удобный момент, боксер неожиданно для противника быстро и энергично атакует.

Лучший мастер атаки Николай Королев отличается умением атаковать внезапно. Обычно он подготавливает атаку замедленными движениями левой руки, имитируя прямые или боковые удары, как бы прицеливаясь в различные места на теле противника. Эти отвлекающие движения он соединяет с неторопливыми, но своевременными передвижениями перед противником, зорко наблюдая за ним и подбирая момент для начала атаки. При этом всегда трудно определить, какой рукой он нанесет свой первый атакующий удар. Приняв решение, Королев незаметно приходит в исходное положение и атакует. Замедленные подготовительные действия Королева сменяются быстрыми и энергичными ударами, обычно решающими исход боя.

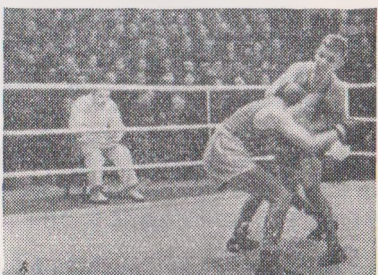
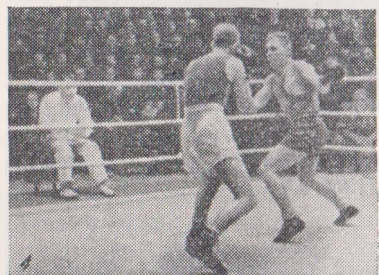
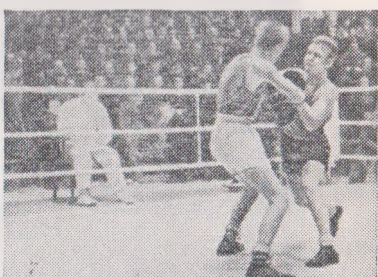
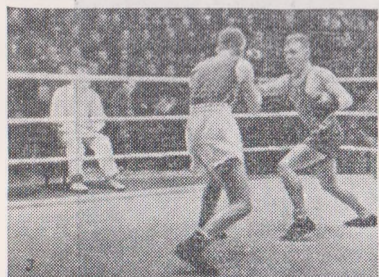
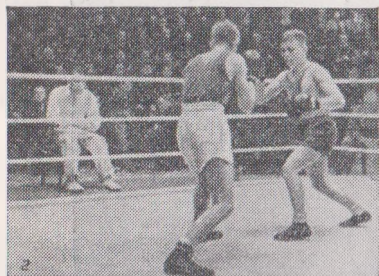
Ложные удары, умышленно не доведенные до конца, отвлекают внимание противника (как угроза) и тем самым помогают создавать удобные положения для того, чтобы нанести действительный удар. Ложные удары должны быть просты, естественны и выразительны, чтобы противник не мог отличить их от настоя-

щих. Любой из основных ударов может быть использован в качестве ложного, но лучше всего применять ложные удары левой рукой, так как при этом боксер сохраняет положение боевой стойки, а значит и необходимую безопасность.



Подготовка атаки Н. Королевым в бою с
М. Линнамяги (1948 г.)

Весьма практичны ложные боковые удары, отвлекающие внимание противника от прямого удара. Например, угроза боковым ударом левой в голову. Правая рука при этом держится в исходном для удара положении, но будто бы защищает голову. Когда противник откроет голову, можно немедленно нанести прямой или боковой удар правой в голову.



А. Булаков атакует Льюмберга (Финляндия) боковым правым в голову. Чтобы атака была внезапной, Булаков подготавливает ее ложным ударом левой (1949 г.)

Намеченный основной удар следует наносить быстро, иначе подготовка атаки становится бессельной, возможность нанести действительный удар теряется, а противник перестает «верить» ложным ударам и реагировать на них. Не следует также часто повторять один и тот же способ обмана и намечать одну и ту же цель для ложного удара, так как противник быстро разгадает обман и предупредит атаку. Ложные удары могут предшествовать любому атакующему удару, независимо от избираемой цели.

Боксер должен чаще практиковаться в подборе обманных движений к своим излюбленным ударам (в бою с тенью, перед зеркалом, в условном бою).

Существует ряд способов сближаться с противником на дистанцию действия своих ударов.

Боксер, предпочитающий вести бой с дальней дистанции, обычно подготавливает атаку маневренными передвижениями и сближается быстрым шагом вперед одновременно с атакующим ударом. Если удар нанесен успешно, боксер развивает атаку, преследуя противника короткими ударами; если неуспешно — выходит из боя, делая шаг назад или в сторону.

Боксеры, предпочитающие ближнюю дистанцию, сближаются маневренными движениями туловища, сочетаемыми с движением вперед. В этом случае наиболее типичны атакующие короткие боковые удары, наносимые после того, как боксер встал на определенную дистанцию. Атаку можно начать отвлекающими круговыми движениями туловища с одновременным шагом вперед и в удобный момент послать сильный короткий боковой удар левой. Развивается атака сильными короткими боковыми ударами и ударами снизу в голову и в туловище.

Сергей Щербаков, придерживаясь обычной для себя наступательной тактики, старается вести бой в защитной, сильно собранной стойке. Перемещая вес тела с ноги на ногу, делая круговые движения туловищем, он умело создает исходные положения для быстрого и внезапного атакующего удара (обычно бокового) любой рукой. В подготовительных движениях перед атакой Щербаков сосредоточивает свое внимание на выборе цели и момента для удара.

Сообразуясь с постоянно меняющимися положениями тела противника и раскрывающимися у него целями для удара, Щербаков постоянно находится в движении, стараясь создавать удобные исходные положения для быстрой атаки. Начало своей атаки он маскирует защитными положениями рук и тела. Это необходимо для того, чтобы начать атаку внезапно.

Атакующими ударами могут быть прямые, боковые и в отдельных случаях, когда противник наклоняется, удары снизу.

Все элементы атаки, законченно и правильно выполненные, как бы сливаются в одно целостное действие.



Атака Сергея Щербакова боксвым ударом левой в голову (1949 г.)

1. Соразмеряя расстояние до противника, Щербаков (слева) выдвигает вперед левую ногу, находя нужное место для отталкивания при ударе левой рукой в голову



2. Чтобы отвлечь внимание противника от намеченной для удара цели и одновременно занять удобное исходное положение, Щербаков угрожает противнику боковым ударом в голову, подчеркнуто замахиваясь им



3. Подготовка атаки закончена удачно: после ложного удара правой, умышленно недоведенного до цели, Щербаков пришел в удобное исходное положение для подлинного удара левой в голову. Используя момент раскрытия защиты противника, Щербаков должен правильно соразмерить расстояние до противника, так как финн стремится отойти назад



4. Финн находится еще под впечатлением угрозы удара справа; его левая рука вытянута вперед для защиты от удара. Сейчас Щербаков энергично отталкивается от пола левой ногой, посылая тело вперед

5. Момент удара, определившего исход боя. Тело Щербакова вытянулось как бы в одну линию от носка левой ноги до кулака бьющей руки. Не видя опасности получить от противника встречный удар, Щербаков помогает рывком правой руки назад резкому повороту тела вправо



6. Кулак бьющей руки Щербакова раньше дошел до цели, чем его правая нога получила опору. Момент фиксирует положение тела Щербакова в поступательном скользящем движении, совпадающем с фиксацией удара



7. Правая нога Щербакова, получив опору, своим напряжением сдерживает дальнейшее поступательное движение тела вперед. Щербаков стремится задержать свое тело в равновесии, чтобы быть готовым к развитию атаки



8. Но удар был достаточно точен. Судья на ринге готовится открыть счет над падающим боксером



Атаковать нужно решительно и уверенно. Колебание и неуверенность неизбежно вызовут контрдействия противника.

Атака — главное тактическое действие инициативного, волевого боксера.

КОНТРАТАКА

Контратака — переход к наступлению против атакующего, — одно из важнейших тактических действий боксера. Всякая контратака должна строиться на защите, соединенной с контрударом. Переход от защиты к контратаке состоит в сложном противодействии противнику: защитой избегается удар противника (обычно первый), а следующими за ней ударами захватывается инициатива. Такой переход к контратаке требует от боксера ловкости и технического умения.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксер всегда застаёт противника врасплох.

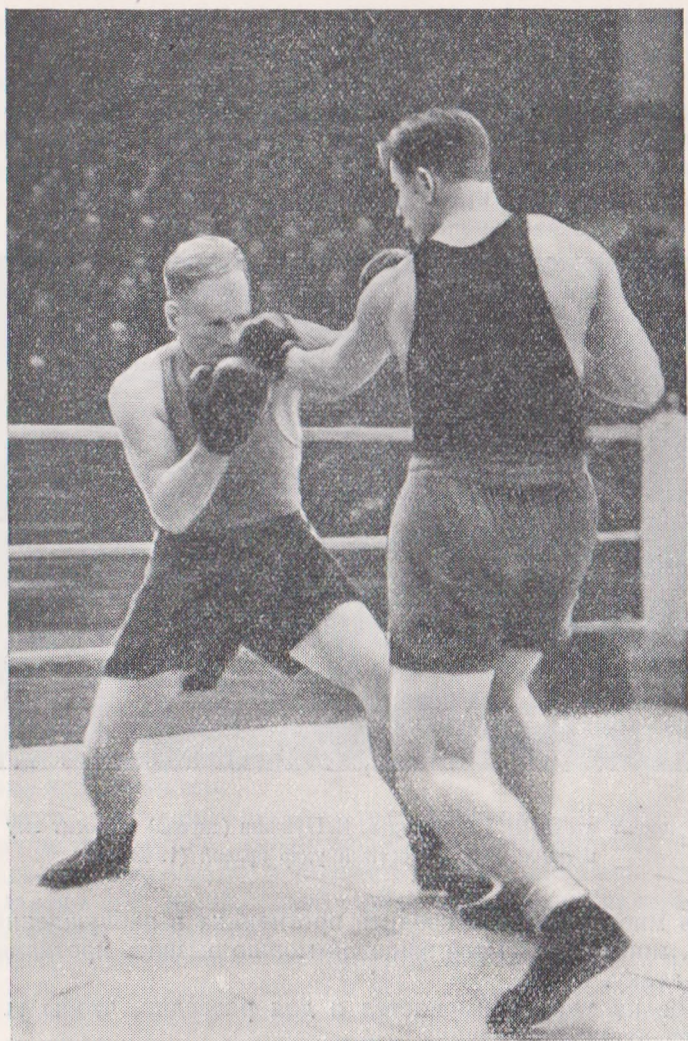
Контратака применяется также с целью активной обороны и составляет существенную часть тактики ряда боксеров, не стремящихся к решительным атакующим действиям. Обычная тактика этих боксеров — побудить противника на решительные действия мнимой раскрытой защитой. Если вызванный на атаку противник промахнулся, боксер использует этот промах для того, чтобы немедленно перейти в контратаку.

Одним из лучших мастеров оборонительных действий считается чемпион СССР в легчайшем весе 1944—1948 гг. Иван Авдеев. Умение искусно обороняться — наиболее ценное его качество. Он защищается уклонами, нырками, уходами в сторону. Эта особенность защиты — следствие того, что Авдеев постоянно стремится использовать промахи противника, чтобы перейти в контратаку.

Активный, стремящийся к наступлению противник облегчает Авдееву задачу наносить меткие и резкие удары. В таких случаях Авдеев всегда как бы передает инициативу боя в руки противника. Но любая попытка противника атаковать сводится на нет защитой Авдеева, который немедленно переходит в контратаку и заканчивает каждый эпизод боя в свою пользу.

Оборонительные действия, основанные на активной защите, т. е. защите как исходном положении для контратаки, требуют от боксера высокого мастерства.

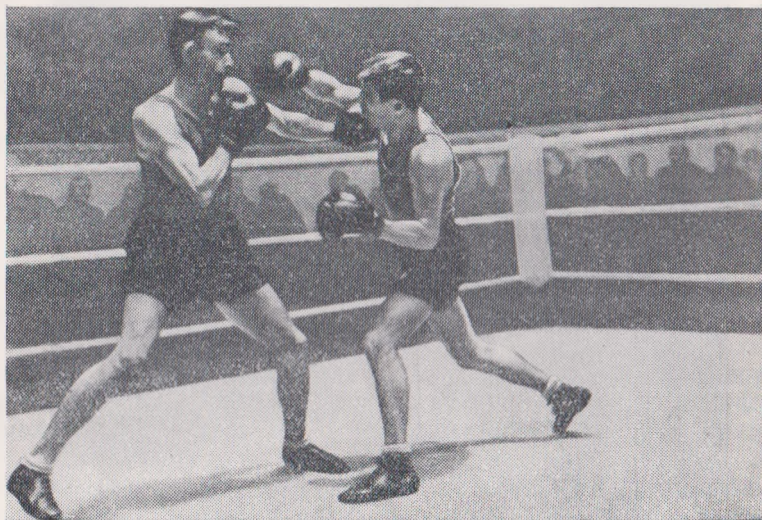
Опытные боксеры часто применяют тактический прием, создающий возможность нанести встречный удар — мнимое раскрытие собственной защиты (вызов на удар). Этим приемом боксер вызывает противника на атаку, во время которой противник обычно раскрывает свою защиту, что и используется для



Начало контратаки А. Шоцикаса. Избегав атакующего удара М. Линняяги уходом назад, Шоцикас (справа) наносит ответный удар левой (1949 г.)

встречного удара. Например, популярный встречный перекрестный удар подготавливается именно указанным способом. Защищая левую сторону своей головы левой рукой, боксер как бы охраняет голову от правой руки противника, позволяя ему в то же время действовать левой рукой. Вызывая таким способом против-

ника на атаку прямым ударом левой в голову, он готовится к встречному удару правой рукой. Зорко наблюдая за началом атаки противника, боксер в последний момент удара уклоняет голову влево и пропускает левую (бьющую) руку противника над своим правым плечом. В момент промаха противника боксер делает быстрый шаг вперед левой ногой и наносит короткий удар правой в подбородок противника поверх его вытянутой руки.



В момент атаки Ш. Горгаслидзе. В. Пушкин (справа) наносит ему встречный перекрестный удар правой (1948 г.)

Есть много способов вводить противника в заблуждение. Например, мнимо раскрытой защитой можно вызвать противника на любую атаку.

Вызов на удар применяется и для разведки, чтобы выявить характер атаки противника.

Ложные приемы обогащают тактику боксера и помогают ему сохранять за собой инициативу в бою.

БОЙ НА ДАЛЬНОЙ И БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИЯХ

Условия боя на дальней и ближней дистанциях различны. В дальнем бою боксеры находятся друг от друга на расстоянии удара с шагом вперед, в ближнем бою — в сфере действия ударов без шага.

Боксер старается придерживаться такой дистанции, с которой он успешней может использовать свои боевые средства, индивидуальные особенности и качества.

Коренастые боксеры низкого роста обычно предпочитают ближний бой, выгодно используя в нем силу своих коротких ударов. Боксеры высокого роста придерживаются дальнего боя, полагаясь в нем на быстроту в маневрировании и длину своих рук.

Но выбор дистанции не всегда определяется физическими данными боксера. Например, Николай Королев одинаково хорошо ведет бой как на дальней, так и на ближней дистанциях, несмотря на то, что по своему относительно низкому для тяжеловеса росту он как будто бы предрасположен к ближнему бою. Королев отлично маневрирует на дальней дистанции и успешно развивает свои атаки и контратаки в ближнем бою.

Выбор дистанции нельзя превращать в штамп, суживающий боевые возможности боксера. Боксер должен уметь одинаково хорошо вести бой на любой дистанции.

ДАЛЬНИЙ БОЙ

Действия боксера в бою на дальней дистанции основываются на маневренных передвижениях, на быстроте и подвижности ног. Значение маневрирования в бою на ринге огромно. Маневрируя, боксер изыскивает возможности атаковать и защищаться, выходить из затруднительных положений и тем самым успешнее добиваться победы. При этом он избегает нежелательных столкновений с противником и ставит себя в выгодные положения, готовясь к атаке или к защите.

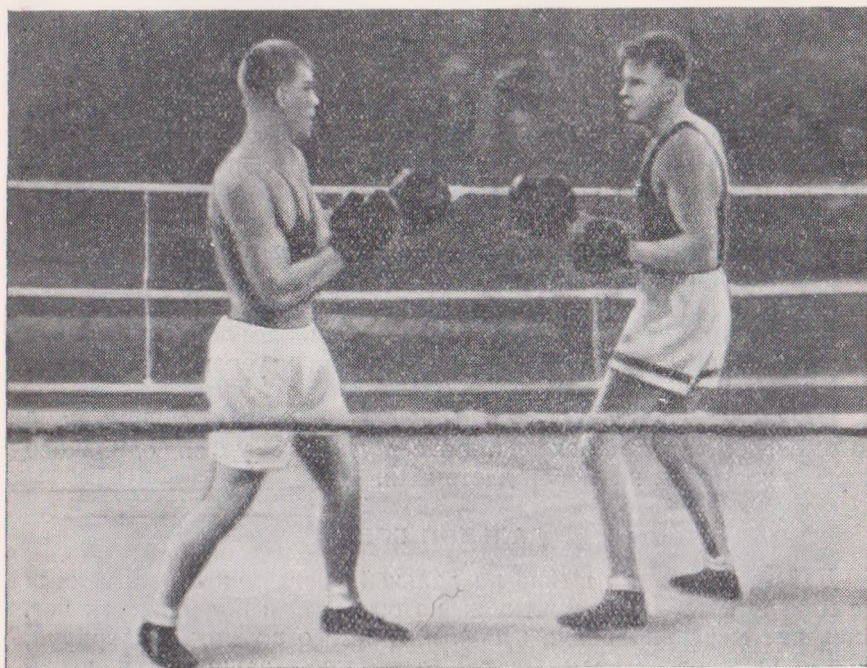
Боксер, умеющий искусно маневрировать, имеет большое преимущество перед малоподвижным противником, который, не надеясь на быстроту и ловкость своих движений, старается держаться в собранной боевой стойке и как можно реже выходить из защитного положения.

Боксер, полагающийся на быстроту и точность своих атак, должен быть очень инициативным и использовать в бою все разнообразие боевых средств. Подвижный боксер всегда опасен внезапностью своих атак, хотя действует исключительно на дальней дистанции.

Типичным представителем такой тактики был чемпион СССР в полулегком весе 1934—1935 гг. Сергей Целовальников.

Он вел бой на дальней дистанции, атаковал часто, неожиданно и энергично. Заканчивая атаки рядом быстрых ударов, Целовальников опять уходил на дальнюю дистанцию, готовый к новым атакам и защите уходами.

Легко передвигаясь по рингу и быстро изменяя направление передвижений, он всегда сохранял нужное расстояние до противника, и, как бы тот ни стремился ограничить ему возможность



Бой на дальней дистанции Н. Королева с В. Степановым (1935 г.)

маневрировать, стараясь прижать его к канатам или в угол, Целовальников всегда ловко избегал столкновения. Сохраняя для защиты нужное расстояние до противника, Целовальников вдруг неожиданно и быстро сближался с ним, наносил ему несколько быстрых ударов и тут же снова отходил на дальнюю дистанцию, избегая обмена ударами. Этими короткими, быстрыми и частыми атаками, успех которых обеспечивался его способностью выбирать подходящие моменты, он набирал в течение боя такое количество очков, которое давало ему бесспорное превосходство над противником.

Успеху этой тактики содействовала большая подвижность Целовальникова, которую он всегда стремился развивать. В частности, он играл в баскетбол с немалым успехом, чем боксировал. Баскетбол отлично развивал у него нужные качества: быстроту, выносливость, расторопность и сообразительность.

Действовать в бою на дальней дистанции необходимо решительно, своевременно, но без суетливости. Не следует бесцельно передвигаться перед противником.

Чтобы успешно маневрировать, боксер должен находиться в относительно выпрямленной и хорошо сбалансированной боевой стойке.

Умение маневрировать вырабатывается упражнениями в бою с воображаемым противником. Боевые навыки в маневрировании приобретаются практикой в условном и вольном боях.

БЛИЖНИЙ БОЙ

Бой на ближней дистанции занимает значительное место в современном боксе.

Успех советских боксеров на международных соревнованиях определялся, в частности, их знанием ближнего боя.

Некоторые боксеры, строящие свою тактику исключительно на дальней дистанции, считают, что в ближнем бою схватка заходит «в тупик», и, чтобы выйти из него, захватывают друг друга или снова отходят назад на дальнюю дистанцию. Между тем, ближний бой придает тактике боксера большую разносторонность, обогащает ее новыми возможностями.

В ближнем бою не затрачивается излишнее время на маневрирование и создается возможность непрерывно наносить короткие удары, от которых трудно защищаться.

Боксер, предпочитающий ближнюю дистанцию, старается вести бой в собранной стойке. Передавая вес тела с ноги на ногу и выравнивая этим дистанцию, он создает удобные исходные положения для коротких ударов. Такой характер движений позволяет боксеру держать противника под постоянной угрозой удара и тем самым сковывать его действия.

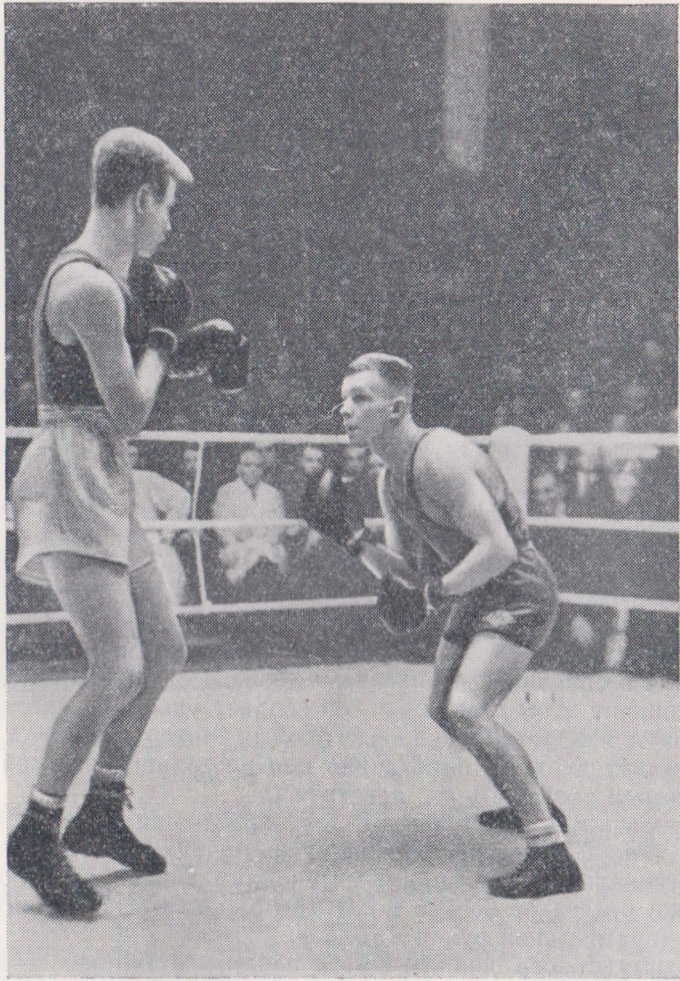
Сближаться с противником, предпочитающим дальний бой, нелегко. Такой противник обычно очень подвижен и свободно владеет останавливающими прямыми ударами. Маневрируя по всему рингу, он пресекает всякие попытки приблизиться к нему прямыми ударами левой рукой в голову.

Поэтому боксер должен уметь входить в ближнюю дистанцию различными способами.

Войти в ближнюю дистанцию в момент атаки противника можно при защите, соединенной с шагом вперед, скользнув к нему. В момент собственной атаки с дальней дистанции, когда она успешна, также можно, развивая ее, перейти в ближний бой.

После сближения боксеру следует немедленно закрепиться в ближней дистанции, не отпуская противника от себя ни на шаг и стараясь отрезать ему пути к отступлению, отесняя его в угол или к канатам ринга.

Ведя бой, никогда не следует подходить к противнику вплотную, чтобы не сковать своих движений и не потерять возможности свободно наносить удары. При малейшей попытке противника



А. Булаков, преследуя Льюмберга (Финляндия), стремится атаковать его с дальней дистанции. Финн, маневрируя, старается не подпустить к себе Булакова (1949 г.).

отойти назад боксеру нужно немедленно восстановить дистанцию, передвигаясь скользящими шагами вперед, не отставая от противника, не разрывая дистанцию. В тех случаях, когда малоискусный противник грубо идет вперед и ближний бой прерывается захватами и держанием, ближняя дистанция восстанавливается передвижением назад; отступая, нельзя терять возможности

наносить удары. В какую бы сторону ни двигался противник, боксер, стремящийся сохранить ближнюю дистанцию, должен неотступно следовать за ним, не теряя инициативы, но и не употребляя чрезмерных усилий. Чтобы не утомляться в ближнем бою, следует держаться как можно свободнее.

Нельзя в ближнем бою противопоставлять противнику грубую физическую силу. Борьба, захваты и толчки — запрещены правилами. Все усилия в ближнем бою должны быть направлены исключительно на резкие и быстрые удары. В ближнем бою не следует излишне напрягать мышцы, суетиться, действовать судорожно и хаотично. Каждое движение должно быть экономным и взаимосвязанным с последующими.

Устойчивость и равновесие в ближнем бою достигаются целесообразной работой ног, постоянным передвижением, позволяющим сохранять дистанцию и создавать удобные исходные положения для ударов и защит.

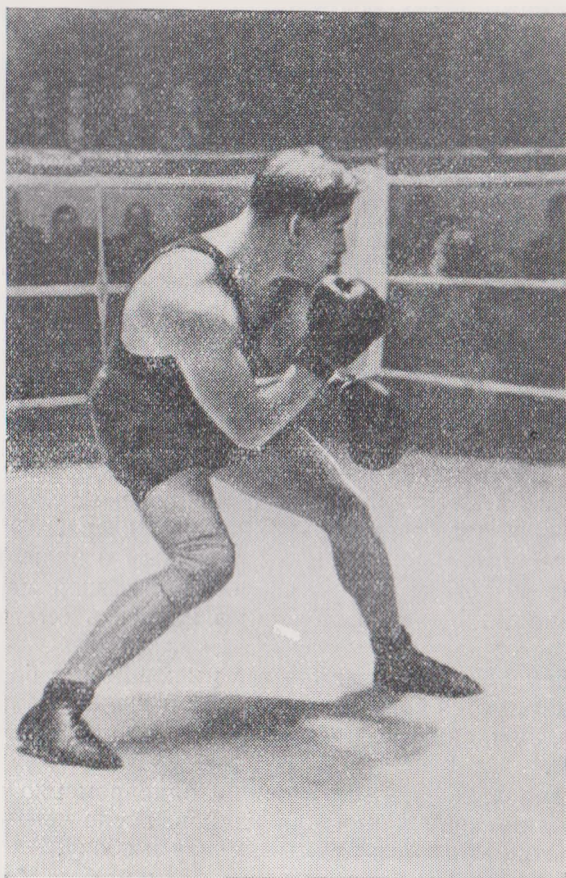
Защита противника парализуется разнообразными движениями туловища. Неподвижное же положение туловища сковывает и ограничивает боевые возможности боксера.

Ближний бой не должен быть медленным и вялым; такой бой не приводит к победе и противоречит основной его задаче — результативности. Удары необходимо наносить быстро и энергично.

В ближнем бою применяются все имеющиеся в боксе защиты, которые усиливаются собранной стойкой и движениями туловища. Кроме того, для защиты подставляются под удары согнутые в локтях руки.

Защитными движениями туловища одновременно подготавливаются исходные положения для ударов, после чего сразу переходят к коротким ударам: прямым, снизу и сбоку.

Отличным мастером защиты в ближнем бою был чемпион СССР 1940 г. в легком весе Иван Иванов. Он считал, что на ближней дистанции, так же как и на дальней, можно вести комбинационный бой. Иванов тонко знал технику ближнего боя. Его манера вести ближний бой отличалась неожиданными комбинациями ударов и защит, противопоставляемыми действиям противника. Ближний бой Иванов никогда не заканчивал захватом или каким-либо другим нарушением правил. Он держался в ближнем бою в собранной стойке, прикрывая голову и туловище руками с таким расчетом, чтобы из положения защиты быстро и легко переходить к ударам и вновь возвращаться к защите. Иванов никогда не применял для защиты «нажимов» на руки противника, чтобы не сковать этим своих движений. Соизмеряя нужное расстояние до противника, он активно вел бой, искусно раскрывал у противника места для ударов и добивался победы по очкам.



Собранная стойка В. Меднова в бою на ближней дистанции (1949 г.)

Часто встречаются противники, злоупотребляющие захватами. Такой противник способен свести на нет все старания боксера, решившего вести ближний бой. Захватывая руки боксера, противник не дает ему наносить короткие удары. В таком случае следует немного увеличить обычную дистанцию ближнего боя, стараясь возможно меньше соприкоснуться с противником и отходить назад, когда он будет пытаться захватить руки.

В тех случаях, когда ближний бой не приносит успеха, лучше избегать его. Встречаясь с физически сильным противником, уверенно владеющим ближним боем, следует навязать ему невыгодную для него тактику дальнего боя. Принять с ним ближний бой —

значит идти на поводу его тактики, т. е. уменьшить собственные шансы на победу.

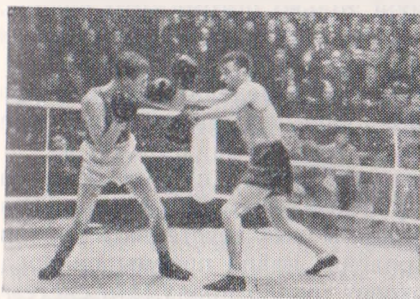
Выходя из ближнего боя, надо внимательно следить за руками и положением тела противника, чтобы быть готовым защищаться, если он начнет преследование. Оторвавшись от противника, нужно сохранять дальнюю дистанцию, маневрируя и останавливая противника встречными ударами левой рукой в голову.



1



3



2



4



5

III. Горгаслидзе (справа) выходит из ближнего боя (1949 г.)

Из ближнего боя можно выходить разными способами: нырком, соединенным с длинным шагом вправо; боковым шагом вправо, соединенным с отбивом правой рукой. Делать это нужно неожиданно и ловко.

ТАКТИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ БОЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ БОЯ

Тактические действия в бою должны быть продуманы и организованы.

Построить план боя легко только в том случае, если противник заранее известен, если боксеру знакомы его манера боя, излюбленные технические приемы, его личные особенности. Но если противник совершенно неизвестен боксеру, то в бою с ним всегда следует поставить задачу основательной предварительной разведки.

Всякий бой против любого противника всегда требует разумной осторожности. В практике соревнований было не мало случаев, когда боксер проигрывал бой только потому, что начинал решительные действия, не узнав предварительно особенностей и характера действий противника.

Планируя бой, следует всегда трезво определять соотношение сил; нельзя недооценивать возможностей противника или переоценивать их.

К бою с известным противником боксеру следует подготовиться так, чтобы с наибольшим успехом использовать свои возможности. В зависимости от того, как может действовать противник, какие удары его наиболее опасны, какие приемы он предпочитает осуществлять в бою, боксеру нужно продумать систему защитных действий. Зная, какие способы защиты противник применяет наиболее успешно, боксер должен избегать пользоваться такими ударами, которые могут быть легко парализованы противником. Наконец, если последний привык вести бой на определенной дистанции, боксеру необходимо навязать бой на непривычной для противника дистанции и тем самым поставить его в наименее благоприятные условия.

С противником, редко изменяющим своей обычной тактике можно, наметив себе тактический план, сразу действовать определенно и решительно. В бою же с противником, тактически более сильным и разносторонним, т. е. хорошо разбирающимся в боевой обстановке и обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать осмотрительно, находчиво и изобретательно, чтобы не терять инициативы и добиваться победы, реализуя планы, намечаемые во время самого боя.

Строя план действий, необходимо позаботиться о том, чтобы обеспечить себе победу по очкам. Если забыть об этом, а попытки добиться решительной победы будут неудачны, преимущество в очках может оказаться на стороне противника.

Предварительное планирование боя, выбор приемов атаки и контратаки и т. д. определяют в известной степени и содержание тренировки. Наметив еще в начале предсоревновательной тренировки план боя, боксер специально готовится к нему, подбирая для этого необходимые средства и приемы и совершенствуя их во время тренировки.

ВЕДЕНИЕ БОЯ

Чтобы успешно вести бой, наилучшим образом использовать свои боевые качества и технические приемы, нужно ясно представлять себе план действий.

Прежде чем начать решительный бой, необходимо разведывательными действиями составить суждение об особенностях противника, его боевых качествах и манере боя.

В бою с известным противником разведка облегчается, так как каждый боксер обычно действует привычными для него средствами. Задача разведки в данном случае — понять тактику противника на данный бой, так как противник, в свою очередь, зная особенности боксера, с которым встречается в бою, постарается выгоднее использовать все свои средства и возможности.

Разведка должна быть особенно тщательной в первом раунде. Ведя бой легко и осторожно, следует стараться точнее представить себе боевые возможности противника, быстроту его реакции и другие особенности. Ложными действиями можно получить представление о манере боя противника, его любимых ударах и способах защиты, его умении вести ближний бой. Во время разведки следует быть осторожным и избегать неожиданных ударов противника.

Разведку нужно вести незаметно, чтобы противник не понял тактику разведывающего боксера и не создал, в свою очередь, ложными действиями неправильного представления о своих целях и манере вести бой.

Выяснив в первом раунде все необходимое для того, чтобы наметить правильную тактическую линию, сразу же, не теряя времени, следует действовать.

Наблюдать за противником нужно и дальше, по ходу боя, и на основе этого принимать дальнейшие решения. Хладнокровие, наблюдательность и правильное суждение об особенностях противника помогут боксеру уверенно действовать в бою.

Умение вести разведку приобретается в тренировочных боях с различными по боевым особенностям партнерами.

На основе разведки перед боксером встает главная задача — тактически правильно построить бой. Но, прежде чем начинать решительные действия, боксер должен поставить перед собой отчетливую цель. Сопоставление своих качеств с боевыми особенностями противника дает возможность наметить определенный план, путь к победе и применять ту или иную тактику.

Непрерывно оценивая изменяющуюся обстановку и продолжая вести разведку во время боя, боксер делает новые выводы и изменяет, если это необходимо, свой план боя.

Важно во-время понять противника, этому должен способствовать секундант боксера, который во время перерывов сообщает ему свои наблюдения.

Узнав слабые стороны противника, его плохо защищенные места, надо быстро находить способы для атаки, подбирать для этого и ложные подготовительные действия и основные удары. Боксер должен каждый момент быть готовым развить атаку серией ударов.

Быстрый темп боя требует, чтобы принимаемые в бою решения осуществлялись без колебаний. Нерешительность отдаст боксера в руки противника; потеря инициативы ставит его перед новыми, более сложными и неожиданными затруднениями.

Весьма важно страховать себя от контрударов, которые обычно бывают внезапными. Облегчить выбор страховки во время боя можно только внимательно наблюдая за противником, распознавая наиболее типичные для него способы защиты и возможные при них контрудары.

При встрече с противником, действующим быстро и разнообразно применяющим самые неожиданные контрудары, возможен только один вид страховки — постоянно прикрывать подбородок. Этот способ страховки наиболее употребителен: ладонь правой руки, готовая принять возможный удар противника, держится около подбородка. В обучении ударам защита подбородка ладонью свободной руки рассматривается как обязательное требование.

В начальном обучении необходимо следить за тем, чтобы молодые боксеры, атакуя, страховали себя от неожиданных контрударов противника.

Не менее важно страховать себя от потери равновесия при промахах, которые отнимают много энергии и ставят боксера в невыгодное позиционное положение перед противником. Поэтому боксер, даже быстро и энергично развивая атаку, должен умело рассчитывать силу своих ударов, чтобы всегда сохранять равновесие. В бою победа достигается прежде всего активностью и быстротой темпа; промахи же нарушают непрерывность действий боксера.

Важнейшее условие тактически правильно построенного боя —

умение действовать внезапно. Бой, в котором отсутствует боевая хитрость, не может иметь успеха, так как противник, определив боевые возможности и средства боксера, легко противопоставит им свои действия. Умение держать своего противника в неведении и атаковать неожиданно дает большое преимущество в бою.

Если боксер умело скрывает свои намерения, противник не сможет предугадать ни его отдельных действий, ни понять общего плана боя, ни правильно ориентироваться в боевой обстановке.

Каждое боевое движение в боксе имеет свое исходное положение, по которому можно предугадать намерение боксера и подготовить соответствующее контрдействие. Однако, если умело скрывать и маскировать эти исходные положения, всегда можно наносить удары неожиданно.

Боксер должен заботиться о том, чтобы скрыть момент начала атаки и самый ее характер, всячески отвлекая внимание противника от выбранной цели и намеченного решительного удара. Для этого следует тщательно замаскировать исходное положение удара отвлекающими движениями.

Помимо этого, каждый боксер должен уметь скрывать от противника свое физическое и моральное состояние. Умение скрывать слабость, утомление или действие удара нередко спасает боксеров от поражения.

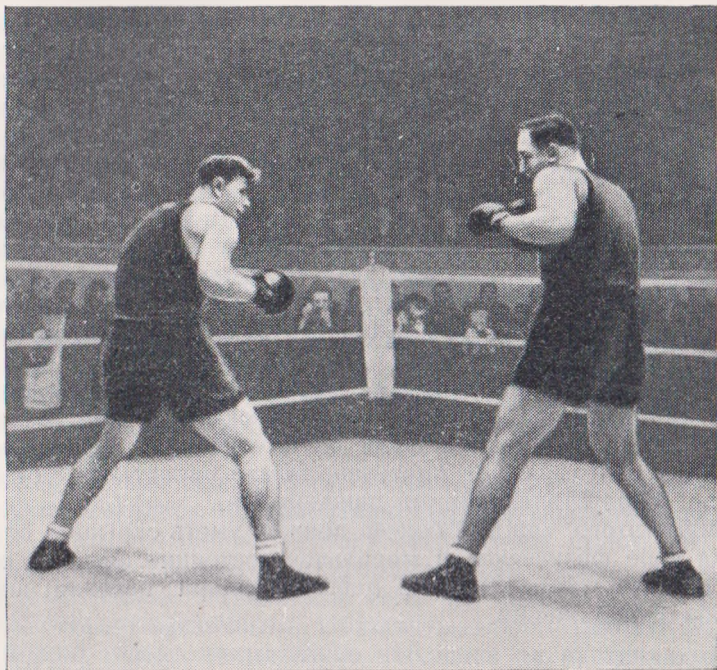
БОЙ ЛЕВШИ И ПРОТИВ НЕГО

Трудности спортивной борьбы с противником-левшой боксерам знакомы. Левша — необычный противник. Он предпочитает, как правило, правостороннюю стойку, в отличие от левосторонней, обычной. Его действия происходят как бы в зеркальном отражении. Это раскрывает перед ним широкие возможности использовать преимущества более сильной левой руки и заставляет противника перестраивать защитные средства и наступательные действия в ходе схватки на ринге.

Левша, боксируя в правосторонней стойке, действует обычно сильными ударами левой руки, неожиданными для противника, дезориентирующими его. В боксе, как известно, существенную роль играет внезапность. Выиграв «темп», застав противника врасплох неожиданным сильным ударом левой, левша немедленно развивает атаку. Противник не может применить привычных, хорошо усвоенных контрдействий, теряет темп, упускает инициативу, пока не найдет верных решений в необычных условиях боя.

Когда противник пытается атаковать, боксер-левша обычно встречным прямым ударом левой в голову опережает его, противопоставляя свой удар любому атакующему удару противника.

В некоторых случаях боксеры-левши находят тактически более выгодным боксировать в левосторонней стойке, считая, что, во-



Боевое положение противников: левши А. Шоцикаса и А. Навасардова
(1949 г.)

первых, вытянутая вперед сильнейшая левая рука с большей легкостью наносит прямые и боковые удары, чем противопоставляемая ей более слабая рука противника; во-вторых, легче защищаться от действий сильнейшей, правой руки партнера. Так действовал, например, старейший русский боксер П. В. Никифоров. Лишь развивая атаку и переходя на ближнюю дистанцию, он менял, в зависимости от защитных действий противника, левостороннюю стойку на правостороннюю и занимал исходное положение, наиболее удобное для ударов левой рукой.

Необычность условий поединка с левшой часто приводит к тому, что даже опытные боксеры не находят в бою правильных решений и проигрывают встречу. Поэтому для боя с левшой необходима специальная подготовка.

Характерен матч Николая Королева с молодым литовским тяжеловесом Альгердасом Шоцикасом, закончившийся, как известно, победой первого (1949 г.).

Борьба за эту трудную победу началась задолго до первого удара гонга, в кропотливой тренировочной работе спортивного

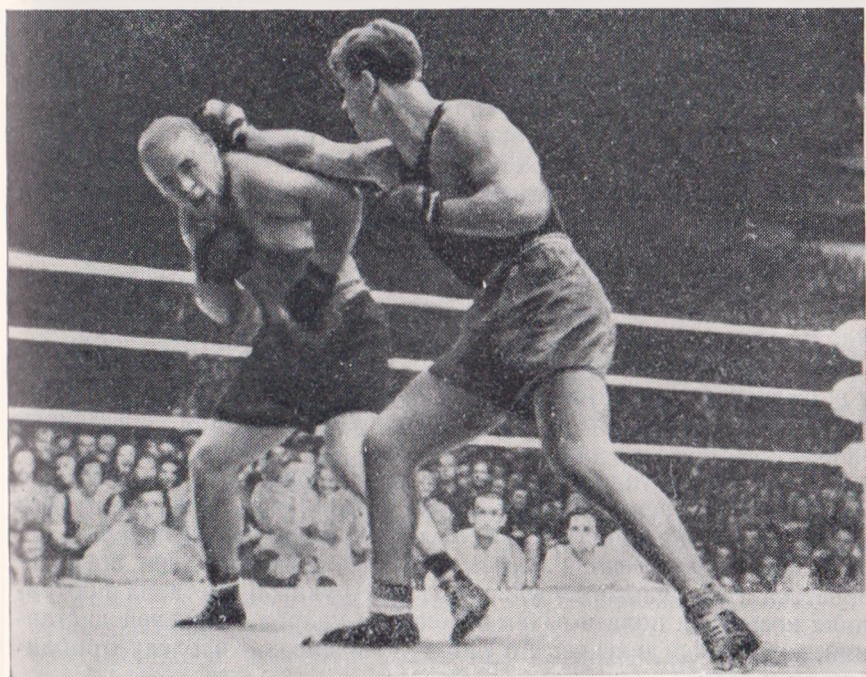
зала. Можно без преувеличения сказать, что в ходе подготовки к матчу был пройден сложный путь исканий.

Прежде всего следовало ясно представить себе возможности противника, определить его сильные и слабые стороны. Шоцикас — серьезный противник: левша ведет бой в правосторонней стойке, отличается большой подвижностью, легкостью и быстротой движений, высокой техникой, силой и точностью удара, стремлением к решительным действиям.

К числу слабых сторон Шоцикаса следовало отнести некоторую его тактическую незрелость, в частности увлечение наступательными действиями, не всегда продуманными до конца, что ведет к преждевременному утомлению.

Как же нужно готовиться к матчу?

Обобщенный опыт подсказывал основные положения, применимые в поединке с боксером-левшой. Боевую стойку следует несколько изменить, приблизить к прямой: туловище немного повернуть влево, чтобы приблизить правую руку к цели, сократить



Н. Королев (слева), защищаясь от прямого удара А. Шоцикаса, стремится прийти в исходное положение для ответного удара правой (Каунас, 1949 г.)

путь для удара. Правая рука должна действовать быстро. Атаковать его без хорошей подготовки ложными действиями не следует, чтобы не получить неожиданного встречного удара левой. Завязывать бой лучше всего ударами левой, раскрывая ими защиту противника. Если левша атакует или завязывает бой прямыми ударами правой, выгодно пользоваться отбивами левой рукой в правую сторону, выводя тем противника из равновесия. После отбива удобно отвечать правой рукой в голову или в туловище. Во всех случаях надо помнить, что противник может нанести сильный удар левой рукой.

Все это было известно. Но ограничиваться общими положениями не следовало. Надо было подумать над тем, как обогатить уже известные технические и тактические приемы.

Готовиться Королеву к ответственной встрече с Шоцикасом помогал его основной партнер — один из лучших полутяжеловесов, боксер-левша Раймонд Турия.

Король почерпнул много полезного в тренировке с Турией. Прежде всего он привык боксировать с противником с необычной боевой стойкой. Был найден и усовершенствован ряд технических приемов против действий левой руки противника, выявлена целая система защит против левши, разработаны контрудары, сочетаемые с защитами. Например, было подготовлено и технически усовершенствовано главное «оружие» — резкий быстрый встречный удар правой рукой, опережающий основную атаку Шоцикаса — прямой удар левой.

Боксер-левша в правосторонней стойке наиболее «уязвим» для атак противника справа. Именно поэтому Король много работал, совершенствуя быструю, внезапную атаку справа прямыми и боковыми ударами в голову и туловище. Чтобы сделать эти атаки более внезапными, были подобраны к каждому атакующему удару ложные действия, отвлекающие внимание противника.

Финальный матч на первенство страны в тяжелом весе 1949 г. по своему напряжению, высокой боевой насыщенности, мастерству противников — яркий эпизод в истории советского бокса.

В первом раунде Король допустил серьезную тактическую ошибку. Недооценив боевых качеств Шоцикаса, в частности его широкой маневренности, быстроты и силы удара, он повел атаку без достаточно крепкой защиты. Шоцикас не замедлил воспользоваться этим. Сильным ударом левой руки он заставил противника коснуться пола и затем нанес ряд ударов с дальней дистанции, умело передвигаясь по рингу и не давая Королеву приблизиться к себе.

Одним из «коронных» приемов Шоцикаса была защита уходом назад и вслед за тем стремительная атака ударом левой.



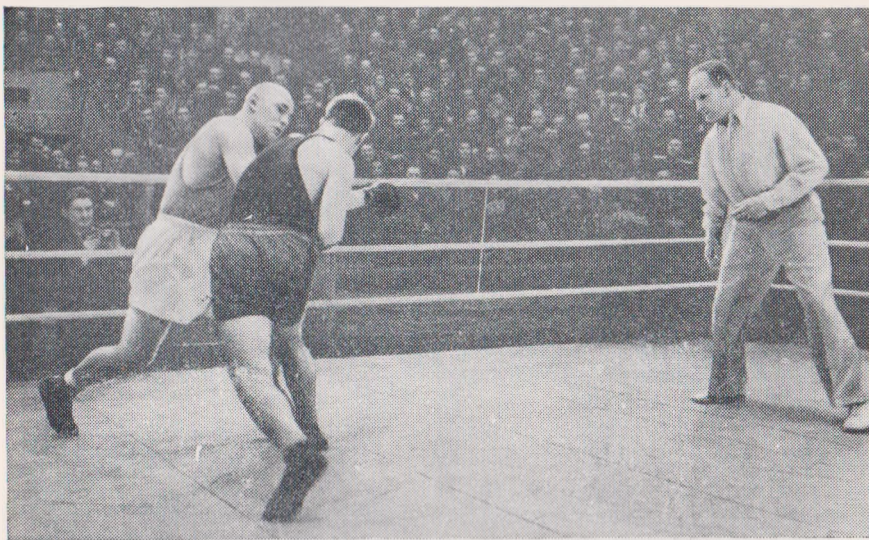
Излюбленная атака А. Шоцикаса прямым левой в голову после отхода назад.
Бой с Н. Королевым (1949 г.)

Шоцикас выиграл первый раунд. Однако недостаточная тактическая зрелость, некоторая техническая ограниченность помешали молодому тяжеловесу выиграть успешно начатый бой.

Уже во втором раунде Шоцикас, нерасчетливо растративший энергию, был утомлен. Королев, учтя свою ошибку, нашел правильный путь для продолжения боя. Техническая и тактическая подготовка к бою против левши сыграла здесь свою роль. Тактика, основанная на техническом многообразии, позволила Королеву прочно захватить инициативу в свои руки. Атакующие удары левой руки Шоцикаса Королев опережал резкими встречными ударами правой и развивал контратаку в ближнем бою.

Темп и характер боя достигли исключительно высокой степени. Защищаясь уклонами и нырками от контратакующих ударов Шоцикаса, Королев неотступно следовал за противником, мешая ему маневрировать и оказываясь каждый раз на пути передвижения Шоцикаса.

В третьем раунде преимущество Королева стало очевидным и подавляющим. Потеряв в результате усталости маневренность,



Н. Королев стремится опередить атаку А. Шоцикаса прямым правой в голову (1949 г.)

Шоцикас не мог использовать возможностей левой руки, действия которой Королев неизменно опережал правой рукой, особенно в ближнем бою. Побывав до счета «8» на полу, Шоцикас проиграл бой. Характерно, что правосторонняя стойка левши, к которой сумел приспособиться Королев, оказалась в решающей стадии боя в известной степени невыгодной для Шоцикаса: сильные удары правой руки Королева достигали наиболее уязвимой в правосторонней стойке цели — левой стороны головы и туловища. (В марте 1951 года А. Шоцикасу была присуждена победа над Н. Королевым.)

Приведенный пример заключает в себе основные положения тактически правильно построенного боя с противником-левшой.

Прежде всего, готовясь к матчу с левшой, следует тщательно продумать контрдействия, чтобы свести на нет преимущества «неудобной» правосторонней стойки противника. Кроме того, необходима осторожная тактика, направленная на то, чтобы постепенно и прочно захватить инициативу в свои руки расчетливыми боевыми действиями: отличной защитой, точностью и внезапностью контратак правой рукой с последующим их развитием.

ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО СОВЕТСКИХ БОКСЕРОВ

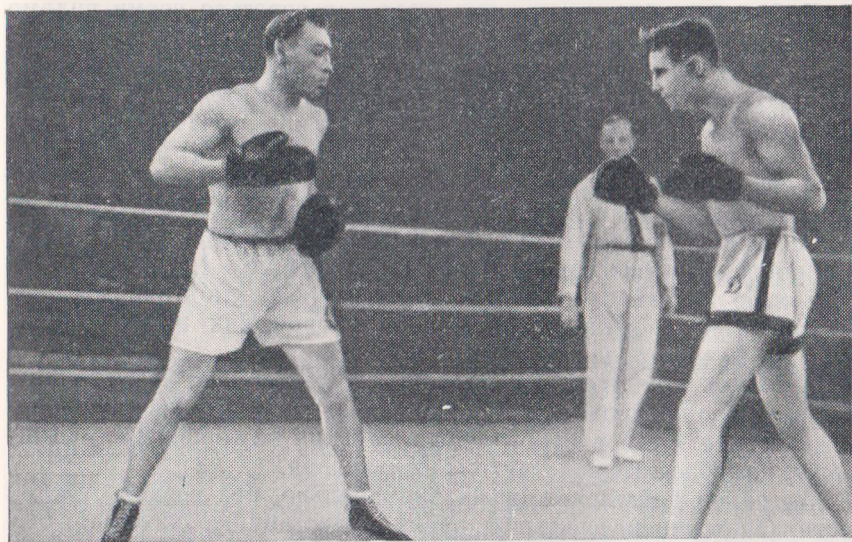
Среди мастеров ринга есть много замечательных боксеров, тактическое мастерство которых, отмеченное чертами их индивидуальности, наиболее полно выражает советский стиль бокса.

В качестве примеров опишем тактику выдающихся мастеров советского бокса.

Яков Браун был одним из наиболее выдающихся советских боксеров в полусреднем, среднем и полутяжелом весах. Его наивысшие спортивные достижения относятся к 1926—1932 гг.

Основой тактики Брауна были наступательные действия. Защитное положение тела в боевой стойке с низко опущенным подбородком надежно обеспечивало ему «непроницаемость» при наступлении. Свою защиту он усиливал движениями туловища и тем, что прикрывал голову предплечьями и ладонями. Опущенные локти были всегда готовы прикрыть от ударов туловище. С первых же секунд после гонга Браун начинал разведку боем. В этой активной разведке он старался не только получить представление о боевых особенностях противника, но и морально подавить его своим превосходством, чтобы тем самым лишить его уверенности в победе. В течение всего боя Браун сохранял за собой инициативу.

Вдумчивость и упорство в тренировке были отличительными



Я. Браун (слева) в бою с В. Михайловым (1935 г.)

чертами Брауна. К каждому бою он готовился очень тщательно, поэтому был уверен в своих боевых средствах и действовал на ринге решительно.

Во время боя Браун непрерывно передвигался, дезорганизуя этим противника и используя его оплошности для энергичных атак. Он отлично умел перехватывать атаку противника своей контратакой; не выжидал активных действий противника, а вызывал его на атаку, пользуясь для этого различными тактическими приемами.

Излюбленный прием контратаки Брауна — движение вперед, выполнявшееся с последующей небольшой паузой, во время которой он подмечал начало удара противника, обычно направленного в голову. Браун избегал этого удара нырком и тут же развивал контратаку энергичными ударами, начиная ее обычно с ударов по туловищу.

Высокая тренированность позволяла Брауну безустали действовать в ближнем бою; он «выматывал» силы своих противников, ведя очень интенсивный бой в быстром темпе. Его блестящие победы на международных соревнованиях над сильнейшими европейскими боксерами-любителями: Гуннарсом Берлундсом (ставшим впоследствии профессионалом и финалистом абсолютного первенства мира в тяжелом весе), Хаккарайненом и другими — были следствием отличной тренированности Брауна, совершенства его манеры боя как в наступательных, так и в оборонительных действиях, его умения вести ближний бой.

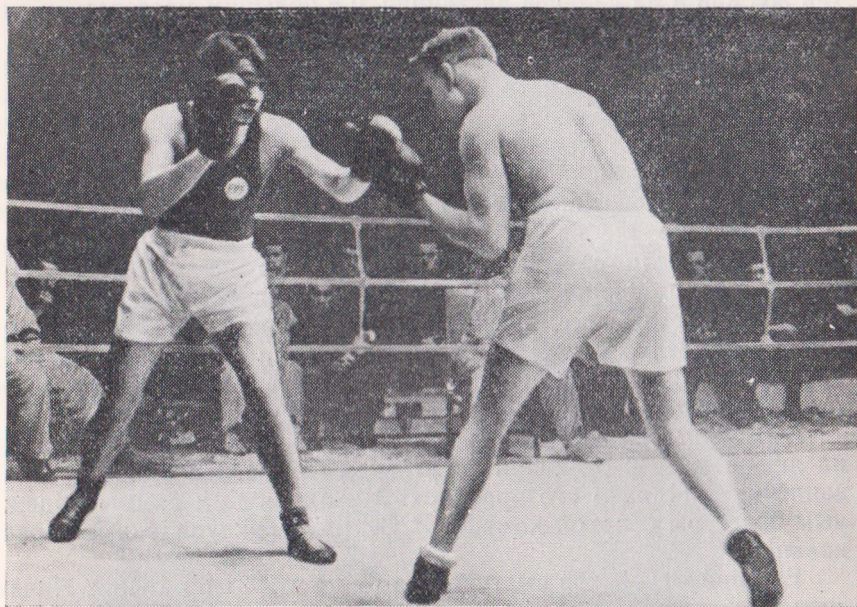
В ближнем бою он отлично умел пользоваться всеми видами коротких ударов.

К числу оригинальных боевых средств Брауна относятся: удары по туловищу в ближнем бою, которыми он стремился утомить противника; боковые удары в атаках; удары снизу в голову в ближнем бою, наносимые рукой, прижатой к телу; защита подставкой руки, останавливающая удар на пути к цели. Этот вид защиты использовался им для страховки от ударов противника при собственной атаке, во время которой свободная рука всегда защищала ладонью голову и локтем туловище.

Виктор Михайлов достиг исключительного спортивного мастерства и пользовался заслуженной славой как на советских, так и на международных любительских рингах.

Все свои бои Михайлов проводил в спокойном, размеренном темпе, но это нисколько не мешало ему закончить более половины из них ранее установленного срока. «Спешить не торопясь» — было принципом расчетливой тактики Михайлова.

Михайлов действовал очень рационально, без всякой суетливости. Он точно рассчитывал время и дистанцию, спокойно, без излишних передвижений, маневрировал и всегда своевременно оказывался на нужном расстоянии от противника.



Бой В. Михайлова с французом Оклером, закончившийся победой Михайлова во втором раунде. Момент иллюстрирует стремление Михайлова войти в ближний бой (1937 г.)

Михайлов прекрасно знал приемы, помогающие ему раскрывать защиту противника, умел выбрать момент, чтобы нанести сильный удар. Он был мастером комбинационного боя и одинаково хорошо действовал как с дальней, так и с ближней дистанции.

Готовящуюся атаку Михайлов умело скрывал отвлекающими движениями, затем стремительно наносил точно рассчитанный удар, нередко решавший исход боя.

В действиях Михайлова всегда видна была уверенность, основанная на отличной тренированности.

Михайлов каждого противника считал серьезным. Только после тщательной разведки боем он составлял суждение о противнике и начинал решительные действия. Это были целеустремленные действия, основанные на высокой технике и вдумчивой тактике. Михайлов умело боксировал как с темпераментными, так и с осторожными противниками. Осторожных противников он умело вызывал на атаку, мнимо раскрывая собственную защиту, и пользовался этим для решительной контратаки. Отлично владея средствами ближнего боя, Михайлов ориентировался в нем

так же, как и на дальней дистанции, и с большим мастерством наносил короткие удары.

В ближний бой он входил незаметно для противника, отвлекая его внимание маневренными движениями туловища, соединенными с мягкими, эластичными шагами, устанавливая глазомером дистанцию действия своих коротких ударов. В ближнем бою Михайлов отлично умел находить для ударов места на теле противника, раскрывая их отвлекающими ложными ударами и сохраняя в то же время непроницаемой собственную защиту. Михайлов умело сохранял энергию и в то же время искусно утомлял своего противника, угрожая ему нанести удар.

Способности бойца, развитые хорошей школой и боевым опытом, систематическая тренировка позволяли Михайлову прочно удерживать звание чемпиона СССР в полутяжелом весе в течение 7 лет.

В результате систематической тренировки Михайлов выходил на любой матч в отличной спортивной форме. Ни одно соревнование не заставляло его врасплох. Михайлов был самым надежным боксером сборной команды СССР на международных соревнованиях.

Евгений Огуренков выступал на ринге с 1931 по 1948 г. Начав свои выступления с шестнадцатилетнего возраста, Евгений Огуренков последовательно, по мере естественного роста, семь раз завоевывал звание чемпиона СССР в разных весовых категориях: в легком весе (1934—1937 гг.), в полусреднем весе (1940 г.), в среднем весе (1944—1945 гг.). Наивысших достижений Огуренков достиг в 1944 г.; он выиграл звание абсолютного чемпиона Советского Союза.

Благодаря систематическим занятиям различными физическими упражнениями Огуренков стал всесторонне развитым спортсменом. Отличная физическая подготовка позволила ему добиться высокого спортивного мастерства и стать лучшим боксером страны.

Бои Огуренкова отличались высоким тактическим мастерством. В тренировке он постоянно искал наиболее совершенных способов для того или иного боксерского действия. Под руководством своего педагога Б. С. Денисова Огуренков с особой тщательностью работал над совершенствованием каждого удара, каждой защиты, закрепляя свои технические навыки в различных тактических условиях, находил наиболее рациональные способы противодействовать противнику.

Особенностью тактики Огуренкова было умение развивать атаку и контратаку быстрыми, слитно-чередующимися ударами в самые непредвиденные для противника моменты.

Евгения Огуренкова можно назвать универсальным боксером.



Е. Огуренков (справа) в бою с Р. Каристе (1944 г.)

Он одинаково хорошо действовал как на дальней, так и на ближней дистанциях.

В своей тактической подготовке он придавал большое значение комбинационному бою и всегда имел большой запас законченных в технико-тактическом отношении приемов. Бои Огуренкова по тактической направленности никогда не были похожи

один на другой. Он всегда строил свою тактику соответственно особенностям противника, тщательно анализируя перед каждым боем качества и манеру его боя. Предварительно планируя бой с медленным и сильным противником, Огуренков делал ставку на превосходство в быстроте; боксеру, предпочитавшему дальний бой, он навязывал ближний бой и т. д. Таким образом, главная задача тактического плана боя Огуренкова состояла в том, чтобы помешать противнику использовать излюбленные средства и методы боя.

Благодаря умению навязывать противнику свою тактику и ставить его в невыгодные условия Огуренков с успехом одерживал победы над самыми различными по манере боя противниками.

Огуренков всегда хорошо ориентировался в непрерывно изменяющихся положениях, предугадывая и предупреждая действия противника своей активностью. Он умел искусно подготавливать атаку, решительно развивать ее, во-время переходя к защите или противопоставляя наступающему противнику встречную или ответную атаку. Он разумно маневрировал в бою и всегда был готов атаковать или контратаковать противника.

Огуренков был отличным тактиком в турнирных соревнованиях. Определив после жеребьевки своих основных противников, он избирал против каждого из них наиболее надежную тактику, обеспечивавшую ему победу по очкам, умело распределяя свои силы, и после нескольких дней соревнований, как правило, подходил к своему финальному бою, сохранив силы и избежав «случайных» повреждений.

В боевом списке Огуренкова значится много побед над сильнейшими зарубежными боксерами-любителями. Например, в 1937 г. он выиграл у полуфиналиста олимпиады 1936 г. — француза Тритца, в 1946 г. победил чемпиона Европы — венгра Паппа и других.

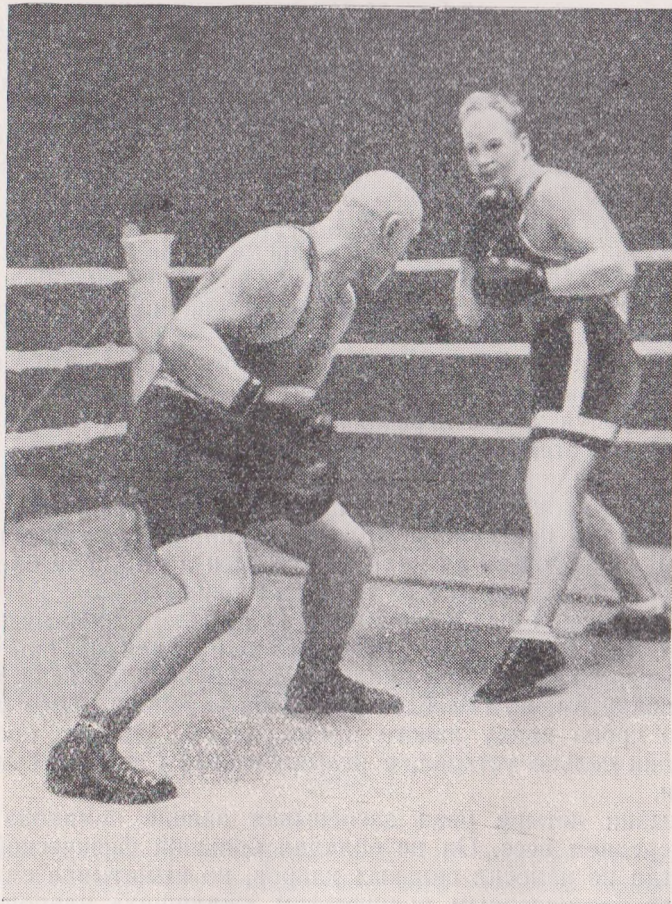
Николай Королев — один из сильнейших советских боксеров; девятикратный чемпион СССР в тяжелом весе.

Основной принцип тактики Королева — сохранять инициативу боя в своих руках. Умелое маневрирование, техническое разнообразие, умно рассчитанная тактика обеспечивают ему успех.

Королев никогда не выпускает инициативу боя из своих рук. Его поведение на ринге — пример исключительного мужества; он не избегает рискованных положений и сознательно стремится обострять бой, нанося разнообразные удары из любого положения обеими руками и отлично защищаясь.

Королев разумно пользуется техникой, избегая внешних эффектов. Его манера боя проста, она не засорена нарочитыми движениями и действиями напоказ, но в то же время и не упро-

шена. Средства боя Королева очень разнообразны, не шаблонны; он применяет их в зависимости от складывающихся в бою положений, причем эти положения создает сам. Понимание боевой обстановки ярко выражается в боевом поведении Королева: он тонко маскирует ложными действиями начало своих атак, которые энергично развивает сериями ударов в ближнем бою, умело используя в нем силу своих ударов. Несмотря на свой тяжелый вес, Королев очень подвижен, умело маневрирует в бою. Хотя большую часть боев он заканчивает решительной победой,



Н. Королев в момент подготовки атаки в бою с М. Линнмяги (1948 г.)

но всегда набирает достаточное для победы количество очков. Королев легко переходит от нападения к защите и от защиты к контратаке.

Бои Королева смотрятся с большим интересом, благодаря остроте его тактики и его стремлению к решительной победе.

Анатолий Грейнер по праву считается наиболее искусным техником среди советских боксеров. Он отлично боксирует как на дальней, так и на ближней дистанциях. Его боевые средства очень разнообразны. Исключительная способность к быстрым решениям и подвижность делает его бои очень динамичными. Движения Грейнера в бою рациональны; они всегда гармонируют с его тактическими замыслами. В его действиях нет ничего показного. Он тонко чувствует противника и всегда сохраняет инициативу боя в своих руках.

Грейнер искусно маневрирует, стремительно атакует с дальней дистанции и никогда не теряет в бою равновесия, даже промахиваясь во время атаки. Это позволяет ему легко и быстро переходить от одного действия к другому.

Действия Грейнера всегда своевременны и технически точны. Он предпочитает наступать, но отлично умеет и обороняться, всегда стараясь вырвать у противника инициативу энергичной контратакой.

Атаку и контратаку Грейнер стремится развивать сериями ударов на ближней дистанции. Он мастерски владеет сериями, быстро чередуя удары в различные цели в самой различной последовательности, расстраивает защиту противника.

Грейнер отлично защищается. Особенно часто он пользуется нырками и уклонами, которые позволяют ему сохранить нужное расстояние до противника и держать инициативу боя в своих руках. Грейнер очень активный спортсмен и по числу боев стоит в списке советских боксеров одним из первых.

Иван Ганыкин был в своих боях неистощимо энергичен и боксировал в быстром темпе, непрерывно нападая на противника.

В боевом списке Ганыкина более 120 побед. Среди них нет побед нокаутом, но более 30 встреч он закончил ранее установленного срока ввиду явного превосходства. Обычно после боя противник сильно уставал, а разгоряченный Ганыкин был полон энергии.

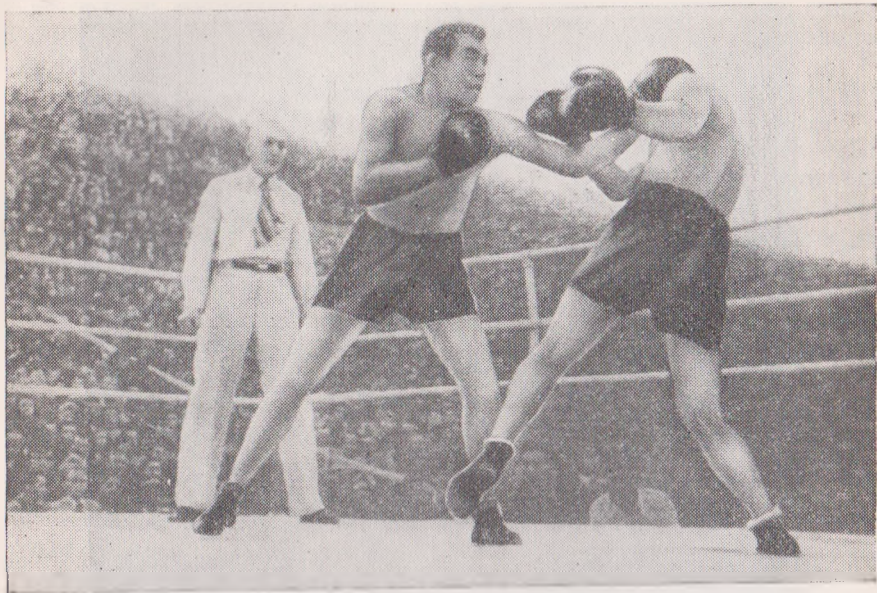
Ганыкин четыре раза завоевывал звание чемпиона СССР в полусреднем весе. Он не обладал большой физической силой и никогда не наносил сильных ударов, но выматывал силы противников бесчисленным количеством «жалящих» ударов. Очень быстрый темп боя требовал напряженного внимания противника к защите. Быстрота темпа и интенсивность действий, основывались на исключительной выносливости Ганыкина, его живом темпераменте, общей подвижности и волевых качествах. Он по-



А. Грейнер контратакует А. Райдву боковым ударом левой в голову (1948 г.)

стоянно находился в сфере действий ударов противника и всегда подавлял его инициативу своей тактикой непрерывного наступления.

Ганыкин никогда не изменял своей тактике, и хотя его противники и знали заранее об этом, но никому из них не удалось взять инициативу боя в свои руки, так как выдержать темп, предложенный Ганыкиным, было очень трудно.



Характерный момент для наступательной тактики Ивана Ганыкина

Ганыкину проигрывали искусные техники. Их запутывала «стихийность» действий Ганыкина. Физически сильным «нокаутерам» Ганыкин не давал времени сосредоточиться для сильного удара, маневренным — навязывал ближний бой.

Своими победами над сильнейшими боксерами страны Ганыкин подчеркнул значение быстрого темпа боя и интенсивности действий как важнейшего условия для победы в современном бою на ринге.

Сергей Щербаков — выдающийся по мастерству и физическим данным боксер, с определенной, установившейся манерой боя. Большое число решительных побед красноречиво характеризует его качества бойца и его тактическую направленность.

Щербаков ведет бой в собранной стойке, обеспечивающей его «непроницаемость» и позволяющей ему постоянно находиться в сфере действия ударов противника. Свою «непроницаемость» в бою он усиливает защитными движениями туловища, не позволяя противнику сосредоточиться на выборе цели для удара. Эта манера держаться в бою позволяет ему свободно действовать обеими руками. Щербаков наносит одинаково сильные удары любой рукой.

Боксер атакующего стиля, постоянно идущий вперед Щербаков вместе с тем всегда умело защищается.

Основные виды своей защиты — уклоны и нырки — Щербаков сочетает с небольшими мягкими шагами в ту или иную сторону. В кажущейся на первый взгляд простоте его защиты заключается высокая культура его мастерства. Если внимательно присмотреться к защитным движениям Щербакова, то можно заметить, что в каждом из них сливается несколько видов защиты. Его защитные движения непринужденны, экономны, своевременны и определяются точным глазомером. Заставляя противника промахнуться, он сам приходит при этом в удобное исходное положение для ответного удара или объединяет движение защиты со встречным ударом.

Уверенность в прочности своей защиты сказывается во всем поведении Щербакова на ринге. Поэтому все его движения непринужденны и свободны.

Щербаков предпочитает наступательную тактику. Его маневренная работа ног, сочетающаяся с круговыми движениями туловища, направлена на то, чтобы избежать ударов при сближении с противником и подготовить исходные положения для сильных ударов. Противнику трудно определить, какой рукой и в какую цель Щербаков нанесет удар. Перемещая вес тела с ноги на ногу и соизмеряя расстояние до противника, Щербаков раскрывает избранную цель ложными ударами и наносит сильный удар.

Щербаков обычно ведет бой в размеренном, но довольно быстром темпе, без суетливости и поспешности. Его подготовительные действия мягки, он не расходует много энергии. Умение своевременно предельно расслаблять мышцы помогает ему наносить удары точно и быстро с увеличивающейся на пути к цели скоростью.

Почти в каждом бою Щербаков делает ставку на решительную победу. Ведя непрерывное наступление, он почти всегда



Сергей Щербаков (слева)
в ближнем бою

имеет преимущество в очках на случай, если ему не удастся закончить бой ранее установленного срока.

Щербаков предпочитает наносить боковые удары в голову и удары снизу в туловище.

Его высокое спортивное мастерство — результат упорной и настойчивой работы над собой. Щербаков очень требователен к себе и после каждого боя тщательно анализирует причины своего успеха или неуспеха.

ГЛАВА IV

УПРАЖНЕНИЯ БОКСЕРА

Общая физическая подготовка — основа спортивных достижений.

Средствами бокса нельзя полностью обеспечить всестороннего физического развития спортсмена, поэтому боксеру необходимо заниматься различными физическими упражнениями, дополняя ими занятия боксом.

Упражняться необходимо по определенной системе; упражнения должны содействовать и физическому развитию и успехам в овладении спортивной техникой. «Только при гармоническом развитии всех органов организм человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы»*.

Подбирать упражнения необходимо, в основном, в соответствии с характером самих действий боксера в бою и требованиями всесторонней физической подготовки занимающихся.

В действиях боксера на ринге отчетливо выступают такие качества, как сила, быстрота, ловкость и выносливость. В процессе боя боксер должен уметь свободно владеть своим телом, точно и целесообразно действовать, рационально направлять свои волевые и мышечные усилия. Наряду с этим боксеру необходимо овладеть навыками, обязательными для разносторонне подготовленного советского спортсмена (передвижение на лыжах, плавание и пр.).

Все это достигается с помощью систематических вспомогательных упражнений. Сочетание специализации с всесторонней физической подготовкой — единственно правильный путь к высоким спортивным достижениям.

Антропометрические данные чемпионов Советского Союза 1948 г. всех весовых категорий убедительно свидетельствуют о большой работе, проделанной ими для своего общего физического развития (табл. 18).

Сочетание специализации с всесторонней физической подго-

* По книге П. Ф. Лесгафта «Руководство по физическому образованию детей...», СПб, 1912, стр. 261.

Антропометрические данные чемпионов СССР 1948 г.

Имя, фамилия	Весовая категория	Воз- раст	Вес	Рост	Г р у д ь			Талия	Шея	П л е ч о		Бедро	Голень
					Пауза	Вдох	Выдох			Расслаб- ленное	Напря- женное		
Лев Сегалович	Наилегчайший	31	51	159	88	89,5	85	67,5	34	26	29	48	32
Габриэль Ханукашвили	Легчайший	24	53	160	85	88	83	67	36	27	31	49	33
Иван Князев	Полулегкий	35	57	160	92	96	88	69	38	29	32	49	32
Анатолий Грейнер	Легкий	30	62	162,5	89	91,5	84,5	72	37	29,5	33	51	36,5
Сергей Щербаков	Полусредний	30	67	163	89	95	85	78	40	32	35	54	37
Роман Каристе	Средний	30	73	170	94,5	100	92,5	82	38	30	33	58	36
Геннадий Степанов	Полутяжелый	26	75	180	97	102,5	95	77	38	29	33	50	38
Николай Королев	Тяжелый	31	92	179	100	104	96	84	41	34	37	62	41

товкой боксера осуществляется с помощью разнообразных обще-развивающих и специальных физических упражнений.

Эти упражнения можно распределить по семи основным группам (табл. 19):

1. Строевые упражнения, направленные на развитие у занимающихся навыков организованных передвижений и перестроений в уроке при гимнастических и специальных боксерских упражнениях.

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения без снарядов, исполняемые как на месте (стоя, сидя, лежа) так и при ходьбе, применяются, как это видно из самого названия их, для развития и укрепления мышц (упражнения на силу, растягивание, расслабление), дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах (набивной мяч, булавы, гантели, скакалка, канат, шест, перекладина и др.) служат тем же целям, но эти упражнения более разнообразны и в ряде случаев увеличивают физиологическую нагрузку.

4. Специальные подготовительные упражнения, построенные на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Они выполняются во время передвижения по кругу, с шагами во все стороны и на месте. Цель этих упражнений — подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими спортивную технику бокса. Подготовительные упражнения используются также для разминки боксера (в подготовительной части урока).

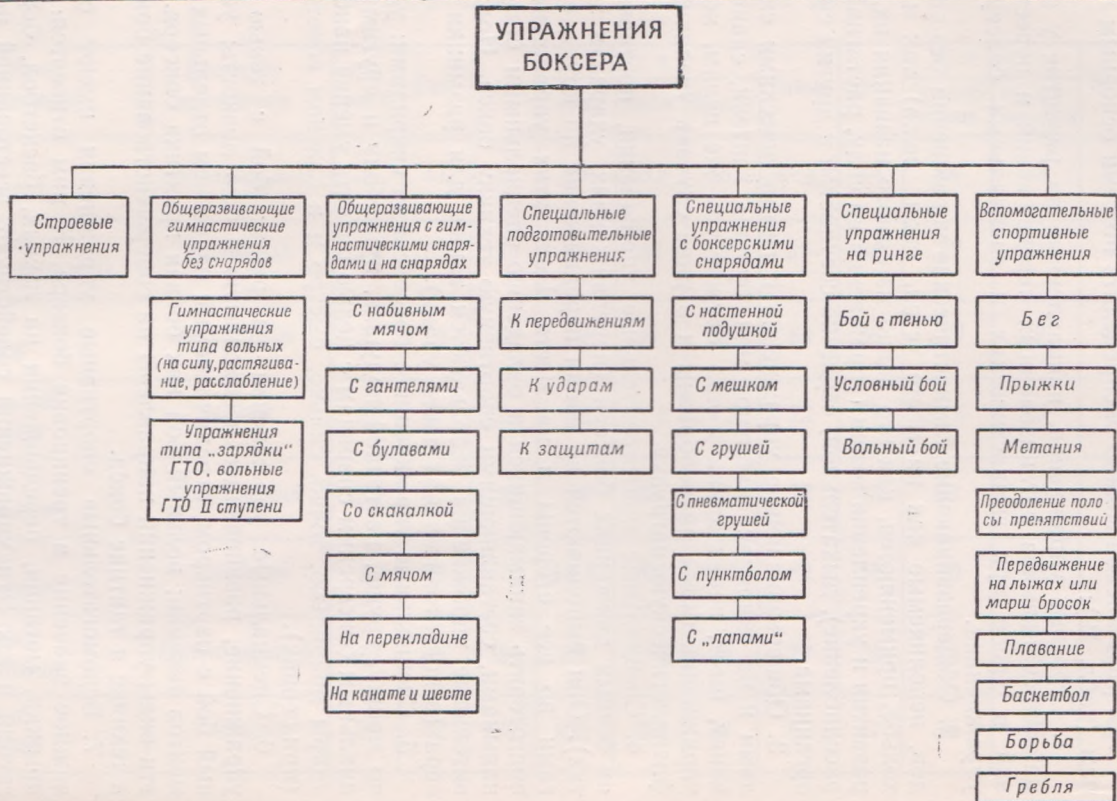
5. Специальные упражнения с боксерскими снарядами: удары по мешку, груше, настенной подушке, пунктболу и другим специальным боксерским снарядам с целью развить умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (при сериях).

6. Специальные упражнения на ринге: бой с тенью как упражнение, развивающее необходимую в бою ловкость; условный бой с партнером, ограничиваемый изучением отдельных элементов техники; вольный бой как боевая практика боксера. Все эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса.

7. Вспомогательные спортивные упражнения имеют очень важное значение в тренировке боксера. К ним относятся: бег, прыжки, метания, передвижения на лыжах, баскетбол, борьба, гребля и др. Эти упражнения содействуют всесторонней подготовке боксера.

Пользоваться упражнениями той или иной группы или каким-либо снарядом необходимо в соответствии с поставленной в каждом отдельном случае педагогической целью.

Система упражнений боксера



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения используются в занятиях для организованных построений и перестроений группы занимающихся, совместного выполнения различных гимнастических упражнений и разучивания боевых движений.

Занимающимся необходимо получить точные понятия об общих положениях строя и хорошо овладеть навыками группового передвижения по залу.

Высокая дисциплина, хорошая осанка и четкость — обязательное условие строевых упражнений.

К строевым упражнениям относятся: строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении, перестроение и пр. Для организованного размещения группы занимающихся в зале используются гимнастические формы перестроений. Например, когда, окончив подготовительную часть занятия, непосредственно после упражнений при ходьбе (занимающиеся передвигаются в колонне по одному по границам зала) необходимо для разучивания ударов — разместить занимающихся в разомкнутую колонну, подается команда: «Через центр по четыре — Марш!»

По этой команде четверо идущих в голове колонны поворачиваются влево и идут через середину зала (рис. 85); остальные по четверо последовательно проделывают то же самое, идя вслед за направляющей четверкой и сохраняя установленную преподавателем дистанцию. После этого преподаватель останавливает колонну и «размыкает» ее в стороны настолько, чтобы занимающиеся могли свободно передвигаться при упражнениях, не мешая друг другу.

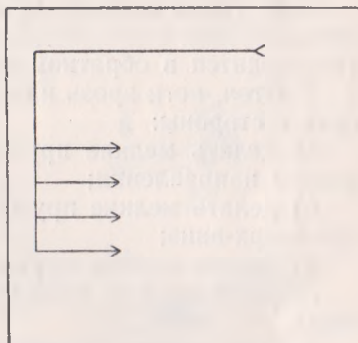


Рис. 85. Перестроение группы по команде «Через центр по четыре — Марш!»

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ СНАРЯДОВ

К этим упражнениям относятся: силовые, укрепляющие мышцы тела; на растягивание, развивающие гибкость тела; на расслабление, приучающие боксера сознательно расслаблять мышцы для отдыха; упражнения типа зарядки комплекса БГТО и ГТО I ступени, вольные упражнения 3-го разряда классификационной программы по гимнастике, входящие в комплекс ГТО II ступени.

Разнообразие гимнастических упражнений позволяет преподавателю выбирать из них те, которые нужны для решения определенной задачи, и применять их индивидуально по отношению к каждому занимающемуся.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ

Эти упражнения развивают и укрепляют мышцы тела; в гимнастике боксера они предназначаются также для развития тех групп мышц, которые заняты в основных боксерских ударах (рис. 86).

Примерные упражнения *

Для мышц рук и плечевого пояса

1. В упоре лежа:
 - а) сгибать и разгибать руки;
 - б) попеременно сгибать каждую руку.
 - в) те же упражнения при опоре пальцами.
2. В упоре лежа с приподнятым тазом — медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производится в обратном направлении.
3. Стоя, ноги врозь на ширину шага или при ходьбе по кругу, руки в стороны:
 - а) делать мелкие пружинящие движения руками в передне-заднем направлении;
 - б) делать мелкие пружинящие движения руками в направлении вверх-вниз;
 - в) делать мелкие круговые движения руками;
 - г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.
4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками в направлении вверх-вниз (при шаге правой ногой — мах левой рукой вверх, правой — вниз; при шаге левой — наоборот).

Для мышц шеи

5. Стоя на «мосту», покачиваться из стороны в сторону.

Для мышц живота

6. Стоя, ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны — энергично поворачивать туловище вправо и влево.

* Цифровые и буквенные обозначения, принятые в нижеприведенном описании упражнений, совпадают с таковыми на рисунках (86—94), воспроизводящих эти упражнения.

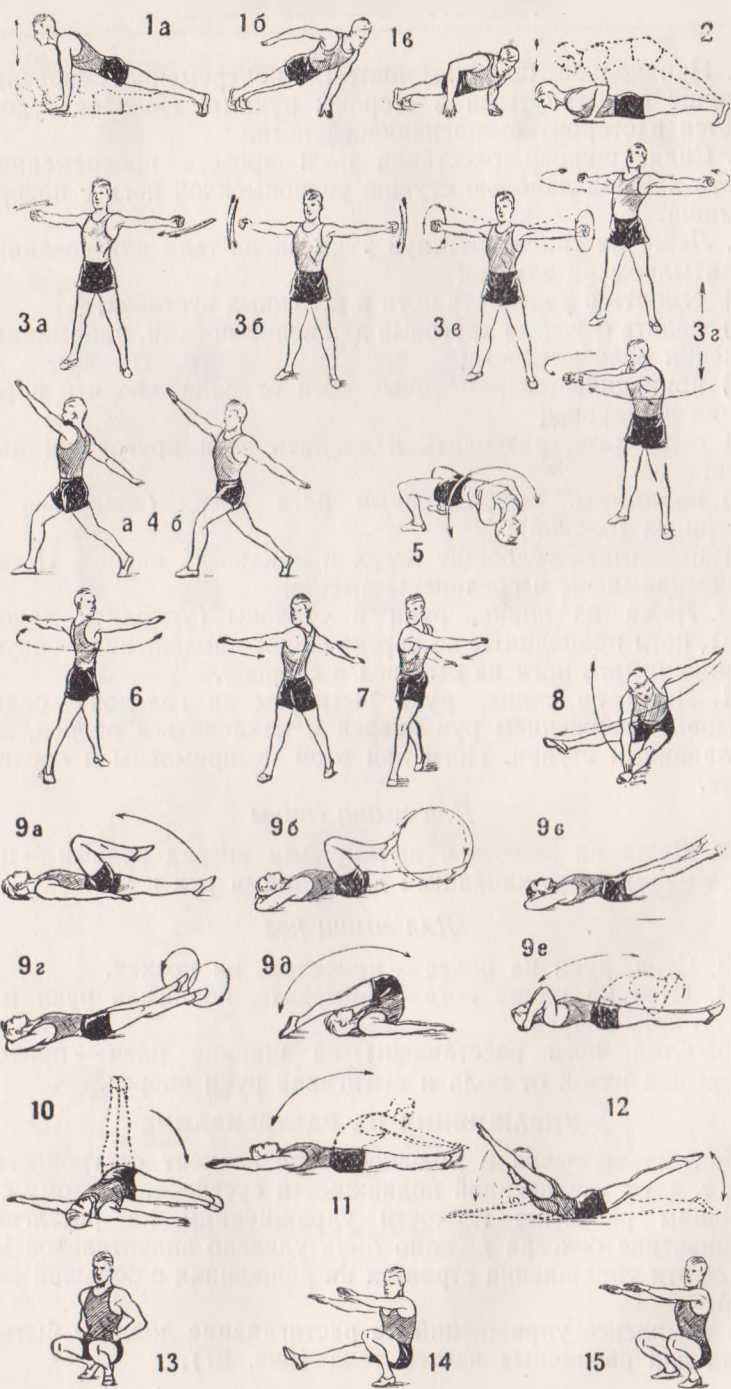


Рис. 86. Упражнения на силу

7. При ходьбе широким шагом — попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делается в сторону вышагивающей ноги.

8. Сидя, широко расставив ноги врозь, — попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.

9. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылком «в замок»:

а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;

б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;

в) приподняв выпрямленные ноги от пола, сводить и разводить их в стороны;

г) поднимать, разводять и сводить ноги круговыми движениями;

д) поднимать выпрямленные ноги вверх (коснуться пола носками за головой);

е) поднимать туловище вверх и наклонять вперед. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями о пол), ноги приподняты до вертикального положения — опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.

11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой — садиться с маховым движением рук вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

Для мышц спины

12. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками — прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног.

Для мышц ног

13. Стоя, руки на поясе — приседать на носках.

14. Стоя на одной ноге — приседать, поднимая руки и свободную ногу вперед.

15. Стоя, ноги расставлены на ширине плеч — приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

Ловкость боксера в большой мере зависит от гибкости его тела, т. е. от увеличенной подвижности суставов. Поэтому содействующим развитию гибкости упражнениям на растягивание в гимнастике боксера должно быть уделено значительное место.

Все эти упражнения строятся на движениях с большой амплитудой.

В комплексе упражнений на растягивание должны быть движения для различных частей тела (рис. 87).

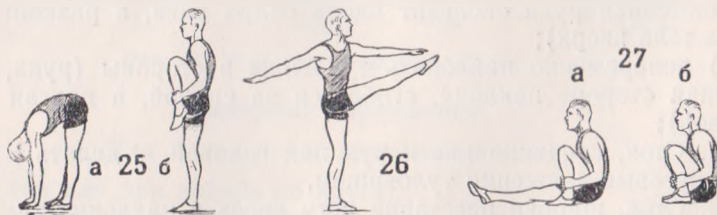
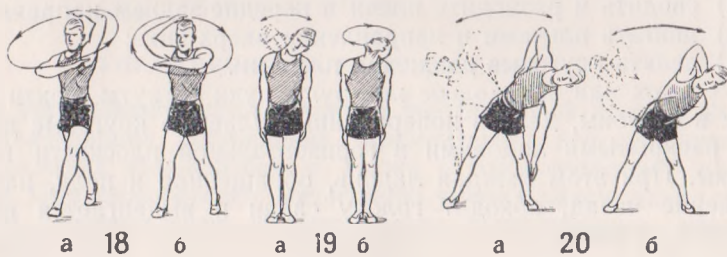
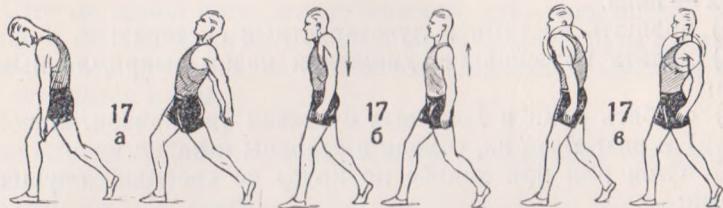
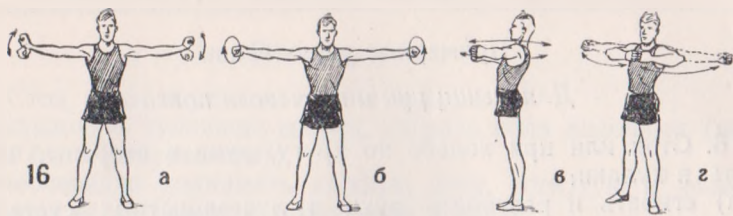


Рис. 87. Упражнения на растягивание

Примерные упражнения

Для мышц рук и плечевого пояса

16. Стоя или при ходьбе по кругу, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки:

а) сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах — вверх — вниз.

б) вращать кистями в лучезапястных суставах;

в) делать пружинящие движения назад выпрямленными руками;

г) сгибать руки в локтевых суставах (в горизонтальной плоскости) и разгибать их, отводя в стороны и назад.

17. Стоя или при ходьбе по кругу со свободно опущенными руками:

а) сводить и разводить плечи в передне-заднем направлении;

б) двигать плечами в направлении вверх-вниз;

в) делать круговые движения плечами.

18. Стоя или при ходьбе по кругу, руки согнуты, локти отведены в стороны, делать попеременные плавные круговые движения раскрытыми ладонями в горизонтальной плоскости вокруг головы. При этом каждая ладонь, обращенная к полу, начиная движение назад, обходит голову сзади и выдвигается вперед с другой стороны.

Для мышц шеи

19. Стоя или сидя, — наклонять голову в передне-заднем или боковом направлениях и делать вращательные движения головой.

Для мышц туловища

20. Стоя, руки опущены, ноги врозь на ширину шага:

а) предельно наклонять туловище попеременно в стороны (одноименная рука скользит вдоль бедра вниз, а разноименная вдоль тела вверх);

б) попеременно наклонять туловище в стороны (рука, одноименная стороне наклона, сгибается за спиной, а другая — над головой);

21. Стоя, соединив кисти рук над головой, — делать медленные круговые движения туловищем.

22. Стоя, широко расставив ноги врозь и наклонив туловище вперед, — поочередно доставать ладонью носок разноименной ноги (с поворотами туловища).

23. Сидя, захватив ноги руками сзади под коленными суставами, — делать наклонные движения туловищем вперед, стараясь коснуться ног головой.

24. «Мост».

Для мышц ног

25. Стоя, руки опущены, ступни вместе:

а) наклонять туловище вперед, касаясь пола ладонями (ноги должны быть выпрямлены);

б) поочередно поднимать каждую ногу, согнутую в колене, захватывая ее за голень и подтягивая к груди.

26. Стоя на одной ноге, делать маховые движения вперед другой ногой. В момент маха ноги вперед разноименная рука касается ладонью носка, другая рука сгибается в локтевом суставе или прямая отводится назад.

27. Сидя:

а) поочередно сгибать каждую ногу, захватывая ее руками и подтягивая к себе;

б) одновременно сгибать ноги, захватывая их за голени и подтягивая к себе.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Эти упражнения используются в тренировке боксера в качестве отвлекающих упражнений, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они способствуют воспитанию умения максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряженных усилий (рис. 88).

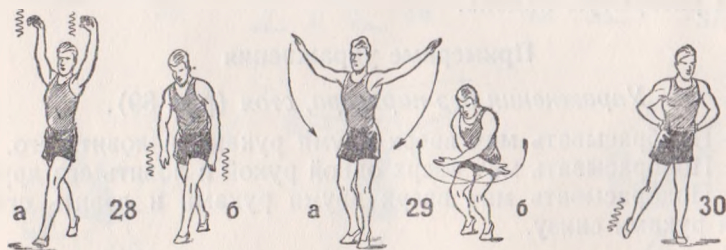


Рис. 88. Упражнения на расслабление

Примерные упражнения

Для мышц рук и плечевого пояса

28. Стоя или при ходьбе по кругу:

а) встряхивать кистями рук из различных положений;

б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

Для мышц туловища

29. Из положения стоя — резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса, туловище наклонить вперед — делать свободные

маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

Для мышц ног

30. Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, — потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ СНАРЯДАМИ И НА СНАРЯДАХ

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения с набивным мячом используются в тренировке боксера для развития силы, ловкости и точности движений.

Упражнения состоят в бросках, толчках и ловле мяча. Ценность их заключается, в частности, в том, что они воспитывают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот, от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно в боевых условиях. Упражнения с мячом можно выполнять и с партнером, и самостоятельно из самых разнообразных исходных положений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске.

Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно оберегать пальцы рук от растяжений. При ловле мяча пальцы могут подвернуться, чтобы избежать этого, всегда следует принимать мяч на раскрытую ладонь.

Примерные упражнения

Упражнения без партнера, стоя (рис. 89).

31. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.

32. Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой.

33. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.

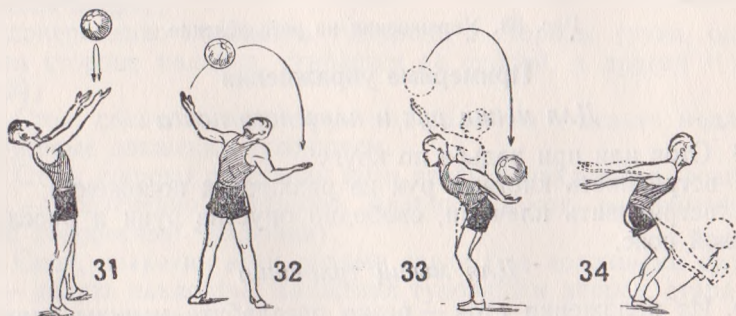


Рис. 89. Упражнения без партнера

34. Бросать мяч ногами в стену (на расстоянии 3 метров от нее), зажав его между стоп. Оттолкнувшись обеими ногами от пола, сделать в воздухе рывок и бросить мяч. Стараться, чтобы мяч коснулся стены возможно выше.

Упражнения с партнером (рис. 90)

Стоя лицом к партнеру:

35. Толкать мяч двумя руками от груди.

36. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука при этом поддерживает мяч.

37. Бросать мяч сбоку двумя руками.

38. Бросать мяч сбоку одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч.

39. Бросать мяч двумя руками сверху — из-за головы.

40. Бросать мяч сверху из-за спины, наклоня туловище вперед. Мяч для броска держится за спиной двумя руками снизу.

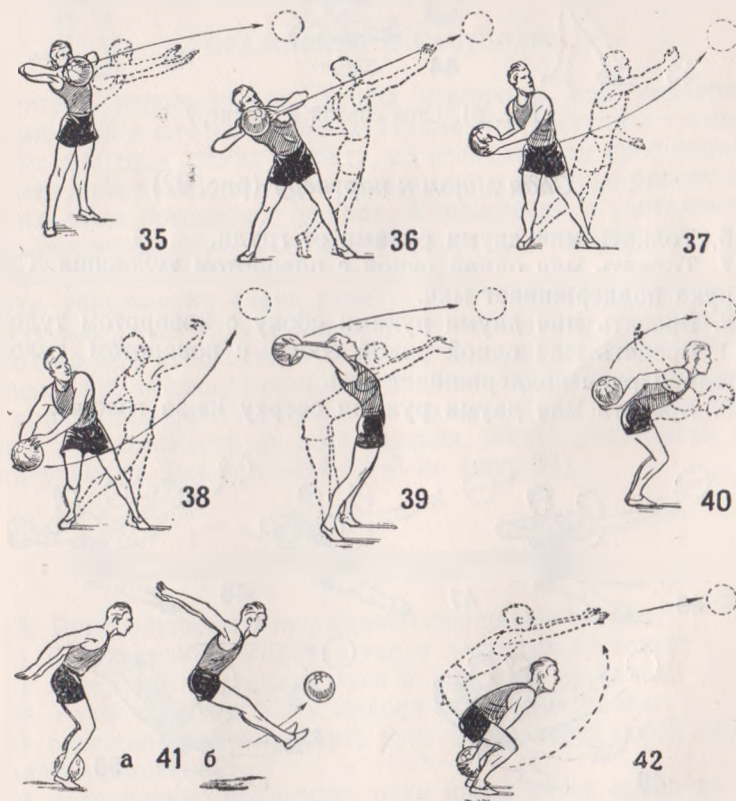


Рис. 90. Стоя лицом к партнеру

41. Бросать мяч ногами, зажав его между стоп.

42. Бросать мяч снизу выпрямленными руками. При этом упражнении ноги расставляются на ширину широкого шага.

Стоя спиной к партнеру (рис. 91)

43. Бросать мяч назад через голову двумя руками, наклоня туловище назад.

44. Бросать мяч назад между ног двумя руками, наклоня туловище вперед.

45. Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища.



Рис. 91. Стоя спиной к партнеру

Сидя лицом к партнеру (рис. 92)

46. Толкать мяч двумя руками от груди.

47. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч.

48. Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища.

49. Бросать мяч одной рукой сбоку с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч.

50. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.

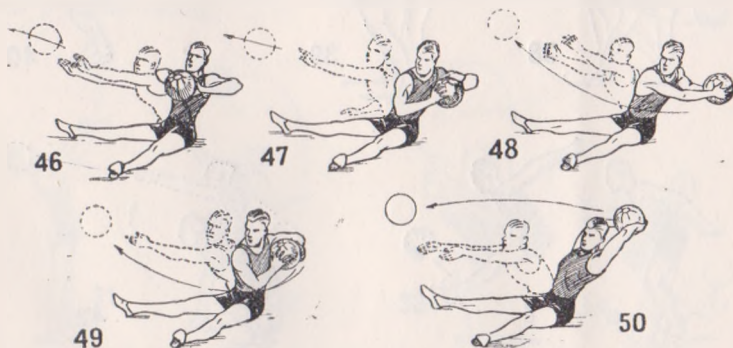


Рис. 92. Сидя лицом к партнеру

Сидя спиной к партнеру (рис. 93)

51. Бросать мяч назад двумя руками через голову.

52. Бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом туловища.



Рис. 93. Сидя спиной к партнеру

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Гантели используются, чтобы увеличить при упражнениях нагрузку рук и плечевого пояса. Применять гантели в тренировке следует для того, чтобы развить, по возможности пропорционально, те группы мышц, которые выполняют основную работу в различного рода боксерских ударах. Упражнения с гантелями особенно рекомендуются молодым боксерам с незначительно развитой мускулатурой плечевого пояса и рук.

Эти упражнения очень просты. Преподаватель, желая развить ту или иную группу мышц у занимающихся, устанавливает, насколько она участвует в том или ином простейшем движении и предлагает ученику проделать движение с гантелью определенное количество раз. Упражнение дозируется в каждом частном случае в зависимости от веса гантели, общей развитости и возраста ученика. Вес гантелей 2—5 кг (рис. 94).

Примерные упражнения

53. Руки опущены вниз, ладони обращены вперед:

а) одновременно сгибать руки в локтевых суставах;

б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах;

54. Руки опущены вниз, ладони обращены назад:

а) одновременно поднимать руки вверх перед собой до вертикального положения;

б) попеременно поднимать руки вверх перед собой до вертикального положения;

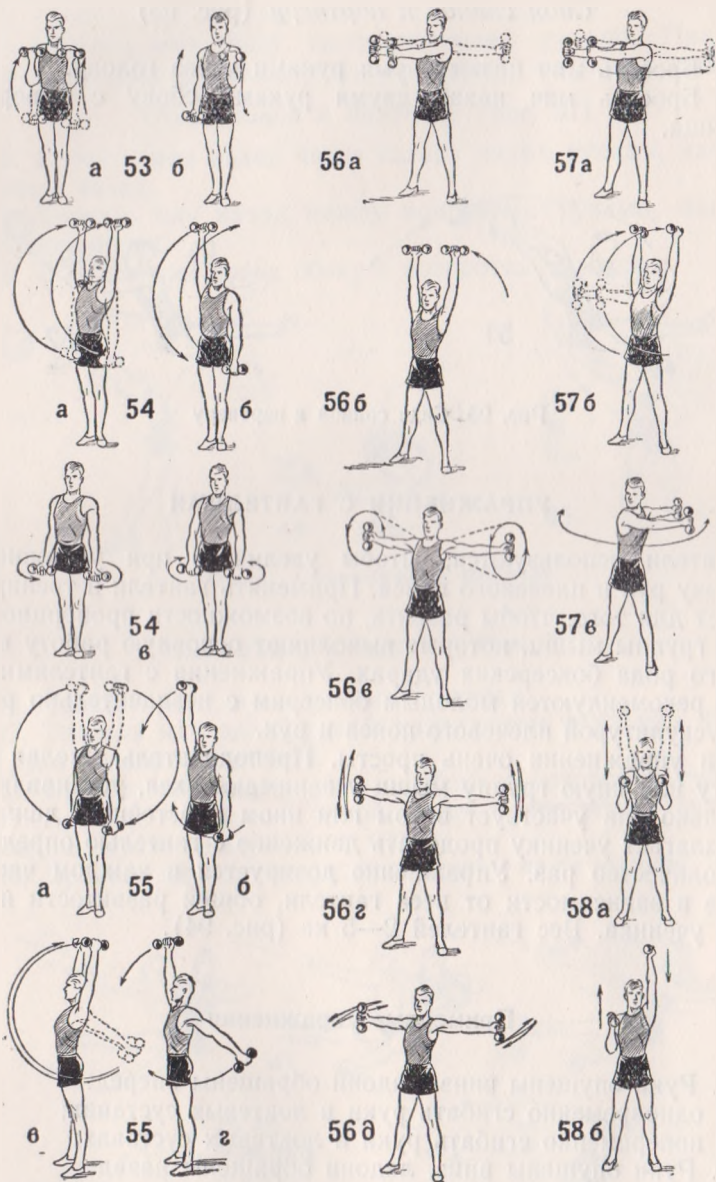


Рис. 94. Упражнения с гантелями

- в) быстро вращать гантели по вертикальной оси.
55. Руки опущены вниз, ладони обращены внутрь:
- а) одновременно поднимать руки через стороны вверх до вертикального положения;
- б) попеременно поднимать руки через стороны вверх до вертикального положения;
- в) одновременно двигать вытянутыми руками в передне-заднем направлении;
- г) попеременно двигать вытянутыми руками в передне-заднем направлении.
56. Руки вытянуты в стороны, ладони обращены вперед:
- а) резко сводить руки перед собой до горизонтального положения;
- б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
- в) делать мелкие круговые движения руками;
- г) делать мелкие движения вверх-вниз;
- д) делать мелкие движения вперед-назад.
57. Руки вытянуты перед собой:
- а) резко разводить руки в стороны до горизонтального положения;
- б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
- в) одновременно двигать обеими руками в правую и левую стороны;
58. Руки опущены и согнуты в локтях:
- а) одновременно выбрасывать руки вверх;
- б) попеременно выбрасывать руки вверх.

УПРАЖНЕНИЯ С БУЛАВАМИ

Булавы применяются в тренировке боксера, чтобы увеличить нагрузку, с целью развить силу мышц и координацию движений.

Упражнения с булавами строятся на маховых круговых движениях, выполняемых в различных плоскостях и направлениях.

Булаву нужно держать так, как показано на рис. 95.

Различают три плоскости движения булавы: лицевую (перед лицом), горизонтальную (параллельно полу) и боковую (параллельно левой или правой стороне тела). Движения булавы могут производиться в этих плоскостях в любую сторону. Радиусы кругов, совершаемых рукой с булавой, разделяются на малые, средние и большие. При малых кругах вращение происходит в лучезапястных суставах (рис. 96 а), при средних — в локтевом и плечевом



Рис. 95.
Правильное
держание бу-
лавы

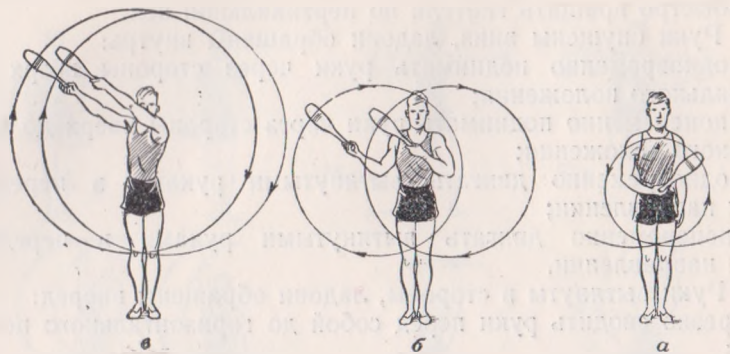


Рис. 96. Радиусы кругов, совершаемые рукой с булавой

суставах одновременно (рис. 96 б), при больших — в плечевом (рис. 96 в). При малых кругах головка булавы свободно вращается в ладони, при средних и больших — зажимается в ладони.

Упражнения можно делать как одной булавой, так и двумя одновременно (по булаве в каждой руке). В сложных упражнениях движения булавы непрерывно чередуются в различных направлениях и плоскостях, чем создаются разнообразнейшие комбинации, привлекающие к работе различные группы мышц рук и плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Упражнения со скакалкой в тренировке боксера помогают выработать выносливость и укрепить мышцы ног.



Рис. 97. Упражнение со скакалкой

Наиболее употребительны следующие упражнения (рис. 97):

- а) один прыжок при одном обороте скакалки;
- б) два прыжка при одном обороте скакалки.

В обоих случаях нужно вращать скакалку из-за спины вперед через голову.

Упражнения проводятся в быстром темпе — до 120 оборотов скакалки в минуту; длительность упражнений — 3—5 минут. Упражнения со скакалкой необходимо постоянно разнообразить.

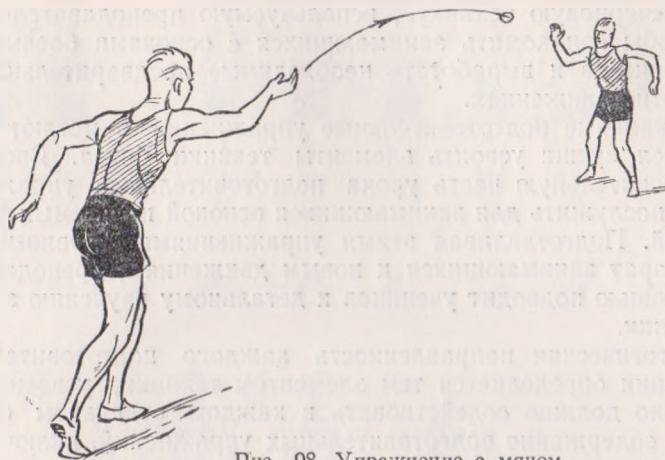


Рис. 98. Упражнение с мячом

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ ТЕННИСНОГО ТИПА

Упражнения в перебрасывании мяча двумя партнерами: находясь друг против друга на расстоянии 5—10 м, партнеры бросают и ловят мяч как правой, так и левой рукой. Поймать мяч — обязательное условие (рис. 98).

Упражнения боксера с мячом развивают непринужденность, быстроту и точность, связанную с расчетом времени.

Эти упражнения очень динамичны; они требуют от боксера сосредоточенного внимания и быстрой ответной реакции.

Упражняться с мячом можно и без партнера, перед стеной. Бросая в нее мяч и ловя его, боксер может исполнять самые различные упражнения в разнообразных положениях.

ПЕРЕКЛАДИНА

Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса — подтягивания.

КАНАТ, ШЕСТ

Упражнения, помогающие развить силу рук и плечевого пояса, а также овладеть навыком лазания: лазание с помощью рук и ног в 2 и 3 темпа; лазание без помощи ног.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подготовительные упражнения, построенные из основных элементов боксерской техники, имеют большое значение для выработки технических навыков боксера. Они представляют собой

как бы «черновую технику», используемую преподавателем для того, чтобы ознакомить занимающихся с основами боевых движений боксера и выработать необходимые предварительные навыки в этих движениях.

Специальные подготовительные упражнения помогают занимающимся лучше усвоить элементы техники бокса. Вводимые в подготовительную часть урока подготовительные упражнения должны послужить для занимающихся основой изучаемых боевых движений. Подготавливая этими упражнениями нервно-мышечный аппарат занимающихся к новым движениям, преподаватель с их помощью подводит учеников к детальному изучению элементов техники.

Педагогическая направленность каждого подготовительного упражнения определяется тем элементом техники, усвоению которого оно должно содействовать в каждом отдельном случае. Поэтому содержание подготовительных упражнений, включаемых в подготовительную часть урока, определяется теми элементами техники, которые предстоит изучить или повторить в основной части урока. В подготовительной части тренировочного занятия комплексе подготовительных упражнений используется так же для разминки.

Ведущие советские преподаватели и тренеры достигли больших успехов в разработке этих упражнений. В частности, П. В. Никифоров, В. В. Самойлов, А. Г. Харлампиев, Б. С. Денисов, В. П. Михайлов и др. разработали целый ряд упражнений по принципу структурного сходства их с боевыми движениями боксера.

Подготовительные упражнения распределяются по трем группам, соответствующим основным разделам боксерской техники (передвижения, удары и защиты). Они проводятся при ходьбе по кругу, на месте и в сочетании с шагами во все стороны.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Эти упражнения подбираются в соответствии с характером движений боксера в бою, в которых необходимо постоянно сохранять равновесие, обеспечиваемое быстрой работой ног. Упражнения построены на скользящих боксерских шагах, производимых, как и в бою, на передней части ступни (рис. 99). Упражнения выполняются при движении по кругу.

Примерные упражнения

1. Передвигаться мелкими скользящими шагами.
2. Передвигаться скользящими приставными шагами, левым или правым боком вперед (рис. 99 а).

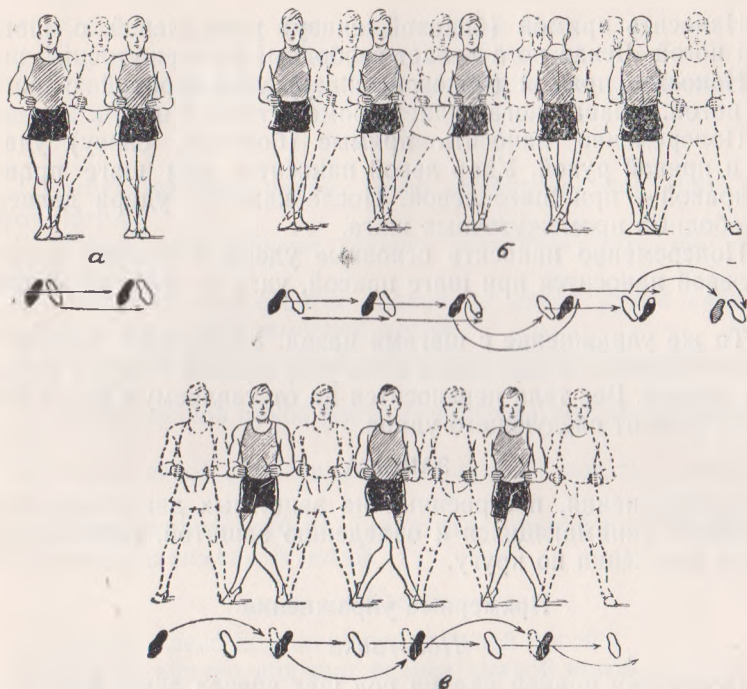


Рис. 99. Подготовительные упражнения к передвижениям

3. Быстро передвигаться боком скользящим приставным шагом, попеременно поворачиваясь на 180° (рис. 99 б).

4. Быстро передвигаться боком попеременным шагом, т. е. поочередно переставлять ноги в передне-заднем направлении (рис. 99 в).

5. Передвигаться вперед в боевой стойке приставным шагом.

УДАРЫ

Эти упражнения, выполняемые во время движения по кругу, помогают вырабатывать необходимую боксеру согласованность движений и усвоить технику ударов.

Примерные упражнения

1. Наносить прямой (боковой, снизу) удар левой с шагом левой ногой. Правая нога делает свободный промежуточный шаг после каждого удара.

2. Вращать туловище вправо и влево с перекрестной координацией (при шаге вперед левой поворот влево, при шаге правой — вправо).

3. Наносить прямой (боковой, снизу) удар левой с шагом правой ногой. Левая нога делает свободный промежуточный шаг.

4. Наносить прямой (боковой, снизу) удар правой с шагом левой ногой. Правая нога делает промежуточный шаг.

5. Попеременно наносить прямые (боковые, снизу) удары левой и правой рукой. Удар левой наносится при шаге правой, удар правой — при шаге левой. После каждого удара делается два свободных промежуточных шага.

6. Попеременно наносить основные удары с шагами вперед. Удар левой наносится при шаге правой, удар правой — при шаге левой.

7. То же упражнение с шагами назад. Удар левой наносится, когда отставляется назад левая нога, удар правой — когда отставляется правая. Вес тела переносится на отставляемую назад ногу только в момент следующего удара.

ЗАЩИТА

Эти упражнения, построенные на защитных движениях, подготавливают занимающихся к овладению защитой. Выполняются во время движения по кругу.

Примерные упражнения

Подставка

1. Подставка правой ладони под шаг вперед левой ногой.
2. Подставка тыльной стороны правой ладони под шаг вперед левой ногой.
3. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой.
4. Попеременная подставка тыльной стороны ладони (левой и правой руки) под шаг разноименной ногой.
5. Подставка левого плеча под шаг вперед правой ногой.
6. Подставка правого плеча под шаг вперед левой ногой.
7. Попеременная подставка левого и правого плеча под шаг вперед разноименной ногой.
8. Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) под шаг вперед левой ногой.
9. Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) под шаг вперед правой ногой.
10. Попеременная подставка согнутых в локте левой и правой рук (прижатых к туловищу) под шаг вперед разноименной ногой.

Уклон

1. Уклон влево под шаг вперед левой ногой.
2. Уклон вправо под шаг вперед правой ногой.
3. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг вперед одноименной ногой.

4. Уклон влево под шаг назад правой ногой.
5. Уклон вправо под шаг назад левой ногой.
6. Попеременные уклоны влево и вправо под шаг назад разноименной ногой.

Отбив

1. Отбив правой рукой влево («внутри») под шаг вперед левой ногой.
2. Отбив левой рукой вправо («внутри») под шаг вперед правой ногой.
3. Попеременные отбивы правой и левой рукой («внутри») под шаг вперед разноименной ногой.
4. Отбив правой рукой вправо («наружу») под шаг вперед левой ногой.
5. Отбив правой рукой влево («внутри») под шаг назад правой ногой.
6. Отбив левой рукой вправо («внутри») под шаг назад левой ногой.
7. Попеременные отбивы («внутри») правой и левой рукой под шаг назад одноименной ногой.

Нырок

1. Нырок влево под шаг вперед левой ногой.
2. Нырок вправо под шаг вперед правой ногой.
3. Попеременные нырки влево и вправо под шаг вперед одноименной ногой.

Уход

1. Шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища влево.
2. Шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища вправо.
3. Попеременные шаги влево и вправо (вперед) с поворотами туловища в одноименную сторону.
4. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища вправо.
5. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища влево.
6. Попеременные шаги влево и вправо (назад) с поворотами туловища в разноименные стороны.

* *
*

Все перечисленные подготовительные упражнения к защитам можно применять и для подготовки к контрударам. В этом случае с защитным движением соединяется возможное при нем движение встречного удара или после защитного движения выполняется тот или иной возможный ответный удар. В каждом случае движение контрудара подчинено применяемой защите.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С БОКСЕРСКИМИ СНАРЯДАМИ

БОКСЕРСКИЙ МЕШОК

Упражнения в ударах по мешку в основном предназначены для развития силы ударов и умения наносить их в слитном сочтении. Эти упражнения способствуют совершенствованию техники всех известных боксерских ударов, как одиночных, так и ударов сериями.

Упражнения в ударах по мешку приучают боксера рационально прилагать мышечные усилия и рассчитывать длину, силу и резкость своих ударов, особенно ударов сериями (рис. 100).

НАСЫПНАЯ ГРУША

Назначение этого подвешенного снаряда то же, что и боксерского мешка, — развитие силы и резкости ударов. С грушей можно упражняться во всех основных ударах и, в частности, в ударах снизу (рис. 101). Подвешенная к потолку груша качается, поэтому тренирующийся боксер должен точно рассчитывать длину своих ударов. Упражнения в ударах по груше содействуют их точности и умению придавать им быстроту и резкость.

ПУНКТБОЛ

С этим снарядом можно упражняться в самых различных ударах. Пунктбол, быстро раскачивающийся при упражнениях, — довольно трудная мишень. Упражнения с ним способствуют развитию точности встречных ударов.

Как и все боевые упражнения, удары по мячу необходимо выполнять технически точно.

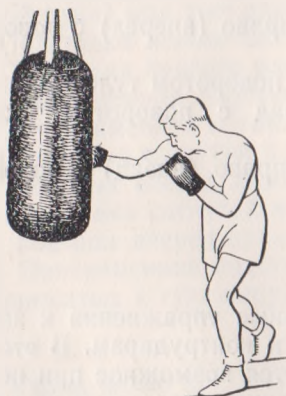


Рис. 100. Упражнения с боксерским мешком

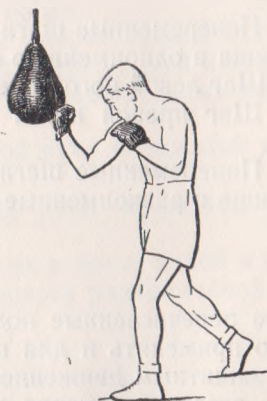


Рис. 101. Упражнения с насыпной грушей

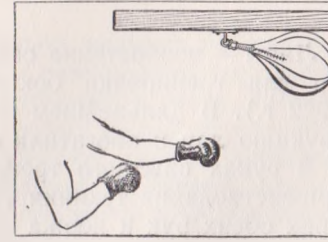
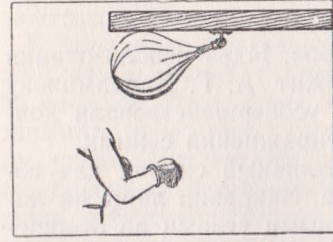
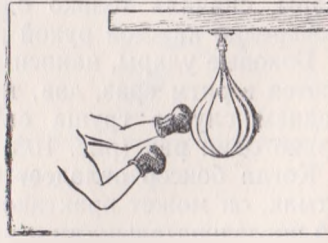
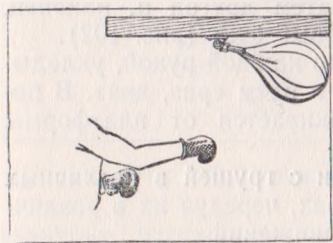
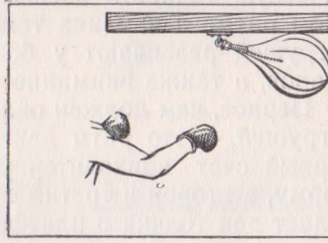
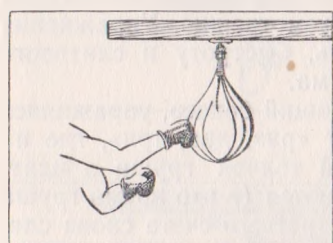
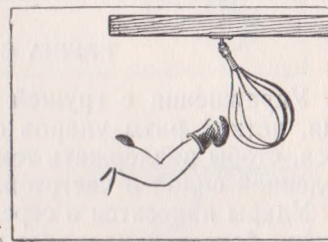
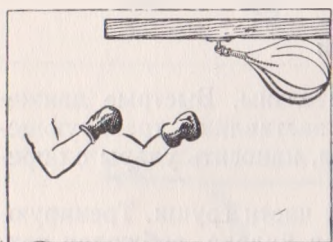
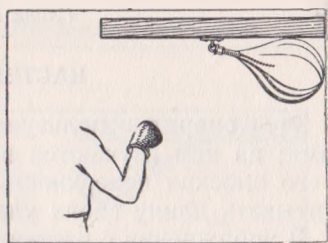
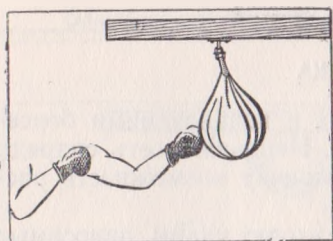


Рис. 102. Упражнения с грушей в прямых ударах

НАСТЕННАЯ ПОДУШКА

Этот снаряд используется в занятиях с начинающими боксерами; на нем изучаются прямые удары. Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают новичку возможность считать длину своих ударов.

В упражнениях с настенной подушкой входят удары, наносимые на месте и с шагом вперед.

ГРУША С ПЛАТФОРМОЙ

Упражнения с грушей очень увлекательны. Быстрые движения, четкий ритм ударов о платформу заставляют тренирующегося, чтобы поддержать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой.

Удары наносятся в середину широкой части груши. Тренирующийся боксер направляет грушу ударами кулака, соблюдая точность боевых движений, нанося удары в том же ритме и изменяя темп по своему усмотрению. Упражнения с грушей развивают у боксера точность, быстроту и слитность ударов, а также внимание и чувство ритма.

Первое, чем должен овладеть начинающий боксер, упражняющийся с грушей, — это ритм движений на счет «раз, два, три», где первый счет приходится удар и первый толчок груши о платформу, а второй и третий счета пропускаются (в это время груша делает два толчка о платформу). После третьего счета снова следует удар по груше и т. д. В таком ритме наносятся прямые удары, сначала только одной рукой, затем другой и, наконец, поочередно каждой рукой на каждый новый счет (рис. 102).

Боковые удары, наносимые поочередно каждой рукой, укладываются в ритм «раз, два, три, четыре» и в ритм «раз, два». В последнем случае груша свободно отталкивается от платформы только один раз (рис. 103).

Когда боксер овладеет упражнениями с грушей в различных ритмах, он может практиковаться в ударах, чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

ЛАПЫ

Лапы — изобретение советских тренеров. Идея использования лап для тренировки боксера принадлежит А. Г. Харламповичу (1922 г.). В дальнейшем наши тренеры усовершенствовали конструкцию лап и обогатили содержание упражнений с ними.

В руках опытного тренера лапы — отличный снаряд для совершенствования техники ударов боксера. Закрепив лапы на донях обеих рук и держа их под различными углами по отношению к тренирующемуся, тренер может принимать на них са-

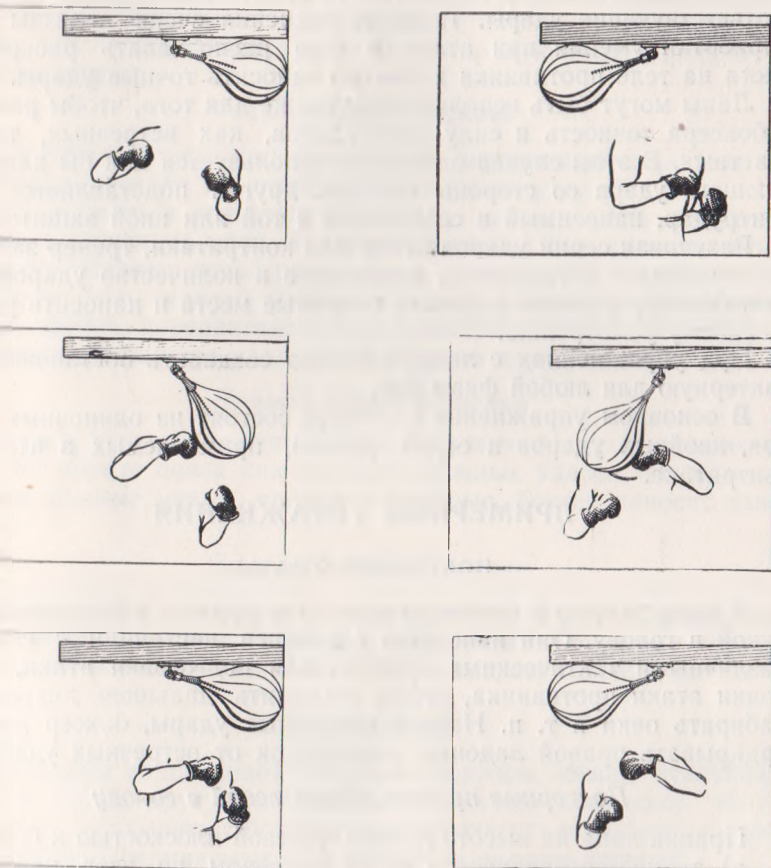


Рис. 103. Упражнения с грушей в боковых ударах

иные удары как одиночные, так и сериями, разучивать серией атаки. Используя лапу, можно разучивать и защиту от ударами, т. е. контратаки.

Упражнения с лапами следует вносить элемент неожиданности, чтобы развить у ученика точность и своевременность ответной реакции. В то время, когда боксер готовится к атаке, тренер подставляет перед ним ту или иную лапу, держа ее под определенным углом. Это сигнал, по которому боксер должен нанести неожиданный атакующий удар. Неожиданно поднимая лапы, тренер побуждает боксера проделывать упражнения на развитие точности и последующими ударами. В этом случае тренер, определив точный ведущий удар, подставляет лапы для последующих ударов.

ров под различными углами, требуя этим, чтобы боксер наносил соответствующие удары. Такие упражнения очень полезны для выработки умения при атаке в бою распознавать раскрытые места на теле противника и быстро наносить точные удары.

Лапы могут быть использованы также для того, чтобы развить у боксера точность и силу контрударов, как встречных, так и ответных. В этом случае одна лапа используется как бы для атакующего удара со стороны тренера, другая подставляется под контрудар, наносимый в соединении с той или иной защитой.

Разучивая серии ударов атаки или контратаки, тренер заранее устанавливает очередность, назначение и количество ударов или дает боксеру задание замечать открытые места и наносить удары по своему усмотрению.

При упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для любой фазы боя.

В основном упражнения с лапами состоят из одиночных ударов, двойных ударов и серий ударов, применяемых в атаке и контратаке.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОВТОРНЫЕ УДАРЫ

К этим ударам в основном относятся прямые и боковые левой рукой в голову. Они наносятся с дальней дистанции с самыми различными тактическими целями: для подготовки атаки, остановки атаки противника, чтобы сохранить дальнюю дистанцию, набирать очки и т. п. Нанося повторные удары, боксер должен прикрывать правой ладонью подбородок от встречных ударов.

Повторные прямые удары левой в голову

Правая лапа на высоте головы целевой плоскостью к боксеру:

а) тренер, передвигаясь перед боксером во всех направлениях, ставит перед ним задачу — сохранять дальнюю дистанцию и, передвигаясь, наносить повторные удары;

б) боксер «преследует» отступающего тренера частыми повторными ударами;

в) наступая, тренер вызывает боксера на встречные повторные удары, останавливающие «наступление».

Примечание. Все указанные выше повторные удары могут объединяться с сильным прямым ударом правой, наносимым вслед за повторными.

Повторные боковые удары левой в голову

Эти удары используются главным образом для того, чтобы раскрыть защиту противника и нанести ему сильный удар правой в голову. Упражняясь с боксером в этом приеме, тренер держит левую лапу плоскостью вправо, принимая на нее боковые удары.

Передвигаясь влево, боксер старается прийти при этом в удобное исходное положение для сильного прямого удара правой в голову. Этот удар тренер принимает на правую лапу, держа ее на высоте головы.

АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ

В качестве атакующих ударов для упражнений с лапами могут использоваться все основные боксерские удары.

Упражнения в атакующих ударах усложняются необходимостью подготовить удар. Эта подготовка должна осуществляться ложными ударами левой руки.

Держа лапу целевой плоскостью к определенному атакующему удару, тренер, передвигаясь перед боксером, заставляет его рассчитывать дистанцию удара, не прерывая передвижения.

Прямой правой в голову

Тренер, готовый принять удар на правую лапу, держит левую лапу на высоте пояса как цель для ложных ударов боксера.

Эти ложные удары, прямые и боковые, боксер наносит левой рукой.

Боковой правой в голову

Левая лапа для ложного прямого или бокового удара держится на высоте пояса. Боксер подготавливает атаку, тренер принимает основной атакующий удар на правую лапу.

КОНТРУДАРЫ

Имитируя одной лапой (главным образом, левой) атакующий удар и держа другую в готовности принять контрудар, тренер может вырабатывать у боксера силу и точность встречных и ответных ударов, соединяемых с различными видами защиты.

Встречный прямой левой в голову

Имитируя прямой удар левой в голову и подставляя правую лапу под встречный удар боксера, тренер устанавливает, в соединении с каким видом защиты боксер будет наносить встречный удар. Здесь может применяться подставка под удар правой ладони, уклон вправо и другие виды защиты от атаки прямым левой в голову.

Встречный прямой правой в голову

Используя левую лапу для прямого или бокового атакующего удара в голову и держа правую лапу на уровне головы, тренер должен быть готовым принять на нее встречный удар.

Имитация тренером атакующего удара левой в голову должна быть сигналом боксеру для быстрого встречного удара.

Лучшими способами защиты, объединяемыми с встречным прямым ударом правой в голову служат уход левой ногой влево и уклон влево.

Ответные удары

«Атакуя» левой рукой боксера и держа правую лапу в готовности принять обусловленный заранее ответный удар, тренер устанавливает вид защиты, в соединении с которым боксер будет наносить ответный удар. Наиболее удобная защита в этом случае — уход назад, после которого можно нанести любой ответный удар.

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ

Двойные удары тактически используются в атаке и контратаке.

Атака двумя прямыми ударами

Держа правую лапу на уровне головы целевой плоскостью к боксеру, тренер обращает внимание на быстроту и точность ударов ученика и на подготовку их ложными действиями.

Атака — удар снизу левой в туловище, прямой правой в голову

Определяя заранее очередность этих ударов, тренер держит лапы соответственно направлению ударов: левую — плоскостью книзу на уровне пояса и правую — плоскостью к боксеру на уровне головы.

Готовясь к атаке короткими ударами, боксер должен подойти к тренеру (в сферу действия ударов) в собранной защитной стойке. При этом он создает удобное исходное положение, из которого и наносит первый удар снизу с шагом влево-вперед, как бы раскрывая защиту «противника» для последующего сильного короткого удара в голову.

Контратака двумя встречными прямыми ударами в голову

Держа правую лапу плоскостью к боксеру на высоте головы, тренер «наносит» ложный прямой удар левой в туловище, как бы собираясь атаковать боксера правой в голову. Этот ложный удар должен служить боксеру сигналом для мгновенной встречной атаки двумя прямыми ударами (левой — правой) в голову, опережающими готовящийся «атакующий удар».

Контратака двумя встречными боковыми ударами

Приучая боксера избегать захватов противника, сохраняя при этом активность в бою, тренер ставит ему задачу — наносить встречные удары при отходе назад. Для этого тренер наступает на боксера, как бы желая захватить его руками. Выбирая удобный момент, тренер неожиданно для боксера поднимает лапы перед

собой, держа их плоскостями внутрь на небольшом расстоянии одну от другой. Это движение тренера должно служить боксеру сигналом для быстрой контратаки двумя боковыми ударами (левой — правой) в голову.

Контратака двумя ответными ударами — боковым правой в голову и снизу левой в туловище

Используя правую лапу для «атаки» прямым правой в голову, тренер предлагает боксеру защищаться от этого удара уходом назад. Боксер должен прийти в удобное исходное положение для быстрого ответного удара боковым правой в голову. Быстро используя правую лапу как мишень для удара правой, тренер одновременно выдвигает левую лапу вперед, принимая на нее последующий второй удар — снизу левой в туловище.

Оба удара боксер должен научиться наносить в слитном сочетании.

СЕРИИ УДАРОВ

Серии ударов в бою служат средством развития атаки или контратаки.

Атака и контратака разучиваются вначале расчлененным методом по обычной для них схеме:

а) атака — подготовка, атакующий удар, развитие атаки серией ударов, выход из боя;

б) контратака — защита, соединяемая с встречным или ответным ударом, развитие контратаки серией ударов, выход из боя.

Все эти фазы атаки и контратаки разучиваются в упражнениях с лапами в отдельности и затем слитно сочетаются в целостном законченном действии. Разучивая серии ударов при упражнениях с лапами в слитном сочетании, боксер не должен рассматривать их как готовые «шаблоны» для боя. Существует много вариантов сочетаний серий ударов в упражнениях с лапами. Упражняясь в сериях, боксер лишь вырабатывает умение слитно сочетать удары для того, чтобы быстро и легко чередовать их в возникающих ситуациях боя.

Атака серией ударов

Два прямых удара (левой — правой) в голову — три удара снизу в туловище (левой — правой — левой) — боковой удар правой в голову.

Подготавливая атаку маневрированием и ложными действиями, боксер наносит два быстро чередующихся прямых удара в голову (правую лапу тренера), акцентируя второй удар (правой).

После небольшой паузы, используемой, чтобы ориентироваться и уравновесить тело, боксер наносит по левой лапе тренера три быстрых удара снизу (левой — правой — левой), не акцентируя их. Последний удар (боковой правой в голову) наносится сильно в правую лапу тренера, которая держится плоскостью влево, на высоте головы. После атаки боксер должен быстро, но без суетливости, отойти назад в боевую стойку.

Контратака (ответная) серией ударов

Обязательное условие каждой контратаки — четкое начало. Боксер, избегая атакующего удара противника, наносит встречный или ответный удар. В данном случае боксер объединяет свою защиту с ответным ударом.

Лучшей защитой, содействующей ответной атаке, служит уход назад, применяемый от всех атакующих ударов противника. Еще уходя назад, боксер должен по положению тела противника заметить у него раскрытое место и принять решение, каким ударом начать контратаку. Уходя назад, боксер должен прийти в удобное исходное положение для первого удара ответной атаки.

В упражнениях с лапами тренер заранее обуславливает первый удар контратаки, а также и очередность последующих ударов, составляющих серию. Например: после отхода боксера назад (для защиты от прямого удара в голову) тренер выдвигает вперед правую лапу, вызывая этим боксера на ответный прямой удар левой в голову. Этот удар служит началом развития контратаки серией ударов: два удара снизу (правой — левой рукой) в левую лапу и акцентированный боковой удар правой в голову (в правую лапу).

Контратака (встречная) серией ударов

Началом этой атаки служит встречный удар, соединяемый с защитой, с помощью которой избегается атакующий удар «противника».

Например: тренер, используя левую лапу для атаки боковым ударом в голову, предлагает боксеру защищаться уходом влево. Боксер соединяет уход со встречным прямым ударом правой в голову (правую лапу тренера). После небольшой паузы боксер, определив положение тела «противника», развивает контратаку серией, состоящей из двух ударов (левой — правой) снизу в туловище (правую лапу тренера) и акцентированного бокового удара левой в голову (левую лапу тренера). Положение лап тренера (направление целевой плоскости и высота лапы от пола) определяет вид ударов, составляющих серию.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РИНГЕ

БОЙ С ТЕНЬЮ

Бой с тенью или бой с воображаемым противником — упражнение, основанное на произвольных боевых движениях боксера. Оно отлично помогает овладеть техникой бокса и развить нужные двигательные навыки.

В этом упражнении боксер совершенствует технику передвижений, ударов и защит, учится свободно и легко переходить от защитных действий к наступательным и обратно, вырабатывая непринужденность в боевых движениях.

Чтобы яснее представить себе сущность этого упражнения, достаточно мысленно устранить из боя противника, оставив боксеру все те движения и действия, которые он производил в бою. Это и будет бой «с тенью противника».

Смысл упражнения в том, что боксер, повторяя все те движения, которыми он пользуется в настоящем бою, может спокойно практиковаться в них и совершенствовать свою манеру боя без всяких помех со стороны партнера. Отсутствие всякой зависимости от партнера дает боксеру возможность сосредоточить все свое внимание на совершенствовании нужных движений.

В обучении боксера бой с тенью служит одним из основных упражнений. Задачи, ставящиеся перед боксером в бою с тенью, всегда определяются темой занятия. Те боевые средства, которые изучаются в текущем занятии, используются и в бою с тенью. Например, когда в начале курса обучения изучают боевую стойку, передвижения и прямые удары, темой боя с тенью будут именно эти элементы техники. Боксер должен довести их до совершенства, добиваясь непринужденности, легкости, свободы и быстроты в движениях. Постепенно, от занятия к занятию, по мере усвоения учебного материала, бой с тенью усложняют новыми техническими элементами. Преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы ученик усвоил эти элементы в слитных сочетаниях. Таким образом, бой с тенью к концу обучения будет как бы боевым комплексом, состоящим из всех технических средств, которыми боксер произвольно пользуется в бою.

УСЛОВНЫЙ БОЙ

Чтобы лучше усвоить отдельные удары, защиты и контрудары, пользуются условным боем, в котором выбор боевых средств ограничивается только темой урока.

В отличие от вольного боя, в котором боксер произвольно применяет все усвоенные боевые средства, условный бой заключает в себе только приемы, заданные преподавателем. Молодой боксер, не умеющий еще разбираться во всем многообразии боевых

средств, получает, таким образом, возможность тщательно изучить определенные элементы техники бокса и закрепить их в боевой обстановке.

Упражнения в условном бою могут производиться только точно по заданному условию. Атаковать, например, может лишь один боксер, а другой только защищаться и контратаковать. Или же атаковать и защищаться должны оба партнера. Защищаться от условленной атаки разрешается только заранее определенными приемами, так же как и контратаковать, — только определенными ударами.

Примерные упражнения

Атака: прямой удар левой в голову.

Защита: уклон влево.

Контрудар: встречный прямой правой в голову.

Атака: прямой удар правой в голову.

Защита: отход назад.

Контрудар: любой ответный удар.

Атака: боковой удар левой в голову.

Защита: нырок.

Контрудар: встречный боковой левой в туловище.

Атака: боковой удар правой в голову.

Защита: подставка левого плеча.

Контрудар: ответный прямой правой в голову.

Атака: два удара — прямой левой и боковой правой в голову.

Защита: подставка правой ладони под прямой удар и левого плеча под боковой.

Контрудар: ответный прямой удар правой в голову.

ВОЛЬНЫЙ БОЙ

Вольный бой — основное боевое упражнение боксера. По существу вольный бой — боевая практика, совершенствующая боевые качества, тактику и технические навыки боксера. Боксер учится произвольно пользоваться всеми боевыми средствами, совершенствуя свои боевые качества, применяя их к различным боевым особенностям противника.

Вольный бой происходит на ринге, оборудованном по правилам бокса. Это необходимо для того, чтобы боксер привык ориентироваться в обычной для соревнований обстановке, т. е. действовать в ограниченном пространстве.

Обстановка вольного боя должна быть спокойной, позволяющей боксерам вести бой осмысленно, без азарта. На преподавателе лежит большая ответственность: он должен придавать тренировке соответствующий тон, пресекая своим вмешательством всякие попытки боксеров действовать «вслепую».

Примерные тактические условия для вольного боя

1. Бой только левой рукой с использованием всех видов защиты.

2. Бой исключительно на дальней дистанции. Повторные прямые удары левой в голову, останавливающие атаки партнера. Партнер должен стараться навязывать боксеру бой на ближней дистанции.

3. Упражнение в ложных ударах с целью раскрыть защиту противника и нанести атакующий удар.

4. Бой исключительно на ближней дистанции с использованием различных способов входить в ближний бой.

5. Развитие атаки серией ударов.

6. Наступательные действия.

7. Оборонительные действия с переходами в контратаку.

8. Упражнения в обобщенных видах защиты, т. е. объединение в одном защитном движении нескольких видов защиты.

9. Разведка. Использование ложных ударов с целью выявить способы защиты партнера. Выявление типичных для партнера ложных ударов.

10. Бой в предельно быстром темпе (но без суетливости).

11. Бой с быстрым партнером (более легким по весу).

12. Бой с активным партнером.

13. Бой с более тяжелым по весу партнером.

14. Бой с высоким партнером.

15. Бой с партнером, применяющим низкую стойку.

16. Бой с левшой.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения, входящие в комплекс ГТО, содействуют всестороннему решению задач тренировки боксера. Поэтому некоторые из них (особенно близкие по своему характеру к упражнениям боксера) должны быть органически связаны со всем процессом тренировки боксера, так как они развивают качества, имеющие важное значение в бою на ринге. К таким спортивным упражнениям относятся бег, метания, прыжки, преодоление полосы препятствий, передвижение на лыжах или марш-бросок, упражнения в плавании, баскетболе, борьбе, гребле и другие.

БЕГ

Бег — основное упражнение, развивающее общую выносливость и быстроту спортсмена.

Упражнения в беге используются боксером как в утренней прогулке, так и в основных тренировочных занятиях.

Короткие пробежки на 40—60 м во время утренней прогулки на местности отлично развивают у боксера быстроту и силу. Бег на средние и длинные дистанции (800—1500 м) в конце прогулки или во второй половине тренировочного занятия (на летней площадке), применяемый в дополнение к специальным боксерским упражнениям, содействует общей выносливости боксера.

Бег (с небольшой нагрузкой) используется также для разминки в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

ПРЫЖКИ

Прыжки содействуют укреплению мышц ног и развитию ловкости.

В тренировке боксера используются легкоатлетические прыжки в высоту и длину, а также гимнастические опорные прыжки через «коня», «козла» и т. п.

В прогулке боксера на местности применяются упражнения в преодолении встречающихся на пути препятствий: прыжки через канаву, ручей, «изгородь» и т. п.

В летнее время в учебно-тренировочных занятиях в условиях стадиона полезно во второй половине занятия вводить легкоатлетические прыжки. Особенно полезны для развития ловкости прыжки в высоту, техника которых требует большого умения владеть своим телом.

МЕТАНИЯ

Все виды метаний, основанные на резких движениях, служат отличными вспомогательными упражнениями для боксера. Они вырабатывают у него способность к быстрым и резким ударам.

Отлично укрепляя мышцы плечевого пояса и живота, упражнения в метаниях способствуют также координации движений боксера.

В числе этих упражнений основное место занимают метания легкоатлетических снарядов (гранаты, диска, ядра, копья, молота).

Упражняться в метаниях следует и правой и левой рукой. Метание левой рукой содействует ее развитию по отношению к правой, сильнейшей руке. Развитие левой руки должно занимать особое место в тренировке боксера. Умение хорошо действовать в бою левой рукой дает боксеру большое преимущество в технике и тактике.

Особенно полезна боксеру игра в городки. Ценность ее заключается в том, что метание биты не только укрепляет мышцы, но и отлично координирует движения боксера, развивает у него глазомер. В эту увлекательную русскую игру следует ввести усло-

вие — бить и левой рукой, не забывая о ее специальном развитии. Игра в городки была излюбленным упражнением чемпиона СССР 1933—1939 гг. Виктора Михайлова, всегда уделявшего ей большое внимание в своей тренировке.

Следует также упражняться в метании гранаты на дальность и в цель.

Упражняясь в метании, необходимо остерегаться растянуть связки. Для этого перед началом упражнений надо разминкой подготавливать мышцы и связки к резким движениям. В такую разминку должны входить упражнения для рук на силу и растягивание и за тем метания, производимые вначале легко, не в полную силу.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЯ

Преодоление полосы препятствий воспитывает разносторонние качества и прививает навыки, необходимые боксеру как в его специальной подготовке, так и в жизни. Тренироваться в преодолении полосы препятствий (отдельных ее элементов) можно во время прогулок, бега по пересеченной местности, используя различные встречающиеся препятствия (канавы, палисады, и пр.), а также во время занятий общей физической подготовкой.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Ходьба на лыжах по праву считается наиболее полезным для здоровья зимним спортивным упражнением.

Прогулка на лыжах на свежем воздухе прекрасно действует на физическое состояние спортсмена, укрепляет его организм в целом и вызывает бодрое самочувствие. Передвижение на лыжах имеет для боксера не только оздоровительное, но и тренирующее значение, содействуя его общей выносливости. В бесснежных районах передвижение на лыжах заменяется тренировкой в ходьбе.

ПЛАВАНИЕ

Плавание имеет большое оздоровительное значение. Умение плавать — один из необходимых показателей разносторонней подготовки спортсмена. Объем требований по плаванию определяется комплексом ГТО.

БАСКЕТБОЛ

Эта игра развивает необходимые боксеру качества: подвижность, ориентировку, расторопность, находчивость, а также быстроту, ловкость и выносливость.

Советские боксеры в своей тренировке уделяют игре в баскетбол большое внимание. Например, один из лучших боксеров страны Альгердас Шоцикас, несмотря на свой тяжелый вес, отлично играет в баскетбол. Благодаря этому он в соревнованиях выгодно отличается от своих противников подвижностью, быстротой и легкостью в передвижениях. Его бои напоминают бои легковеса.

Используя баскетбол в своей тренировке, боксеры могут играть команда с командой или использовать отдельные технико-тактические элементы игры: ведение и передача мяча, тактические комбинации, броски мяча в корзину и др.

БОРЬБА

Борьба используется в тренировке боксера для развития физической силы, ловкости и выносливости. Очень полезны для боксера упражнения в классической борьбе на мягком ковре.

В занятиях боксом можно с успехом использовать самые различные упражнения, основанные на преодолении сопротивления партнера, т. е. на отдельных элементах борьбы.

Борьба в стойке

Это упражнение производится на ринге с мягким настилом. Оно заключается в том, что партнеры стараются столкнуть с места и вывести друг друга из равновесия, свободно захватывая руки, шею и туловище и используя толчки в грудь, живот и плечи. Бросать на пол и делать подножки в этом упражнении запрещается.

Упражнения в борьбе воспитывают у боксера умение концентрировать мышечные усилия в определенных направлениях и рационально расходовать силу. Борьба, проводимая по раундам, требует большого физического напряжения и развивает у занимающихся выносливость.

В этих упражнениях необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся не задерживали дыхания.



Рис. 104. Упражнение в толкании

Упражнения в толкании

Эти упражнения, построенные на элементах борьбы, развивают физическую силу и чувство равновесия.

Партнеры упражняются, заранее устанавливая способы толканий:

а) одновременно толкают друг друга в грудь одноименными руками, меняя их поочередно после каждого толчка (рис. 104);

б) одновременно толкают друг

друга в ладони одноименных рук (руки при толчках должны быть согнуты);

в) одновременно толкают друг друга в ладони разноименных рук (руки при толчках согнуты);

г) положив ладони друг другу на плечи, партнеры стараются вывести друг друга из равновесия толчками и притягиваниями, передвигаясь и кружась при этом во все стороны;

д) стоя на расстоянии одного шага друг от друга, партнеры одновременно толкают двумя ладонями в ладони один другого, стараясь вывести друг друга из равновесия (при этом упражнении разрешается применять ложные, обманные толчки).

ГРЕБЛЯ

Из числа летних спортивных упражнений гребля наиболее полезна для здоровья. Силовые движения гребца отлично укрепляют мышцы рук, спины и живота, подобно гимнастическим упражнениям. Чистый воздух и вода — важная гигиеническая сторона этого упражнения.

Прогулки по воде возможны на простых шлюпках или байдарках, а также при известной подготовке на академических судах.

* *

*

Выше указаны далеко не все вспомогательные спортивные упражнения, которые можно использовать для всесторонней подготовки боксера.

Упражнения, необходимые для сдачи норм комплекса ГТО, должны составлять неотъемлемую и органически связанную часть всего учебно-тренировочного процесса боксера.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В СЕКЦИИ БОКСА

Обучение и тренировка боксера обычно проходят в спортивной секции коллектива физической культуры. Опыт организации тренировки боксеров в спортивных секциях выявил продуктивность групповой тренировки, занявшей теперь прочное положение в практической работе советских тренеров.

В групповых занятиях удобнее организовать учебно-тренировочный процесс; такие занятия дают наилучшие результаты. Тренировка боксера в сообществе товарищей воспитывает его в традициях своего коллектива, обогащает опыт боксера. Моральная поддержка и помощь товарищей укрепляют его уверенность в своих силах, вселяют веру в успех.

Групповая тренировка дает возможность легко решать задачу спортивного совершенствования боксеров с партнерами. Каждый тренирующийся в коллективе боксер содействует также и тренировке своих товарищей.

Во время групповых тренировок тренер подбирает общие упражнения для всей группы и вместе с тем индивидуально подходит к каждому боксеру, совершенствует его манеру боя, воспитывает его физические и волевые качества. Он должен внимательно изучить своих боксеров, чтобы установить общую и индивидуальную направленность их тренировки.

Секция бокса, как и другие спортивные секции, — основная форма организации учебно-спортивной и воспитательной работы, обеспечивающая спортивный рост занимающегося. Она может быть организована на фабрике, заводе, в колхозе, учебном заведении и других организациях.

Секция бокса комплектуется из числа физкультурников, желающих совершенствоваться в боксе и добиваться высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Когда комплектуется секция, строго учитывается состояние здоровья каждого поступающего. Желающий заниматься боксом обязан предварительно пройти врачебный осмотр и получить от врача разрешение заниматься боксом.



Занятия в секции бокса в клубе колхоза имени Ленина, Кирсановского района Тамбовской области

Предварительный врачебный осмотр записавшихся в секцию имеет исключительно важное значение для ее комплектования. Заключение врача должно быть решающим как для тренера, так и для каждого желающего заниматься боксом.

Бой на ринге требует от организма боксера высокого напряжения. Поэтому в секцию бокса можно принимать людей только совершенно здоровых.

Занимающиеся объединяются в группы, однородные по возрасту и спортивной подготовленности. Это необходимо делать не только, чтобы уравнивать соотношение сил занимающихся, но и для того, чтобы общность интересов занимающихся помогала лучше организовать педагогический процесс.

Когда секция организована, из ее состава избирается бюро. На него возлагается руководство работой секции в течение всего спортивного сезона. Успех деятельности бюро секции зависит от активности всего коллектива занимающихся, от его дружной и целеустремленной работы. Бюро секции совместно с преподавателем заботится об успехе воспитательной и учебно-тренировочной работы секции, о дисциплине, о воспитании товарищеских взаимоотношений между занимающимися.

Бюро составляет план работы секции, исходя из особенностей своего коллектива, руководствуясь государственной программой

и спортивным календарем комитета по делам физической культуры и спорта. Бюро секции организует различные физкультурные мероприятия, пропагандируя спорт среди молодежи, устраивает показательные выступления, лыжные вылазки, кроссы, органически сочетая занятия боксом с занятиями по комплексу БГТО и ГТО, организует подготовку общественного актива (судей, помощников тренера) из числа членов секции, заботится об оборудовании мест для занятий.

В работе спортивных секций большое внимание следует уделять соревнованиям. Соревнования должны быть органически связаны с учебно-тренировочной работой. Спортивное мастерство боксера совершенствуется только при условии, если боксер систематически участвует в соревнованиях.

Чтобы добиться массового развития бокса, улучшить учебно-спортивную работу отдельных коллективов, поднять уровень спортивных достижений советских боксеров, основное внимание в календаре соревнований уделяется командным встречам.

Сборная команда — это лучшая часть коллектива, демонстрирующая на соревнованиях уровень спортивных достижений коллектива, качество постановки учебно-воспитательной работы. По достижениям своей сборной команды равняются молодые боксеры коллектива.

Это обязывает каждый спортивный коллектив неустанно работать, повышая уровень спортивного мастерства своей сборной команды. Занятия со сборной командой секции подчиняются годичному календарю соревнований и носят плановый характер. Успех сборной команды зависит, прежде всего, от систематической работы ее состава, от ее активного участия в соревнованиях, где она приобретает боевой опыт и повышает свой спортивный класс.

Руководствуясь календарным планом соревнований, тренер организует работу таким образом, чтобы своевременно и полноценно подготовить свою сборную команду к участию во всех спортивных мероприятиях. Он, прежде всего, составляет для своей сборной команды календарный план подготовки и участия в соревнованиях на спортивный сезон, определяя в нем сроки, содержание и продолжительность отдельных периодов работы сборной команды.

С этим планом тренер должен ознакомить свой коллектив, чтобы занимающиеся приняли активное участие в соревнованиях и дружно боролись за свои спортивные успехи.

Комплектовать сборную команду к отдельным встречам нужно объективно, т. е. в зависимости от спортивных показателей ведущих боксеров коллектива и их активности в тренировке. Решающее слово остается здесь за тренером, который всегда должен включать в сборную команду молодых боксеров, способных с успехом защитить спортивную честь своего коллектива. Если

организационная и воспитательная работа поставлена правильно, в коллективе всегда найдутся молодые, достаточно подготовленные боксеры.

Учебно-тренировочные занятия с участниками сборной команды города (состоящей обычно из членов различных спортивных коллективов) проводятся постоянно работающими с ними тренерами. Но в период непосредственной подготовки к соревнованиям (3—4 недели до соревнований) два или три состава сборной команды города собираются для совместной тренировки в одном из боксерских залов города. Общее руководство сборной команды возлагается в таком случае на старшего тренера, утвержденного городским комитетом по делам физической культуры и спорта. Старшему тренеру помогают постоянные тренеры боксеров, вошедших в состав сборной команды.

Польза совместной тренировки подтверждена практикой. Такая тренировка делает коллектив сборной команды более сплоченным. Совместная тренировка сильнейших боксеров города содействует обмену опытом, обогащает боевые средства отдельных боксеров и методику их тренировки; позволяет тренерам легче и правильнее выявить сильнейший состав сборной команды. Сводные тренировки сборной команды организуются по твердому расписанию, устанавливаемому старшим тренером.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценнее решать задачи обучения и воспитания боксера, сделать учебно-тренировочный процесс более интересным, преподаватель пользуется различными формами организации занятий.

В секции бокса используются следующие формы организации занятий: учебно-тренировочные и тренировочные занятия, лекции, беседы.

Сами названия этих видов занятий определяют характер и цели, которые преследует преподаватель при их организации.

Задача всех практических занятий — повышение спортивного мастерства; каждое из них имеет, вместе с тем, свои конкретные задачи.

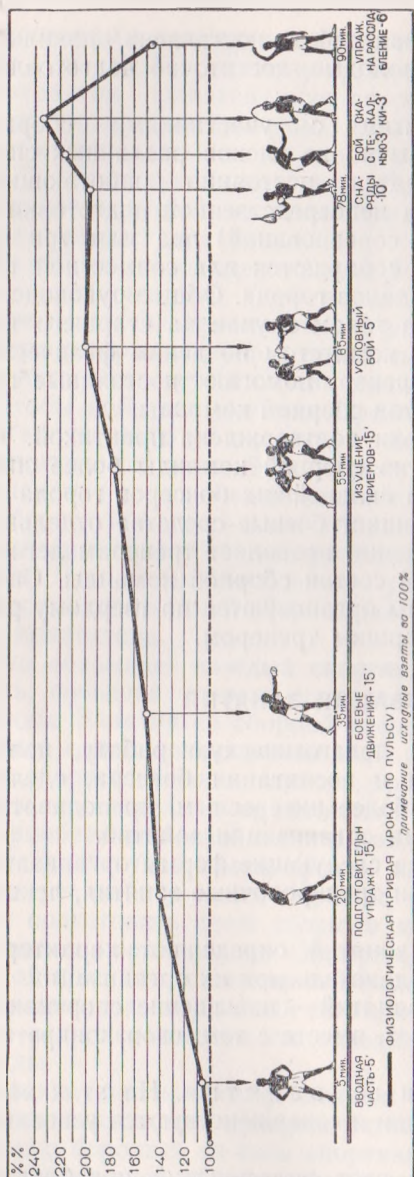
Учебно-тренировочные занятия. На этих занятиях приобретаются новые навыки и совершенствуются усвоенные ранее.

В обучении боксера-новичка этот вид занятий преобладает. Постепенное все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в вольном бою, упражняясь в котором боксер овладевает боевыми средствами бокса.

Боксер, стремящийся к высоким достижениям, постоянно должен повышать свое спортивное мастерство, усваивать и закреп-

Таблица 20

Примерное учебно-тренировочное занятие



к занятию, т. е. построить ее в одну шеренгу, сделать переключку и отметить присутствующих в журнале. Необходимо приучить занимающихся приходить на занятия во-время; опоздания должны считаться в коллективе недопустимым нарушением дисциплины.

лять новые технические навыки. Поэтому учебно-тренировочные занятия применяются и в работе с мастерами бокса (табл. 20).

Преподаватель бокса, планируя на основе программы общий курс обучения боксера, последовательно вводит в занятия новые средства, строго учитывая при этом насколько усвоен пройденный материал. Если какой-либо раздел программы усвоен недостаточно, это затруднит в дальнейшем обучение и не обеспечит высокого качества подготовки боксера.

Каждое занятие, таким образом, служит частью всего курса обучения и в то же время представляет собой законченный педагогический процесс, направленный на достижение определенных результатов, соответственно поставленным в уроке задачам.

Для организации занятия необходимо пользоваться схемой, состоящей из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть имеет целью организовать группу занимающихся и ознакомить ее с содержанием занятия.

Занятие начинается с построения группы. Следует предоставить старшему группы самому подготовить группу

После рапорта старшего группы преподаватель внимательно осматривает занимающихся. Если он заметит какую-либо небрежность во внешнем виде учеников, то делает по этому поводу замечания. Преподаватель должен постоянно следить за тем, чтобы боксеры были опрятными, дисциплинированными, соблюдали требования гигиены. Сам преподаватель во всем обязан быть образцом для занимающихся.

В вводной части кратко, в живой форме излагаются содержание и задачи занятия.

Продолжительность вводной части занятия 5—10 минут.

Подготовительная часть подводит занимающихся к решению основных задач занятия — к изучению и совершенствованию боевых средств и одновременно содействует развитию основных физических качеств боксера.

В подготовительную часть занятия входят упражнения на осанку, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения без снарядов.

Подготовительную часть не следует заполнять случайным набором упражнений. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с задачами данного занятия. Подготовительные упражнения боксера, построенные на боевых движениях (передвижениях, ударах и защитах), содействуют овладению специальными боевыми навыками.

Упражнения выполняются на месте и во время передвижения по кругу. Подбираются упражнения соответственно содержанию основной части занятия. Например, если основная задача занятия «маневрирование», то главное внимание в подготовительной части занятия уделяется упражнениям, построенным на технике передвижений боксера, на скользящих шагах, производимых в самых различных сочетаниях.

Подготовительные и общеразвивающие упражнения боксера, выполняемые в определенной последовательности с нарастающей интенсивностью, служат разминкой, усиливающей деятельность сердечно-сосудистой и других систем организма занимающихся и подводящей их к основной части занятия в нужном «рабочем» состоянии.

Подготовительную часть занятия полезно заканчивать упражнениями в бою с тенью из разученных ранее боевых движений боксера. Это упражнение как бы настраивает боксера, подготавливает его нервно-мышечную и другие системы к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия.

Подготовительная часть продолжается 15—20 минут.

Основная часть решает главную задачу занятия — овладение техническими навыками в боксе, развитие физических и морально-волевых качеств боксера.

В этой части занятия непосредственно изучаются или совер-

шенствуются боевые средства бокса: удары, защиты, контрудары и т. д.

Средствами для развития технических навыков, тактического умения их применять и выработки боевых качеств боксера, служат различные специальные упражнения.

Основная часть занятия заканчивается упражнениями на силу, растягивание и расслабление. Эти упражнения дополнительно развивают мышечную систему занимающихся.

Продолжительность основной части 40—50 минут.

Заключительная часть занятия имеет целью привести организм занимающихся после интенсивных упражнений в относительно спокойное состояние.

Наблюдения за состоянием спортсменов после тренировочных занятий показывают, что полное успокоение пульса (до нормы), характеризующее восстановительный процесс в организме, наступает спустя 30—50 минут, что зависит от характера, интенсивности и продолжительности упражнений.

В заключительной части занятия применяются упражнения на расслабление (потряхивания конечностями в различных положениях); медленная ходьба с глубоким и спокойным дыханием.

Занятия следует заканчивать организованно, одновременно для всех занимающихся. Прежде чем отпустить группу, преподаватель должен построить ее в шеренгу, подвести итоги занятия, указать на успехи и недостатки как всей группы, так и отдельных занимающихся.

Заклучительная часть продолжается 7—10 минут. Обычная продолжительность занятия в целом — 90 минут.

Тренировочные занятия преследуют цель — совершенствовать качества и технические навыки боксера, а также умение тактически использовать их в бою. При проведении тренировочных занятий главные задачи их частей остаются те же, что и при проведении учебно-тренировочных занятий. Примерное содержание тренировочных занятий изложено в главе «Тренировка боксера» (см. стр. 324).

Содержание тренировочных занятий определяется задачами тренировки, технической подготовленностью боксеров, степенью их тренированности, а также тактическими задачами, стоящими перед ними, и необходимостью разработать тактический план предстоящих встреч на ринге (табл. 21).

Теоретические занятия организуются в целях повышения общей физкультурной и спортивно-технической грамотности боксера.

В круг вопросов для теоретических занятий, в первую очередь, входят темы: история развития отечественного бокса, физкультурное движение в СССР, основы гигиены, предупреждение спортив-

ного травматизма, основы техники боксера, тактика боя, основы тренировки и правила соревнований.

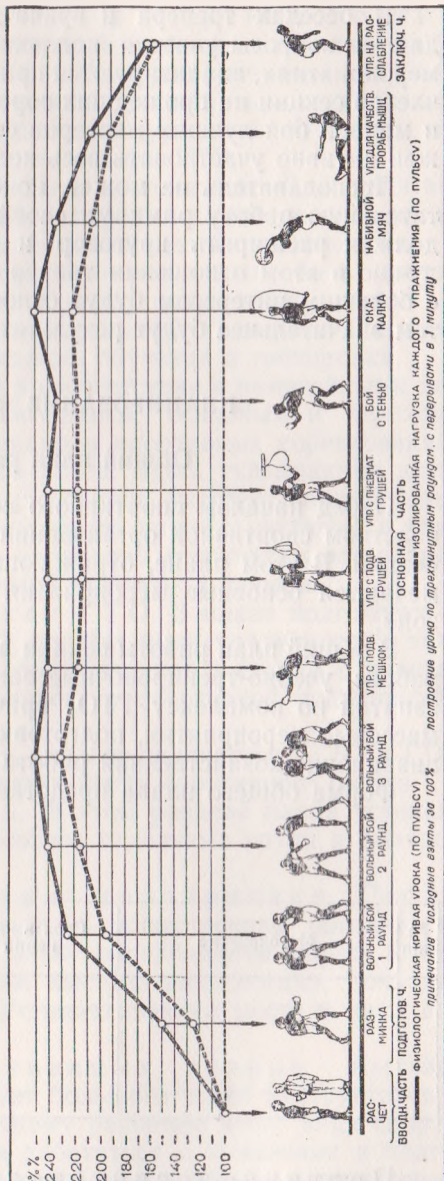
Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций или бесед.

Занятия по вопросам техники, тактики, основам тренировки и правилам соревнований организуют в соответствующие периоды, сочетая их с определенными разделами учебно-тренировочной работы. Так, основы техники изучаются боксерами в форме бесед во время практических занятий. Кроме того, могут быть организованы специальные доклады и беседы по вопросам техники бокса. Основы тактики изучают как в процессе практических занятий, так и с помощью бесед, докладов, просмотр фильмов и т. п.

Помимо занятий, предусмотренных учебным планом, следует организовывать лекции, доклады мастеров спорта, коллективные посещения соревнований с последующим их разбором и т. п. Все эти занятия должны содействовать закреплению полученных знаний. Необходимо широко освещать вопросы текущей политики Советского Союза, международного положения, задачи физкультурного движения СССР и другие темы, вытекающие из задач воспитания культурного, разносторонне развитого советского спортсмена.

Таблица 21

Примерное тренировочное занятие



В беседах тренера и врача с коллективом секции обсуждаются вопросы участия коллектива в соревнованиях и других мероприятиях, анализируются причины успеха и неудач отдельных членов секции на прошедших соревнованиях, разбирается тактика и манера боя лучших мастеров советского ринга. В беседах должен активно участвовать весь коллектив секции.

Преподаватель не может, конечно, ограничивать свою воспитательную работу рамками своей спортивной специальности. Он должен расширять кругозор и интересы занимающихся. Чем лучше в этом отношении тренер организует работу секции, тем с большим интересом будут относиться к занятиям его ученики, тем значительнее будут результаты его воспитательной работы.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ СЕКЦИИ

Общий план работы секции

Перед началом спортивного сезона тренер совместно с руководством спортивной организации составляет общий план работы секции. В этом плане, отражающем все содержание работы, намечаются основные мероприятия предстоящего спортивного сезона.

В общий план работы секции входят: политико-воспитательная работа, учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, занятия по комплексу ГТО, врачебный контроль, агитационно-массовые мероприятия, подготовка общественных кадров и организационно-хозяйственная работа.

Форма общего плана представлена в таблице 22.

Таблица 22

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Отметка о выполнении

Политико-воспитательная работа. В этом разделе намечаются: лекции, практические занятия, экскурсии в музеи, на выставки, рекомендуются темы для самостоятельной работы над политической, спортивной, художественной литературой и т. п.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия. В этом разделе плана определяется количество учебно-тренировочных групп новичков и боксеров, имеющих спортивные разряды. Распределяются тренеры для работы с отдельными группами. Устанавливается расписание уроков с группами по боксу и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

Расписание занятий должно быть постоянным. Для занятий с отдельными группами необходимо определить постоянные дни и часы, чтобы порядок их стал привычным для занимающихся.

В плане определяется, сколько боксеров должно быть подготовлено по отдельным разрядам к концу спортивного сезона.

Устанавливаются также дни совещаний тренерского совета по вопросам методики и организации обучения и тренировки.

Этот раздел плана строится в соответствии с намеченными периодами тренировки (подготовительным, основным и переходным) и координируется с календарем спортивных соревнований.

Участие в соревнованиях. Здесь указываются даты соревнований, в которых предполагается участие боксера данного коллектива. Основой календарного плана подготовки и участия в соревнованиях служит календарь спортивных мероприятий комитета по делам физической культуры и спорта.

Занятия по комплексу ГТО. В плане подготовки и сдачи норм по комплексу ГТО должен быть предусмотрен полный охват этой работой всех занимающихся в секции с распределением их на группы по возрасту и спортивной подготовленности.

В плане также определяется, сколько значкистов БГТО и ГТО секция предполагает подготовить к концу спортивного сезона.

Врачебный контроль. В этом разделе плана устанавливаются сроки врачебных осмотров отдельных групп и порядок учета результатов осмотра.

Агитационно-массовые мероприятия. Популяризация бокса среди молодежи — общественная обязанность коллектива каждой секции. В плане определяются формы агитационной работы, показательные выступления, лекции, доклады, демонстрация фильмов и др. Устанавливаются места и даты выступлений.

Подготовка общественных кадров. Массовое развитие бокса в стране требует большого числа инструкторов и судей, содействующих правильному развитию этого вида спорта. Каждая секция бокса должна заботиться о выявлении и подготовке из своего состава активных и способных инструкторов-общественников и судей. Эти мероприятия необходимо отразить в плане работы секции; следует также указать, сколько общественников предполагается подготовить в течение одного или нескольких сезонов.

Организационно-хозяйственная работа. Руководители спортивного коллектива должны постоянно заботиться о создании удобной базы для занятий, оборудованной необходимым спортивным инвентарем. В зависимости от имеющихся возможностей в каждом году предусматривается улучшение устройства и оборудования места для занятий. В плане указываются конкретные мероприятия по организационно-хозяйственной работе, уточняются их сроки и определяются лица, ответственные за выполнение этих мероприятий.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Повышение спортивного мастерства занимающихся и их всесторонняя подготовка успешно могут быть осуществлены только организацией систематической и планомерной учебно-тренировочной работы.

Планированием учебно-тренировочного процесса разрешаются следующие вопросы: определение конкретных задач, применительно к контингенту занимающихся; расчет времени занятий; распределение учебно-тренировочной работы по периодам (содержание работы и последовательность учебного материала по месяцам и неделям).

Формы планирования учебно-тренировочной работы: учебный план, программа, график выполнения разделов учебного плана и установленных норм и требований, календарный план спортивных мероприятий, рабочий план, план-конспект занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составляют обычно на один год с учетом подготовленности занимающихся и в соответствии с конкретными задачами обучения и тренировки.

В плане отражается содержание учебно-тренировочной работы секции бокса в течение года. В нем приводится перечень тем для теоретических занятий, разделы практических занятий: указывается объем работы в часах над каждой темой или разделом, распределяется работа по учебно-тренировочным периодам года.

Тщательное выполнение плана, точное распределение учебного материала помогают тренеру правильно организовать учебный процесс, содействуют успеху учебно-спортивной работы.

Приводим примерный учебный план спортивной секции бокса коллектива физической культуры (для групп начинающих).

Примерный учебный план

1. Расчет времени:

Продолжительность планируемых занятий — 1 год.

Начало занятий 1 сентября.

Продолжительность одного занятия — 2 часа.

В неделю три занятия.

Всего в течение года — 294 часа.

2. Распределение учебного материала

№ пп	Содержание	Количество часов
А. Теория		
1	Физкультурное движение в СССР	2
2	История бокса	2
3	Гигиена и оказание первой помощи	2
4	Самоконтроль и предупреждение травматизма	2
5	Основы техники	4
6	Тактика боя	4
7	Основы тренировки	2
8	Правила соревнования	2
Б. Практика		
1	Изучение и совершенствование техники и тактики бокса . .	152
2	Дополнительные виды:	
	гимнастика (общеразвивающие и подготовительные упражнения)	53
	легкая атлетика	30
	лыжная подготовка	12
	плавание	10
	спортивные игры (баскетбол, городки)	13
3	Строевая подготовка	4
Всего: . . .		294

3. Участие в соревнованиях (указываются конкретные сроки классификационных соревнований).

Для боксеров-разрядников, активно участвующих в спортивных соревнованиях, продолжительность тренировочных занятий определяется в зависимости от календаря спортивных соревнований.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Программа занятий для секции бокса составляется на основе учебного плана. В ней кратко излагается содержание обучения и тренировки. В программе излагается также система упражнений, содействующих общей и специальной подготовке боксера.

Программу составляют обычно на несколько лет. Она содержит материал и для начинающих, и для подготовленных боксеров. Раздел программы для начинающих боксеров имеет целью вооружить их знаниями и навыками, необходимыми для получения третьего спортивного разряда. Содержание раздела программы для подготовленных боксеров, активно участвующих в соревнованиях, должно обеспечить их дальнейшее спортивное совершенствование.

Материал программы систематизируется в методической последовательности (изложенной в главе «Техника бокса»), позволяющей преподавателю легко ориентироваться в нем при построении систематического курса обучения и тренировки.

В программу входит: объяснительная записка; основное содержание (теоретический и практический разделы); нормы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися; перечень литературы, рекомендуемой преподавателям и занимающимся.

Спортивные секции и отделения бокса спортивных школ работают по государственным программам, утвержденным Комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров Союза ССР. В этих программах дается примерное распределение учебного материала. Руководствуясь программой применительно к контингенту занимающихся и условиям занятий (климатическим и материально-техническим), преподаватель должен: уточнить сроки учебно-тренировочных периодов, определить общее количество планируемых часов, перераспределить, если необходимо, часы, отводимые на каждый раздел учебного плана, и определить объем содержания работы по каждому разделу отдельно в соответствии с уточненным учебным планом.

Учебный график

Содержание работы, предусматриваемое учебным планом и программой, распределяется на весь год.

График устанавливает последовательность, в какой проходятся разделы учебного плана.

Все разделы учебного плана органически связаны между собой и взаимно дополняют друг друга, разрешая общие задачи учебно-тренировочной работы. Так, например, подготовительные упраж-

пения всегда сочетаются с изучением техники. Или нельзя начать изучение тактики, если обучаемые хотя бы элементарно не усвоили необходимых для этого технических средств.

Теоретические занятия по изучению основ техники следует сочетать с изучением этой техники. Таким же образом необходимо сочетать занятия боксом с дополнительными спортивными упражнениями.

Учебно-тренировочная работа секции бокса должна органически сочетаться с всесторонней физической подготовкой на основе комплекса ГТО.

Занятия по комплексу организуются в течение всего года и планируются в зависимости от времени года.

Летом, когда занятия по боксу происходят на открытом воздухе, упражнения комплекса ГТО можно комбинировать со специальными боксерскими упражнениями. Следует организовывать и отдельные занятия по комплексу ГТО.

Согласно положению о Единой всесоюзной спортивной классификации, для получения юношеского разряда необходимо иметь значок БГТО, для третьего и второго разрядов — ГТО I ступени, для первого разряда и мастера спорта — ГТО II ступени.

Преподаватель бокса, планируя учебно-тренировочную работу, обязан поставить дело так, чтобы каждый боксер до получения того или иного спортивного разряда полностью сдал нормы ГТО.

В зимнее время, когда занятия по специализации проходят в закрытом помещении, в них включаются упражнения, не требующие много места (гимнастика и др.). Для занятий по лыжам и плаванию в расписании отводится отдельное время.

В таблице 23 дается примерный график разделов учебного плана и сдачи установленных норм и требований в соответствии с учебным планом, приведенным выше.

В приведенном графике учебный материал расположен в методической последовательности; органически сочетается спортивно-техническая подготовка боксера с освоением нормативов комплекса ГТО.

Изучение теоретических разделов (основы техники, тактика боя, основы тренировки и правила соревнований) сочетается с соответствующими периодами обучения и тренировки и осуществляется в процессе практических занятий.

На лыжную подготовку и плавание выделяется по одному занятию в неделю.

В графике указаны также сроки сдачи соответствующих норм и требований. Так, нормы по лыжам должны быть сданы с 5 по 11 февраля, бег 100 м, прыжки в длину с разбега и бег 300 м — с 25 июня по 1 июля, требования III разряда спортивной классификации должны быть выполнены к 11 июля и т. д.

Таблица 23

Примерный график прохождения разделов учебного плана и выполнения установленных норм и требований

№ п/п разделу	Разделы учебного плана	Календарное число	Месяцы												Нормы и требования
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
			1-3 4-10 11-17 18-24 25-31	1-6 7-13 14-20 21-27 28-31	1-5 6-12 13-19 20-26 27-31	1-4 5-11 12-18 19-25 26-31	1-7 8-14 15-21 22-28 29-31	1-5 6-12 13-19 20-26 27-31	1-6 7-13 14-20 21-27 28-31	1-9 10-16 17-23 24-31	1-11 12-18 19-25 26-31	1-10 11-17 18-24 25-31	1-11 12-18 19-25 26-31	1-10 11-17 18-24 25-31	
1	А Теория Физкультурное движение в СССР	2	2ч (1)												
2	История развития бокса	2											2ч		
3	Гигиена и оказание первой помощи	2	2ч (2)												
4	Самоконтроль и предупреждение травматизма	2		2ч (3)											
5	Основы техники	4				4ч									
6	Тактика боя	4					4ч								
7	Основы тренировки	2			2ч										
8	Правила соревнований	2			2ч										
9	Б. Практика Бокс	162					152ч						10		
10	Гимнастика	53		4					53ч						
11	Легкая атлетика	30	12ч								16ч (6)		9		
12	Лыжная подготовка	12					5								
13	Плавание	10										10ч (8)			
14	Спортивные игры	13	5ч										8ч		
15	Стрелковая подготовка	4	1ч						2ч					1ч	

Условные обозначения:

Период прохождения раздела
 ○ Срок выполнения норм и требований

Прослушать

1. Физкультурное движение в СССР
2. Гигиена и оказание первой помощи
3. Самоконтроль

Сдать

4. { 8 упражнений ГТО
Подтягивание
Лазание по канату
5. бег на лыжах 10 км - 65 мин.
6. Кросс 1000 м
7. { Бег 100 м
Прыжки в высоту с разбега
Бег 3000 м
8. Плавание
9. Преодоление полосы препятствий 150 м
10. Выполнить требования III разряда Единой всесоюзной спортивной классификации

Такого рода планирование материала делает процесс учебно-тренировочной работы целенаправленным и повышает ответственность не только преподавателя, но и самих занимающихся.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИИ

Как уже говорилось выше, соревнования следует рассматривать как органическую часть учебно-тренировочного процесса.

Календарный план составляется в зависимости от соревнований, планируемых вышестоящими организациями.

В плане следует предусматривать:

а) учебно-тренировочные соревнования, связанные непосредственно с разрешением задач учебно-тренировочной работы. К ним относятся матчевые встречи как внутри секции, так и с боксерами других коллективов физической культуры и классификационные соревнования;

б) первенства секции и вышестоящих организаций;

в) показательные соревнования в целях популяризации бокса;

г) соревнования по сдаче норм комплекса ГТО (для секции бокса).

Календарный план составляется на год (табл. 24, 25). В зависимости от состава и подготовленности занимающихся в годовом и календарном планах предусматривается их участие в различных соревнованиях. Если секция состоит из новичков, то, естественно, мероприятия всесоюзного спортивного календаря их не коснутся. Наоборот, календарный план секции, состоящий из боксеров первого разряда и мастеров, обязательно должен учитывать мероприятия всесоюзного республиканского и областного масштабов.

Таблица 24

Форма календарного плана

№ п/п	Наименование соревнования	Срок проведения	Место проведения	Кто допущен к участию	Ответственный за проведение

Ниже приводится примерный график тренировки и участия в соревнованиях для квалифицированных спортсменов (табл. 25)

Примерный календарный план тренировки и участия в соревнованиях

Наименование соревнований	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	Секционные соревнования	■	■	■	■																																											
Соревнования „открытого ринга“					■	■	■	■	■	■	■	■																																				
Соревнования на „Кубок СССР“ (зональные)													■	■																																		
Полуфинальные соревнования на „Кубок СССР“																	■	■																														
Финальные соревнования на „Кубок СССР“																					■	■																										
Личное первенство города																									■	■	■	■																				
Лично-командное первенство республики																													■	■																		
Лично-командное первенство СССР																																	■	■	■	■												

Условные обозначения



Подготовка к соревнованиям



Соревнования



Отдых (активный)

РАБОЧИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Руководствуясь программой и графиком преподаватель составляет рабочий план занятий, распределяя в нем учебный материал по срокам.

Рабочий план составляется на несколько занятий с учетом того, насколько подготовлены занимающиеся и как они усвоили пройденный материал. На каждом этапе обучения преподаватель должен ясно ориентироваться в содержании программы, вводя в определенной последовательности в текущие занятия новый материал и повторяя старый, добиваясь, чтобы занимающиеся правильно усвоили изучаемую технику и тактику бокса. Оставить в процессе обучения недоработанным какой-либо раздел программы — значит не обеспечить полноценной подготовки боксера и не придать его отдельным навыкам должного совершенства.

Устанавливая определенный порядок изучения боевых средств, преподаватель одновременно определяет содержание и характер общеразвивающих и подготовительных упражнений, используемых в обучении.

Рабочий план может быть объемным и поурочным. В объемном плане материал излагается так же, как и в программе (в методической последовательности по разделам), но определяется количество часов каждого раздела в соответствии с графиком.

В поурочном плане материал располагается по урокам. Поурочный план целесообразно составлять в том случае, если учебная работа носит образовательный характер (например, в физкультурных учебных заведениях).

Форма рабочего плана

Раздел учебного плана и отведенное время	Задачи, нормы или требования	Содержание	Организационные и методические замечания

Последовательность изучения элементов техники и тактики бокса может быть определена специальным графиком, разрабатываемым вместе с планом.

Ниже приведен примерный график (табл. 26), разработанный для боксеров-новичков.

В графе «Разделы учебного плана» изложены элементы техники и тактики бокса в порядке их изучения. В графах «Месяцы и недели» отмечается крестиками время включения указанных элементов техники в уроки и обобщения этих элементов с материалом, пройденным ранее.

Примерный график прохождения разделов учебного плана для начинающих боксеров (96 час)

№ п/п	Разделы учебного плана	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Теория — 6 час.														
1	Значение и место бокса в советской системе физической культуры	+												
2	История отечественного бокса	+	+											
3	Правила соревнований			+										
4	Гигиенические условия для занятий боксом				+									
5	Предупреждение спортивного травматизма					+								
6	Основы техники бокса						+	+						
7	Тактика боя								+	+				
8	Основы тренировки боксера										+	+	+	
Практика — 66 час.														
(Изучение и совершенствование техники и тактики бокса)														
1	Основные положения боксера (боевое положение кулака при ударе, боевая стойка, передвижения, боевые дистанции)	+												
2	Прямые удары (атакующие удары, защиты, контрудары, двойные прямые удары)	+	+	+	+	+	+							
3	Боковые удары (атакующие удары, защиты, контрудары, двойные удары из сочетания прямых ударов с боковыми)							+	+	+				
4	Удары снизу (атакующие удары, защиты, контрудары, двойные удары из сочетаний прямых и боковых с ударами снизу)										+	+	+	
Тренировка — 24 час.		Тренировка — подготовка к классификационным соревнованиям производится в течение четвертого месяца (декабря).												

ПРИМЕЧАНИЕ. Теоретический раздел учебного плана проходит в вводной части занятий в форме кратких бесед (по 10 мин).

КОНСПЕКТ УРОКА

На основе рабочего плана занятий преподаватель, исходя из текущих задач обучения, готовится к предстоящему уроку, определяя его задачи и содержание.

Планируя занятие как законченное целое, преподаватель учитывает качество усвоения занимающимися материала предыдущих уроков и последующие задачи обучения. В каждое занятие последовательно вводится новый материал и пройденный ранее, требующий повторения.

Готовясь к занятию, преподаватель составляет конспект, кратко записывая в нем содержание занятия, изложенное в методической последовательности (по частям занятия). В конспекте указываются дозировка упражнений и организационно-методические замечания.

Конспект занятия помогает преподавателю более организованно решать задачи обучения и тренировки в пределах одного занятия. Если опытный преподаватель может составлять конспект кратко, то молодому преподавателю следует излагать его подробнее.

Конспекты составляются на одно-два занятия вперед. Ниже приводится форма и примерное содержание конспекта.

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ УРОКА №

Г р у п п а — начинающие боксеры.

З а д а ч а — научить занимающихся атаковать и контратаковать двумя прямыми ударами в голову; научить защищаться от атаки подставкой правой ладони и левого плеча.

Ф о р м а з а н я т и я — учебно-тренировочная.

М а т е р и а л ь н о е о б е с п е ч е н и е: тренировочные перчатки на всех занимающихся (16 пар), перчатки для снарядов (16 пар), скакалки — 16 штук.

Части занятия, время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические замечания
1	2	3	4
Вводная часть 10 мин.	Сообщить занимающимся задачи занятия. Рассказать о построении атаки и контратаки. Привести примеры из боевой практики советских мастеров ринга. Построение, повороты на месте, ходьба	10 мин.	Объяснить задачи занятия перед строем

Продолжение

Части занятия, время	Содержание	Дози- ровка	Организационно- методические замечания
1	2	3	4
Подготови- тельная часть 15 мин.	Общеразвивающие упражне- ния: ходьба, легкий бег, уп- ражнения на силу, растягивание и расслабление	5 мин.	Требовать от зани- мающихся правильно выполнять упражнения
	Подготовительные боксерские упражнения при ходьбе: пере- движение скользящими шагами, упражнения, построенные на технике одиночных и двойных ударов, и упражнения, постро- енные на технике различных спо- собов защиты	10 мин.	Придерживаться в упражнениях техники боевых движений, на которых строятся под- готовительные упраж- нения боксера
Основная часть 60 мин.	1) Разучивание техники двой- ных прямых ударов без парт- нера с шагом вперед (атака); после отхода назад (защита) ответная контратака с шагом вперед	8 мин.	Занимающиеся вы- страиваются в разом- кнутую колонну
	Разучивание техники защиты от двойных прямых ударов под- ставкой правой ладони с по- следующей подставкой левого плеча	3 мин.	Обратить внимание на правильность дви- жений ударов и защиты
	2) Упражнения в атаке двой- ными прямыми ударами в голо- ву и защите от нее подставкой ладони и плеча	6 мин.	Упражнения с парт- нером в двухшеренож- ном строю, с переме- ной ролей
	3) Упражнения в контратаке двойными прямыми ударами в голову — после защиты от пря- мого удара левой рукой в го- лову — отходом назад	6 мин.	В двухшереножном строю с переменной ролей
4) Упражнения в условном бою по заданию: атаковать дву- мя прямыми ударами в голову и защищаться от атаки подстав- кой правой ладони (от удара левой) и последующей подстав- кой левого плеча (от удара пра- вой)	6 мин.	Упражнения в парах при свободном пере- движении партнеров по залу. Особое внимание уделяется подготовке атаки ложными удара- ми левой рукой в ту- ловище	

Продолжение

Части занятия, время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические замечания
1	2	3	4
	5) Упражнения в условном бою по заданию: контратаковать партнера двумя прямыми ударами после защиты отходом назад от его атаки прямым ударом левой в голову Атакующий партнер должен защищаться подставкой правой ладони и левого плеча	6 мин.	Упражнения в парах при свободном передвижении по залу. Партнеры попеременно атакуют и контратакуют
	6) Упражнения в двойных прямых ударах по мешку, груше	2 раунда по 3 мин.	Обратить внимание на умение слитно сочетать два прямых удара
	7) Упражнения с набивным мячом	3 мин.	Не задерживать дыхания при бросках и ловле мяча
	8) Упражнения со скакалкой	3 мин.	До 100 оборотов в минуту
Заключительная часть 5 мин.	Упражнения на расслабление: потряхивание конечностями, свободное и глубокое дыхание	5 мин.	Упражнения при свободной ходьбе
	Всего:	90 мин.	

Заключение по уроку. Занимающиеся недостаточно умело подготавливают атаку ложными действиями, часть занимающихся запаздывает в защите. На ближайших занятиях обращать особое внимание на овладение защитой.

УЧЕТ РАБОТЫ СЕКЦИИ БОКСА

Учет результатов спортивной работы секции помогает определить, правильно ли организована вся работа секции, каково качество учебно-тренировочного процесса, как влияет тренировка на занимающихся.

Существует учет предварительный, текущий и итоговый. В начале спортивного сезона необходимо получить анкетные данные о составе занимающихся, характеризующие их возраст, трудовую деятельность и т. д.; данные первичного врачебного осмотра, определяющие состояние здоровья занимающихся и их физическое развитие. Этот предварительный учет дает возможность преподавателю ближе ознакомиться с составом занимающихся.

На протяжении всего года спортивной работы секции ведется текущий учет. Учет пройденного учебного материала и успеваемости занимающихся помогает преподавателю более систематично и целенаправленно осуществлять свою педагогическую работу. Учет посещаемости занятий характеризует качество работы преподавателя и как следствие — активность и интерес занимающихся к предмету.

Учитывая данные периодических врачебных осмотров, характеризующие влияние физических упражнений на занимающихся, преподаватель может правильно и индивидуально для каждого боксера дозировать нагрузку.

Преподаватель учитывает также подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО, результаты соревнований и всю повседневную спортивную и общественную работу секции.

В конце спортивного года подводятся итоги работы секции. Здесь учитываются данные состояния здоровья занимающихся и динамика их физического развития, результаты сдачи норм ГТО и результаты соревнований, характеризующие правильность организации учебно-тренировочного процесса.

Учет работы ведется в специальном журнале занятий и других документах секции.

Учет учебной работы

Журнал учета учебной работы секции бокса преподаватель ведет в течение всего года. В журнале преподаватель записывает учебный материал уроков, отмечает посещаемость и успеваемость занимающихся. Этот учет позволяет преподавателю контролировать свою работу и успешнее осуществлять задачи обучения и тренировки. Журнал состоит из четырех разделов:

1. Сведения о составе занимающихся помещаются на первых страницах журнала. В них приводятся общие анкетные данные о занимающихся по существующей форме (табл. 27).

Таблица 27

Сведения о занимающихся

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Место работы	Партийность	Спортивный разряд	Номер значка ГТО	Дата вступления в секцию	Домашний адрес № телефона

2. Учет посещаемости занятий ведется в течение всего года. В графах против фамилии и дня занятий перед началом каждого занятия преподаватель отмечает каждого занимающегося, присутствующего на занятии (табл. 28).

Таблица 28

Форма учета посещаемости занятий

№ п/п	Фамилия, инициалы	Месяц					
		1	3	5	8	10	и т. д.
1	Иванов П. И.	√	√	н	б	б	
2	Петров Г. В.	√	н	√	√	√	

и т. д.

Примечание. Знак «√» — присутствовал

Буква «н» — отсутствовал

Буква «б» — болен

3. Учет проведенных занятий. В этом разделе журнала преподаватель кратко записывает содержание занятий, можно ограничиваться кратким изложением основной части урока.

4. Учет успеваемости занимающихся. Для учета успеваемости отводятся последние страницы журнала. На всем протяжении курса обучения новичка или при работе с боксером, имеющим спортивный разряд, преподаватель оценивает успеваемость каждого боксера в зависимости от его общей подготовленности и умения пользоваться боевыми средствами в вольном бою. Показателем успеваемости боксера, имеющего спортивный разряд, служат также его успехи в соревнованиях.

В оценке успеваемости боксера преподаватель, руководствуясь своими общими впечатлениями, характеризует подготовленность боксера, его морально-волевые и физические качества, техническую и тактическую подготовленность. Форма учета успеваемости — произвольная; отмечая достоинства и недостатки воспитанника, тренер должен помечать, в каком направлении нужно вести с ним учебно-воспитательную работу.

В учет успеваемости входит также выполнение занимающимися норм и требований комплекса ГТО. Форма учета сдачи норм комплекса ГТО приведена в таблице 29.

Таблица 29

Форма ведомости

учета сдачи норм по комплексу ГТО ступени на 19 . . .

№ п/п	Фамилия, имя отчество	Общие нормы и требования					Нормы по выбору				Дата получения значка
		гимнастика	полоса препятствий	бег	плавание	лыжи и пеший поход	группы				
							1	2	3	4	

Примечание. При отметке норм, общих для всех сдающих, в графе ставятся результат и дата сдачи; при отметке норм по выбору в графе ставятся название вида, результат и дата сдачи.

Учет результатов врачебного контроля

За состоянием здоровья занимающихся, влиянием тренировки на организм и тренированностью каждого боксера наблюдает врач спортивной организации. Результаты первичного и текущих осмотров фиксируются в специальных карточках обследования.

УЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Учет личных результатов ведется в форме боевых списков, а результаты командных соревнований записываются в отдельном журнале.

Боевой список боксера

В боевом списке боксера записываются отдельные встречи и исход боя.

В соответствии с правилами соревнований победа одного боксера над другим определяется как результат:

- а) *нокаута*, когда противник находится в положении нокаута на до счета 10;
- б) *явного преимущества*, когда превосходство одного боксера над другим бесспорно;
- в) *отказа противника от продолжения боя*, когда в процессе боя противник сдался;
- г) *дисквалификации противника*, когда он лишается права продолжать бой за нарушение правил;
- д) *неспособности противника продолжать бой*, если с ним произошел несчастный случай (не по вине его партнера на ринге);
- е) *преимущества в очках*, определяемого большинством судейской тройки.

Чтобы воспитать у боксера боевую активность, в советских правилах бокса отвергается присуждение ничьей.

Если бой по истечении установленного времени не выявил преимущества одного из противников, победа присуждается тому боксеру, который имел превосходство в технике боя и в активности.

Бои записываются в хронологическом порядке с указанием их результатов в виде условных обозначений:

+ (победа); — (поражение); *н. а.* (нокаут); *явн.* (явное преимущество); *отк.* (отказ); *диск.* (дисквалификация); *ост.* (остановка боя при повреждении); *о.* (очки); *р.* (раунд).

Боевой список

Фамилия И. О. ДСО

№ п п	Противник			Место боя	Дата	Форму- ла боя	Ре- зуль- таты боя	Приме- чание
	фамилия, имя	страна, город	спортив- ное общество					

Журнал учета командных соревнований

В журнале в хронологическом порядке записываются все соревнования, в которых участвовала команда секции бокса.

Результаты соревнований на первенство записываются по следующей форме:

Дата	Наимено- вание со- ревнований	Фамилии участников	Число встреч	Число побед	Число поражений	Очки	Занятое место

Для учета отдельных командных встреч в журнале записывают фамилии участвовавших боксеров, их противников, результаты отдельных встреч и общий командный итог.

Результаты командной встречи боксеров о-ва ... и о-ва ...
Общий командный результат встречи...

Дата	Фамилии участников от секции	Фамилии противников	Весовая категория	Результаты встреч

В конце календарного года подводятся итоги участия коллектива боксеров в соревнованиях, где подсчитывается: в скольких встречах участвовал коллектив и с какими общими результатами; в скольких соревнованиях в течение года участвовал каждый отдельный боксер и сколько всего он получил побед и поражений.

ГЛАВА VI

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Обучение боксу должно носить воспитывающий характер. Исходя из этого важнейшего педагогического требования, обучение боксу организуется в форме единого воспитательного процесса, в котором физическое развитие, техническая и тактическая подготовка занимающихся неразрывно связаны с воспитанием у них коммунистической нравственности и волевых качеств.

Педагогическая деятельность преподавателя бокса не ограничивается узко специальными задачами воспитания боксера. Прежде всего преподаватель обязан видеть в каждом ученике молодого гражданина своей Родины. Воспитание учеников в духе советского патриотизма — гражданский долг преподавателя бокса, советского педагога. Своим влиянием он должен содействовать успехам ученика в образовании, в производственной и общественной жизни. Чтобы правильно, всесторонне решать задачи обучения и воспитания боксера, необходимо широко использовать различные формы и методы организации учебного процесса.

Было бы неверно ограничиваться в обучении боксера только его технической подготовкой. Недостаточность физического развития боксера и его физического воспитания в целом ограничит и его боевые возможности; плохая тактическая подготовка сузит возможности боксера в использовании средств техники; слабо воспитанная воля помешает боксеру применять боевые средства в полном объеме.

Преподаватель в процессе обучения обязан учитывать все стороны воспитания боксера.

Давая ученикам правильное представление о содержании бокса как спортивной дисциплины, о всем многообразии его технических средств в их взаимосвязи, преподаватель указывает пути тактического использования этих средств. Одновременно он ориентирует учеников в задачах обучения и способах их реализации, в системе упражнений, в педагогической их направленности. Тем самым преподаватель расширяет кругозор учеников, воспитывая у них сознательное отношение к изучаемому материалу. Раскрывая перед учениками пути развития их спортивных способ-

ностей, формируя их интерес к спорту, преподаватель тем самым воспитывает у них стремление к самосовершенствованию в избранном виде спорта. Широкая образовательная спортивная подготовка боксера как результат правильного обучения и воспитания — добротный фундамент для дальнейшего развития способностей боксера на пути к высшим спортивным достижениям.

Вся спортивная жизнь советского боксера проходит в коллективе, и те традиции, которые складываются в коллективе при активной роли преподавателя, несомненно, положительно влияют на развитие каждого отдельного боксера. Коллектив требует от боксера мужества, активности и скромности, он решительно осуждает эгоизм, грубость и самолюбование. В спортивном коллективе и с его помощью преподаватель может осуществлять самые различные воспитательные задачи. Воспитание сознательной дисциплины, чувства долга, товарищества, гуманности способствует созданию дружного и крепкого коллектива, который, в свою очередь, положительно действует на каждого в отдельности.

Чувство товарищества, гордости за престиж и спортивную честь своего коллектива выражается у боксера в желании помочь своим товарищам в обучении и тренировке. В частности, вопрос о партнерах для вольного боя решается в коллективе товарищеской взаимопомощью. Товарищеская этика заставляет каждого боксера быть сдержанным в тренировочном бою к своим более слабым партнерам. Корректность боксера в бою, дружеское отношение к товарищам по тренировке должно быть традиционным правилом каждого спортивного коллектива. Ни один боксер не должен забывать, что он, прежде всего, член коллектива.

Преподаватель, которому доверено спортивное воспитание молодежи, обязан широко понимать свою воспитательную роль, свою главную цель — воспитание лучших черт и качеств советского передового спортсмена.

Нравственное воспитание на основах коммунистической морали — важнейшая задача преподавателя. Нравственное воспитание должно получить конкретное выражение в поведении и поступках ученика, в общественной и личной его жизни, в соревнованиях и на тренировке. Обучая боксеров технике, тактике и правилам боя, преподаватель не может ограничиваться формальным изложением спортивных условностей бокса. Необходимо также раскрыть этическую сторону соревнований, разъяснить занимающимся, что правила боя — это спортивный закон, определяющий боевое поведение боксера на ринге. Занимающиеся должны уяснить себе, что условности бокса, ограничивающие действия боксера, введены с целью охраны здоровья соревнующихся, охраны чистоты спортивной техники. Спортивная честность, строгость и точность в соблюдении правил боя, корректное отношение к противнику — отличительные черты советского боксера.

Попытки одержать победу «любой ценой», выиграть бой неспортивными средствами — чужды сознанию и моральным качествам советского спортсмена.

Советский тренер обязан быть хранителем высоких традиций спортивной честности, справедливости и гуманности, всегда сопутствующих борьбе советских спортсменов за высокие спортивные достижения.

В своей педагогической работе преподаватель должен стремиться воспитывать волевых спортсменов, способных действовать в суровых условиях боксерских соревнований.

Без сильной воли нельзя достигнуть высоких показателей в боксе. Весь процесс боя на ринге основывается на волевых усилиях боксера, на его стремлении преодолеть сопротивление противника.

Сила воли проявляется в бою на ринге в инициативности боксера, его мужестве и смелости, в стремлении обострять бой, в уверенности и решительности действий, в стойкости, в стремлении вести бой до конца, как бы трудно он ни сложился.

Воспитанию волевых качеств боксера преподаватель должен уделять особое внимание. Следует, прежде всего, предложить занимающимся установить определенный режим дня в соответствии с их бытовыми условиями; разъяснить, что здоровый режим необходим для успеха в спортивной деятельности.

Твердая, ясно осознанная цель (добиться высоких спортивных достижений), правильный режим, борьба с вредными привычками (курением и др.) содействуют самовоспитанию ученика и воспитательной работе преподавателя.

Воспитанию волевых качеств боксера способствует правильная постановка учебно-тренировочного процесса, в котором занимающиеся систематически приобретают необходимые знания и навыки, повышают свое спортивное мастерство и достигают высокого уровня тренированности. В ходе обучения и тренировки ученики должны видеть свой спортивный рост, приобретать уверенность в своих силах и способностях. Последовательно закрепляя навыки занимающихся, раскрывая перед ними перспективу дальнейшего спортивного роста, преподаватель стимулирует и усиливает стремление воспитанников к работе над собой.

Своим поведением на занятиях — точностью, аккуратностью и требовательностью — преподаватель создает обстановку, располагающую к внимательной, серьезной и вдумчивой работе; он внушает своим ученикам, что их спортивные успехи будут зависеть от тщательного и трудолюбивого изучения техники и тактики боя, от упорства и настойчивости в тренировке. Занятия должны быть интересными, содействующими активности и рабочему настроению учеников.

Основа для воспитания воли боксера — его коммунистическая

нравственность, ясность целей, которые он перед собой ставит, его убежденность в том, что его деятельность полезна не только ему лично, но и всему коллективу, обществу, Родине. Целенаправленная, принципиальная, деятельно стойкая воля может воспитываться только на основе высокой сознательности учеников. Воспитывать эту сознательность — важнейшая задача преподавателя. Только при этом условии оправдают себя отдельные педагогические приемы, направленные на укрепление воли, способности к волевым усилиям.

В воспитании волевых усилий боксера необходима постепенность, подводящая учеников к сложным упражнениям, требующим больших усилий воли.

Воспитанию способности боксера к волевым усилиям отлично способствуют упражнения в условном бою. Эти упражнения закрепляют технические навыки боксера в боевых условиях. Основным средством, с помощью которого проверяется и воспитывается твердость воли ученика, проявляющаяся в действии, служит вольный бой с партнером. Преподавателю следует ставить в вольном бою самые различные тактические задачи, которые боксер должен самостоятельно разрешить.

Например, преподаватель может дать боксеру задание — развить контратаку из положения защиты от атакующих ударов партнера. Это задание, естественно, потребует от боксера напряженного внимания, технического умения и определенных волевых усилий.

Поставив перед боксером те или иные тактические задачи, преподаватель как бы обязывает его к волевым усилиям для их решения. Внимательно наблюдая за волевой стороной действий боксера в вольном бою, преподаватель должен замечать и оценивать, достаточно ли внимательно боксер ведет бой, правильно ли он понимает боевую обстановку, удачно ли выбирает средства техники для решения поставленных задач, не заторможены ли его действия страхом и боязней.

Делая замечания во время боя, преподаватель побуждает боксера к уверенным, смелым и решительным действиям.

Воспитание способности боксера к волевым усилиям в самых различных условиях боя на ринге — постоянная задача преподавателя не только в курсе начального обучения боксера, но и на всем последующем пути его спортивного совершенствования.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОКСУ

Процесс обучения боксера строится на основе установленных в советской педагогике дидактических принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности, прочности.

Знание этих принципов, выражающих основные требования к педагогическому процессу, дает возможность преподавателю бокса правильно организовать свою педагогическую работу, с меньшими усилиями и в более короткий срок вооружить учеников специальными знаниями и навыками.

Дидактические принципы неразрывно связаны друг с другом. Они служат основой методики обучения боксу.

Усвоение учебного материала должно быть сознательным, осмысленным. Ученик должен понимать и ясно представлять себе смысл и содержание изучаемого материала, его значение для практики.

Приступая к обучению, преподаватель обязан прежде всего объяснить сущность бокса как спортивной дисциплины, определить его место и значение в советской системе физического воспитания. Необходимо разъяснить занимающимся ценность бокса как средства физического воспитания, объяснить, как нужно подходить к овладению мастерством в этом виде спорта.

На первых же занятиях следует ознакомить занимающихся с задачами, которые ставятся перед ними в курсе обучения для достижения поставленной цели — высоких спортивных результатов в боксе. Осознание этой цели и поставленных задач, сознательное отношение к процессу обучения, обеспечит успех учебной работы коллектива.

Преподаватель постоянно должен воспитывать у занимающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой.

Преподаватель не должен быть простым передатчиком знаний и навыков. Он обязан так строить процесс обучения, чтобы у воспитанников развилась способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой. Знания, излагаемые преподавателем, должны быть систематизированы в логической взаимосвязи.

В иностранных учебных руководствах по боксу систематическое изложение боевых средств обычно подменяется набором отдельных приемов. Боксер, изучивший эти приемы, якобы готов к спортивной деятельности.

Метод «натаскивания», предлагаемый в таких руководствах, дает занимающимся не более как отрывочные знания и случайные навыки, не имеющие между собой никакой связи. Боксеры, воспитанные на случайных и бессистемных знаниях, беспомощны в самостоятельной работе и без активной помощи тренера не могут правильно организовать свою тренировку, так же как и в бою без помощи секунданта не могут принимать собственных решений.

Боксеры же, воспитанные на основе сознательного усвоения изучаемого материала, получившие систематизированные знания

и навыки, способны самостоятельно и с успехом строить свою тренировку, ставить в ней определенные задачи и решать их соответствующими средствами. В бою их действия всегда выражают ясно поставленную цель, сознательное и избрательное использование боевых средств для ее достижения.

Преподаватель, обучая занимающихся, должен требовать, чтобы они выполняли задания сознательно. Разучивая с занимающимися какой-либо удар, защиту или контрудар, преподаватель обязан разъяснить им, чем рационально данное боевое движение, указать его место в общей классификации боевых средств, его связь с другими боевыми средствами. Например, разучивая прямой удар левой в голову, необходимо противопоставить этому удару определенные виды защиты, указав при этом, как выбирать контрудары в соединении с той или иной защитой.

Разобравшись в том, как применяются приемы защиты против изучаемого удара, занимающиеся в дальнейшем сами легко будут находить и выбирать нужные для себя боевые средства. Таким образом преподаватель открывает занимающимся путь к технической разносторонности в бою.

Сознательному использованию технических средств бокса в бою способствует изучение боевой тактики. Показывая какой-либо удар, защиту и т. п., преподаватель обязан объяснить занимающимся, как технически правильно выполнить данный прием и как его тактически использовать в бою. Примеры из боевой практики выдающихся советских мастеров бокса — отличная иллюстрация изучаемых приемов.

Необходимо, чтобы занимающиеся все общеразвивающие и специальные упражнения воспринимали сознательно; воспитанники должны знать педагогическую цель каждого упражнения.

Предлагая ученикам гимнастическое упражнение, преподаватель обязан разъяснить его значение и указать методику использования для воспитания нужного качества.

Сознательное и активное усвоение средств бокса как спортивной дисциплины позволит занимающимся целеустремленно и успешно использовать в спортивной практике полученные знания и навыки.

Обучение должно быть наглядным. В изучении бокса как практической спортивной дисциплины наглядность имеет весьма существенное значение. Наглядное обучение позволяет занимающимся получить живое представление о боевых средствах бокса и тем самым легче и правильнее воспроизводить их. Наглядность необходима не только для изучения спортивной техники, но и истории бокса, судейства, тактики, правил боя и т. д.

Преподавателю следует широко использовать различные формы наглядного обучения, чтобы создать у занимающихся правильное представление об изучаемом предмете.

К основным формам наглядного обучения относятся: а) показ техники; б) изучение техники по кинокольцовкам; в) изучение кинограмм; г) просмотр учебных и популярных фильмов; д) посещение соревнований мастеров; е) использование учебных плакатов; ж) просмотр художественных фильмов; з) посещение музеев и выставок; и) совместная тренировка с мастерами.

Показ на уроке служит основной формой наглядного обучения технике. Преподаватели различных спортивных дисциплин пришли к единодушному мнению, что объяснение всегда должно сочетаться с выразительным практическим показом.

Преподаватель должен отлично показывать как отдельные элементы техники, так и законченные действия. Показ должен быть четким и точным; показывать, как выполняется тот или иной элемент (или действие), надо несколько раз.

Чтобы те или иные действия были лучше восприняты, следует придавать им статические положения (стойка, конечное положение удара или защиты и т. п.). После того, как такое положение усвоено, необходимо показать целостное движение.

Все показываемые движения и действия должны быть именно такими, какими они бывают в условиях подлинного боя. Например, изучая какой-либо удар, ученик должен получить правильное представление о его структуре, т. е. об исходном положении, из которого наносится удар, о форме движения, о последовательном сочетании элементов движения в целостном действии, о характере усилий при выполнении удара, о фиксации удара на цели, о движениях тела, необходимых, чтобы сохранить равновесие после удара; для того, чтобы каждый изучаемый удар или другой элемент техники воспринимался не изолированно, а во взаимной связи с другими действиями боксера, преподаватель указывает ученикам, какие движения могут следовать за разученным, как сочетается разученное движение с последующими.

Во всех случаях вначале следует показывать целостное, законченное действие. Только после того, как ученики получат правильное представление об ударе в целом, преподаватель должен обратить их внимание на отдельные детали, имеющие существенное значение в технике данного движения. Обучая однократным движениям (ударам и защитами), не следует расчленять их на отдельные фазы. Расчленять можно только слитно чередующиеся однократные движения (серии ударов, ответные удары, наносимые из положения защиты и т. п.).

Чтобы выработать у занимающихся правильные технические навыки, преподаватель, замедленно показывая движения удара или защиты, должен воспроизводить подлинную форму движения удара, т. е. такую, какой она бывает в условиях действительного боя.

Использование в обучении наглядных пособий значительно

содействует успешности занятий. Преподаватель обязан позаботиться о том, чтобы необходимые наглядные пособия были приобретены. Наиболее простые и доступные наглядные пособия — это учебно-методические плакаты, содержание которых относится к самым различным разделам спортивной работы. На плакатах могут быть показаны история бокса, техника, классификация и систематика боевых средств, судейство, правила боя и т. д.

Важным наглядным пособием для изучающих технику бокса служат кинограммы. Кинограмма состоит из ряда последовательно расположенных кадров, напечатанных с киноплёнки, зафиксировавшей движение какого-либо удара, защиты и т. п. Ценность кинограммы как учебно-наглядного пособия в том, что она даёт возможность получить правильное представление о положениях тела в отдельных фазах общего слитного движения тела боксера.

Имея в своем распоряжении кинограммы боевых приемов в исполнении лучших мастеров бокса, преподаватель может успешно использовать эти кинограммы для теоретического анализа, помогая ученикам детально разобраться в технике изучаемых приемов.

Большую пользу при изучении спортивной техники приносят просмотры кинокольцовок. Кинокольцовки — это особый вид наглядного пособия, представляющий собою отрезок киноплёнки, склеенной в кольцо. На плёнке снято спортивное упражнение или технический прием мастера спорта.

Зафиксированное на кинокольцовке движение спортсмена в проекции на экране непрерывно повторяется. Это даёт возможность занимающимся детально изучить все особенности техники того или иного приема в исполнении мастера. Используя кинокольцовки, можно изучать различные боевые средства бокса.

Средства кинематографа должны широко использоваться в учебном процессе. В любом клубе могут быть организованы просмотры кинохроники, посвященной соревнованиям по боксу, учебных фильмов по боксу и, наконец, художественных фильмов. Такие просмотры могут принести большую пользу занимающимся. Например, организуя просмотр хроники соревнований, преподаватель, предварительно ознакомившись с содержанием картины, может комментировать ее, обращая внимание занимающихся на моменты, относящиеся к технике и манере боя мастеров. Преподаватель может связывать просмотры с беседами о тактике и стиле в боксе и с другими вопросами, относящимися к спортивной практике.

Значительно содействуют спортивным успехам молодых боксеров посещения крупных соревнований. Наблюдая за боями квалифицированных боксеров, молодежь получает представление о подлинном мастерстве в боксе. Полученные впечатления о боевом

поведении мастеров бокса дадут молодому боксеру большой материал для размышлений о путях к мастерству, заставят его подумать и критически пересмотреть собственную манеру боя. Преподаватель должен помочь своему ученику разобраться в полученных впечатлениях.

Молодому боксеру также очень полезно присутствовать на тренировочных занятиях мастеров бокса, где он может найти много ценного, раскрывающего ему пути к мастерству, а также тренироваться вместе с мастерами. Совместная тренировка с мастерами будет вызывать у него разумное подражание и содействовать воспитанию качеств, присущих мастерам.

Обучение должно побуждать занимающихся к активности. Успех работы каждого спортивного коллектива зависит от дружной и активной совместной работы. Активность не возникает случайно. Никакой, даже самый квалифицированный преподаватель не сможет добиться активного отношения учеников к занятиям, если он не будет жить одной жизнью со своим коллективом. Лишь когда занимающиеся почувствуют в своем преподавателе настоящего руководителя, полностью отдающего свои силы интересам коллектива, когда они ощутят его настоящее внимание к себе, преподаватель найдет в своих учениках верных и активных помощников.

Большую роль в успешной работе коллектива играет актив секции, выбираемый самими занимающимися. Руководя этим активом и опираясь на его помощь, преподаватель воспитывает дружный и спаянный коллектив.

В каждом занятии преподаватель должен стараться пробуждать у занимающихся интерес к изучаемому материалу, стимулируя и активизируя их работу. Для этого на уроке он внимательно наблюдает за всеми занимающимися и постоянно контролирует, насколько внимательно и активно относится каждый к предлагаемым в уроке заданиям. Переходя от одной пары занимающихся к другой, преподаватель видит, правильно ли занимающиеся поняли задание, активно ли и с интересом выполняют они упражнения. Делая соответствующие указания, преподаватель помогает ученикам разобраться в задании, направить работу по правильному пути. Ободряя и заинтересовывая занимающихся, преподаватель вызывает у них стремление как можно лучше усвоить содержание урока.

Преподаватель обязан привлекать к активной работе всех занимающихся, уделяя внимание каждому из них. Нельзя увлекаться работой с каким-либо одним способным учеником или мастером. Если преподаватель занимается лишь с двумя-тремя боксерами, оставляя в это время без должного наблюдения всех остальных, которым дает случайные задания и предоставляет их

целиком самим себе, — такое отношение преподавателя угнетает занимающихся и снижает их интерес к занятиям.

Занимаясь с неоднородным по подготовленности составом, преподаватель часто уделяет основное внимание более подготовленным. Отрицательная сторона занятий с группой, составленной из боксеров различной квалификации, заключается в том, что предлагаемые задания не могут быть общими для всех занимающихся.

Необходимо правильно и стройно организовывать учебный процесс, укомплектовывать учебно-тренировочные группы примерно одинаковыми по степени подготовленности учениками.

При групповом методе обучения задания в уроке должны быть общими для всех, направленными на достижение одной цели.

Количество занимающихся на уроке должно быть таким, чтобы преподаватель смог уделить достаточно внимания каждому ученику.

Большую роль в воспитании активности играют задания на уроке, требующие самостоятельной работы занимающихся. Например, самостоятельное задание может быть таким: определить все виды защит, а также контрударов, соединенных с ними, против одного из атакующих ударов; практическое совершенствование средств защиты в попеременных упражнениях с партнером. Давая такое задание, преподаватель не должен в то же время забывать о своей руководящей роли; он обязан, например, если ученики сами не могут найти необходимые защиты или пользуются одними и теми же, указывать на другие возможные защиты против установленного удара, своевременно замечая и устраняя ошибки учеников.

Задания для самостоятельной работы должны быть основной формой организации урока в тот период обучения, когда занимающиеся уже достаточно овладеют основами техники бокса.

В упражнениях на усвоение технических средств бокса следует разучивать приемы в парах, свободно передвигающихся по залу. Этим преподаватель избежит схематизма, избежит механического усвоения техники занимающимися.

В активном, любознательном отношении учеников к учебному материалу выражается стремление их творчески подойти к усвоению приема. Эту активность следует всячески поощрять и направлять ее по правильному руслу.

Активность боксера, воспитанная в процессе обучения и тренировки, — залог его успеха в дальнейшей спортивной деятельности.

Обучение должно быть систематичным и последовательным.

Все виды и разновидности ударов и защит и другие средства бокса изучаются в определенной рациональной последовательности.

Если курс обучения излагается стройно и последовательно,

занимающиеся получают систематизированные знания, усваивая в определенном порядке основные элементы техники и тактики бокса. Последовательно включаемые в занятия общеразвивающие и специальные упражнения будут способствовать всестороннему физическому развитию боксера.

В обучении необходимо постепенно вести занимающихся от простого учебного материала к более сложному.

Важнейшим условием планирования курса обучения служит положение, установленное в свое время Яном Коменским: «Все занятия должны располагаться таким образом, чтобы последующее всегда основывалось на предшествующем и предшествующее укреплялось предыдущим».

Опыт педагогической работы советских тренеров показывает, что обучение технике бокса лучше начинать с передвижений в боевой стойке. «Поставить боксера на ноги» — значит, выработать у него умение легко передвигаться в боевой стойке, сохранять ее направление, рассчитывать время и дистанцию. Все это служит основой для выработки всех последующих навыков в технике защиты и нападения.

Обучение ударам лучше всего начинать с прямых ударов. Изучение этих ударов дисциплинирует действия начинающего боксера, направляя его внимание на техническую сторону боя. Далее изучаются боковые удары и удары снизу. По мере того как будут усвоены эти виды ударов, они сочетаются в двойные удары и удары сериями. Овладев прямыми ударами, можно сочетать их в слитной последовательности в двойные удары. Изучив боковые удары, их можно комбинировать в атаках с прямыми ударами.

Усвоив удары снизу, можно переходить к изучению ударов сериями, сочетая в слитной последовательности различные удары.

Разучивая удары, надо всесторонне изучить сначала один удар, усвоить наиболее легкие виды защит от него и возможные при данной защите контрудары. Только после того, как будет тщательно изучен тот или иной удар (после совершенствования его в условном бою с партнером и закрепления приобретенных навыков в вольном бою в различных тактических положениях), переходят к разучиванию новых ударов и защит.

Специальные подготовительные упражнения следует подбирать так, чтобы они способствовали овладению техникой боевых приемов. Общеразвивающие упражнения используются во время обучения для развития у занимающихся быстроты, ловкости, силы и выносливости; эта задача осуществляется на всех этапах обучения, причем упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся.

Обучение должно быть доступным для занимающихся. Занятия боксом привлекают спортсменов самого различного возраста и

степени подготовленности как в отношении их физического развития, так и их спортивной квалификации.

Естественно, что в учебно-тренировочной работе требуется по-разному подходить к различным по составу и подготовленности группам занимающихся, по-разному излагать учебный материал и определять физическую нагрузку в упражнениях.

Что может быть доступно для понимания взрослому человеку, не всегда доступно подростку. Подготовленный боксер легко усвоит сложный боксерский прием, еще не доступный новичку в боксе. Организм тренированного спортсмена легко выдерживает большую физическую нагрузку, в то время как эта же нагрузка непосильна для нетренированного и т. д.

Единая спортивная классификация по боксу, подразделяющая боксеров на спортивные разряды, на возрастные группы, весовые категории, уравнивает соотношение сил участников соревнований; определенная правилами продолжительность боя, различная для разных разрядов и возрастных групп. Все это есть прямое выражение принципа доступности.

Комплектуя учебно-тренировочные группы и определяя методику занятий с ними, преподаватель ориентируется на Единую спортивную классификацию, а также учитывает возраст занимающихся.

Преподаватель должен стремиться подбирать учеников примерно одинакового возраста, одинаковой подготовленности, в противном случае он не сможет дать группе учебный материал, одинаково доступный для всех занимающихся. Каждую учебную группу должна объединять общность интересов и возможностей занимающихся.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения. Тот или иной элемент техники, например защита шагом в сторону с поворотом, который легко может быть усвоен учениками в конце курса обучения, окажется им недоступным, если обучать ему преждевременно, до того как, скажем, занимающиеся научатся легко и непринужденно передвигаться по рингу.

Доступность предлагаемого материала может зависеть и от того, насколько физически развиты и подготовлены ученики; отдельные упражнения могут оказаться непосильными по нагрузке, если занимающиеся не приобрели достаточной выносливости (или силы, быстроты). Поэтому преподаватель должен всегда помнить о том, чтобы в обучении постепенно переходить от простого к более сложному, от легкого к более трудному.

Преподаватель должен заботиться о том, чтобы изучаемый материал прочно усваивался занимающимися. Бой на ринге сложен и характеризуется быстрой сменой ситуаций; все внимание боксера сосредоточивается во время боя на тактической стороне

его действий. Чтобы боксер мог контролировать правильность своих действий, ему необходимо обладать правильно и прочно усвоенными навыками. Все способы ударов, защит, сочетаемые с контрударами, применяемые в бою в зависимости от тактических задач боксера, должны быть прочно усвоены в самом процессе обучения и тренировки. Только при этом условии движения боксера во время боя будут рациональными и технически точными и ему не нужно будет чрезмерно напрягать внимание, чтобы контролировать их правильность. Только тогда боксер сможет сознательно, уверенно и ловко действовать в бою, его боевые движения будут экономны и эффективны.

Прочные навыки вырабатываются многократным повторением, имеется в виду не простое зазубривание шаблонных движений, а осмысленное повторение движений в самых разнообразных тактических условиях. Когда боксер осознает, насколько широко он сможет применять приобретенные им навыки непосредственно в бою, его боевые действия станут более разнообразными. Например, неверно было бы, изучая боковой удар правой рукой в голову, ограничиваться только одним, строго установленным, стереотипом. Разнообразные тактические возможности использовать этот удар в бою изменяют и его техническую структуру. В частности, вопрос о том, под каким углом должен наноситься удар, решается положением тела противника. Этот удар можно наносить и в строго горизонтальной плоскости и по наклонной линии снизу-вверх и сверху-вниз.

Чтобы прочно усвоить и усовершенствовать боевые навыки, боксеру следует часто повторять изучаемые движения в различных упражнениях. Эти упражнения придадут движениям боксера различные качества. Например, разучивая какой-либо удар, боксер, в первую очередь, усваивает правильную форму движения удара, в упражнениях с мешком и другими боксерскими снарядами вырабатывает точность и силу удара. Упражняясь с партнером, боксер учится тактически использовать удар.

В вольном бою боксер объединяет все разученные ранее боевые средства, упражняется в них. Именно здесь навыки боксера проверяются и закрепляются непосредственно в боевой обстановке. Все вводимые в вольный бой новые элементы техники предварительно закрепляются и совершенствуются в условном бою, в котором выбор боевых средств ограничивается преподавателем. Ограничение действий в условном бою дает возможность преподавателю дисциплинировать боевые действия своих учеников, направить их внимание на техническую сторону боя и предупредить возможные ошибки.

По мере того, как занимающиеся будут приобретать новые навыки, вольный бой постепенно усложняется вводимыми в него

новыми боевыми средствами. В конечном итоге он должен объединить в себе весь пройденный в результате обучения комплекс боевых средств боксера.

Преподаватель основное внимание направляет на то, чтобы его ученики приобрели прочные навыки. Но это может быть достигнуто только в том случае, если прочны и знания учеников. Занимающиеся должны иметь достаточно полное представление о боксе в целом, о методах тренировки, о правилах, о тактике бокса и т. д. Только тогда занимающиеся будут осмысленно и целеустремленно работать над отдельными элементами техники и воспринимать их не изолированно, а в общей связи со всем учебным материалом.

Важно указать, что преподаватель вовсе не должен добиваться прочных навыков во всех имеющихся приемах, движениях ударов, защит, и т. п. Прочно закреплять нужно только действительно необходимое. Так в обучении новичка, преподаватель, знакомя его со всеми боевыми средствами, добивается, чтобы прочно были усвоены только определенные средства техники, например прямые удары, боковой удар левой и их сочетания, а также некоторые, но не все, защиты.

Боксеру-мастеру необходимо также избирать и закреплять приемы или действия, над которыми он должен специально работать, например, готовясь к бою с определенным противником. Чтобы решить, какие именно навыки ученику необходимо прочно усвоить, преподаватель каждый раз должен исходить из конкретных задач обучения, в ряде случаев индивидуально подходя к каждому ученику.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРА-НОВИЧКА

Боксер должен обладать известным количеством технических навыков, позволяющих ему уверенно и эффективно действовать в бою на ринге. Чем большим количеством навыков владеет боксер, тем разнообразнее его действия, богаче тактика, интереснее бой.

Каждый сложившийся боксер ведет бой в присущей ему индивидуальной манере, действуя своими излюбленными боевыми средствами. Эти привычные для боксера средства техники составляют комплекс его боевых навыков, которыми он овладел, обучаясь боксу, тренируясь и выступая в соревнованиях. Выбор боевых средств, выражающийся в манере боя, в значительной мере определяется индивидуальными склонностями боксера.

Выбираемые средства техники боксер, систематически тренируясь, превращает в устойчивые навыки, которыми он и пользуется в бою на ринге.

Оптимальный комплекс боевых навыков боксера-новичка устанавливается отдельными преподавателями различно. Одни преподаватели считают, что, обучая новичка, следует готовить его к первым классификационным соревнованиям, ограничиваясь небольшим количеством навыков, но сделав эти навыки прочными. Такие преподаватели обращают больше внимания на воспитание решительности, стойкости и выносливости новичка — основу наступательной тактики и быстрого темпа боя.

Преподаватели, придерживающиеся такого направления, считают, что основная задача обучения состоит в том, чтобы сделать действия боксера уверенными и эффективными, а это возможно только в том случае, если боксер будет ограничен небольшим кругом навыков.

Представители другого, крайнего направления в обучении боксера-новичка преследуют цель — ознакомить его с возможно большим количеством средств техники, полагаясь на творческое развитие этих навыков самим учеником, но не заботясь специально о прочном усвоении их.

Если в первом случае преподаватель стремится в возможно короткий срок подготовить своего новичка к соревнованиям, то во втором преподаватель старается «выдерживать» новичка, стремясь к тому, чтобы он усвоил возможно больше знаний и навыков.

Практика соревнований новичков показала, что молодой боксер, отлично владеющий небольшим комплексом навыков, обычно побеждает новичка, который знаком с большим количеством боевых приемов, но не сумел их прочно усвоить.

Большинство преподавателей, ведущих работу с новичками, считают необходимым, готовя их к классификационным соревнованиям, ограничивать их определенным объемом навыков (А. И. Булычев, В. С. Щербаков, В. И. Огуренков, Г. О. Джераян). Ограничить новичка в боевых навыках — отнюдь не значит сузить всю последующую спортивную деятельность боксера; первые соревнования служат для боксера новичка только начальным этапом его активной спортивной деятельности, дающим ему первый боевой опыт.

Усвоив прочно оптимальный для новичка объем навыков, молодой боксер продолжает непрерывно, на протяжении всей своей спортивной деятельности, совершенствоваться, овладевая новыми и новыми боевыми навыками.

Изложенные в главе «Техника боя» основные средства защиты и нападения представляют собою основной комплекс боевых навыков в боксе.

Какой же объем боевых навыков можно считать оптимальным для новичка? Опыт классификационных соревнований показал, что, для того чтобы получить 3-й спортивный разряд, боксеру до-

статочно уверенно владеть всеми прямыми ударами, боковыми ударами левой рукой в голову и туловище, повторными ударами левой рукой и двойными прямыми ударами левой — правой рукой. Последняя атака может заканчиваться третьим ударом — левой рукой в голову, что, в частности, помогает новичку возвращаться в боевую стойку после атаки. Все защиты от прямых ударов (за исключением уклона влево и ухода влево как опасных для новичка) должны быть превращены у новичка в устойчивые навыки, причем необходимо позаботиться, чтобы защиты были усвоены не элементарно, а обобщенно с другими видами защит.

Обучая молодого боксера технике, преподаватель проходит с занимающимися все основные средства бокса, добываясь выработки ряда двигательных стереотипов. Наиболее важными двигательными стереотипами на этом этапе обучения будут указанные выше удары и защиты. Именно этот объем навыков новичков способен усвоить прочно.

Сущность боевых навыков боксера определяется характером и условиями боя на ринге. Каждый боевой навык боксера представляет собой сознательное действие, в основе которого лежит привычное движение. Развить технические навыки в боксе весьма сложно, так как они должны закрепляться в условиях внезапно изменяющейся обстановки. В этих условиях, характерных для боя на ринге, боксер должен уметь рассчитывать боевую дистанцию и выполнять движения своевременно и точно.

Преподаватель обязан с самого начала обучения воспитывать у новичков умение пользоваться усвоенными техническими приемами для решения тех или иных тактических задач.

Каждый элемент, входящий в боевые средства боксера, «отшлифовывается» до тех пор, пока он не будет полностью усвоен и не станет привычным в исполнении. Поэтому во время обучения преподаватель постоянно возвращается к пройденному материалу, включает в урок ранее изученные движения. В особенности это важно в тех случаях, если преподаватель заметит неточности или ошибки в технике, которая была изучена на предшествующих занятиях. Возвращаться к повторению пройденных, даже самых элементарных движений, технических приемов, часто бывает полезно и на последних этапах обучения, когда занимающиеся уже достигли известной свободы в технике ведения боя.

Основным и главным в начальной подготовке боксера-новичка должна быть выработка умения передвигаться перед партнером в боевой стойке, сохранять ее боевое направление (на партнера), рассчитывать в передвижении время и дистанцию. Это умение — основа для усвоения всех последующих навыков в ударах и защитах в условиях атаки и контратаки.

Чтобы боевые движения были совершенными и боксер их прочно усвоил и мог применять в разнообразных условиях, их следует чаще повторять в самых различных упражнениях. Например, разучивая удар, боксер должен, в первую очередь, усвоить правильную форму движения; затем движению удара следует придать необходимую точность, силу; наконец, нужно научиться наносить его своевременно.

Изучая защиту, в первую очередь, следует усвоить ее движения (без партнера). Ученик должен знать все элементы, составляющие данный вид защиты с тем, чтобы правильно ее выполнять.

Когда движения защиты усвоены, переходят к разучиванию защиты в упражнениях с партнером. Боксер должен научиться защищаться от определенного удара, который партнер наносит, атакуя вначале медленно, а затем постепенно ускоряя и усиливая атаку. Боксер учится применять защиту в боевой обстановке, не искажая ее технической точности.

По мере того, как боксер овладевает техникой ударов и защит, он учится применять новые виды защиты, отвечать в условном бою на каждый атакующий удар организованным защитным действием, точно определять дистанцию и момент для защиты. Постепенно боксер должен научиться защищаться от самых различных ударов, т. е. своевременно и точно реагировать на них в непрерывно изменяющейся боевой обстановке.

Изучение двойных ударов и ударов сериями начинается в одношереножном строю, где занимающиеся учатся слитно сочетать удары. Вначале вырабатывается умение непрерывно наносить удары из прямой стойки, попеременно перенося вес тела с одной ноги на другую. Так, например, при ударе снизу правой рукой вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево и одновременно с этим правая рука, согнутая в локте под прямым углом, наносит удар снизу (предплечье в вертикальном положении, кулак повернут пальцами к себе). Левая рука, согнутая в локте, в это время приходит в исходное положение и наносит следующий удар точно так же, как это делала правая рука.

Усвоив движения ударов в слитном сочетании, следует перейти к упражнениям с лапами (одни из занимающихся держат перчатки, как лапы, другие — наносят удары), чтобы научиться рассчитывать дистанцию при движениях вперед и назад.

Умение вкладывать силу в удары развивается на подвешенном мешке. Техника ударов сериями совершенствуется в бою с воображаемым противником, в упражнениях с лапами и в условном бою с партнером. Боевой практикой в технике и тактическом использовании ударов сериями служит вольный бой.

Разучиваемый на уроке удар и защита от него усваиваются, примерно, в следующем порядке:

а) В начале основной части урока группа занимающихся, построившись в разомкнутой колонне, разучивает под счет преподавателя движение удара и затем движение защиты (без партнера), овладевая в этом упражнении формой боевых движений.

б) Когда занимающиеся правильно усвоят форму движений удара и защиты, преподаватель строит учеников в две шеренги, лицом друг к другу для упражнений в атаке (разученным ударом) и защите от нее; упражнение делается в перчатках. Преподаватель устанавливает, какая шеренга будет атаковать и какая защищаться.

К атакующим предъявляется требование: рассчитывать дистанцию действия своих ударов и сохранять точную форму движения ударов.

Чтобы облегчить партнеру защиту, атакующий боксер должен наносить удары вначале замедленно, но точно направляя их в цель. Когда партнер научится своевременно защищаться, атакующий боксер может наносить удары в более быстром темпе. Защищающийся должен научиться в этом упражнении применять защиту в момент атаки партнера, экономно рассчитывая амплитуду защитного движения, расстояние до партнера, стараясь не напрягаться и правильно выполнять защитное движение. В конце защитного движения необходимо принимать удобное исходное положение для ответных ударов. После этого защиты разучиваются в парах, свободно передвигающихся по залу (при односторонней атаке).

в) Когда занимающиеся усвоят технику данного вида защиты, преподаватель предлагает им наносить в соединении с этой защитой определенные ответные и встречные удары.

г) Чтобы закрепить навыки в атаке и защите, преподаватель использует упражнения в условном бою.

Распределяя занимающихся по парам, преподаватель разрешает им вести бой, свободно передвигаясь по залу. Действия занимающихся при этом ограничиваются материалом урока, т. е. разученным атакующим ударом и защитой от него, соединенной с усвоенными контрударами. Партнеры могут атаковать друг друга по очереди или одновременно. Этот вопрос решается преподавателем в зависимости от того, насколько подготовлены занимающиеся.

д) Главное в основной части урока — вольный бой, в котором боксеры произвольно применяют все усвоенные ими боевые средства, на основе тактических заданий преподавателя. Именно в вольном бою усвоенные на данном уроке новые удары, защиты и контрудары включаются в разученные ранее технические средства бокса.

е) Затем выполняются упражнения с боксерскими снарядами

(мешком, грушей и др.), направленные на выработку силы и точности ударов, умения наносить их в слитном сочетании и т. п.

В начальном периоде обучения у неопытного боксера всегда можно заметить излишнее напряжение большого количества мышц (помимо тех, которые непосредственно выполняют заданное движение), работающих в данный момент, хотя в этом нет необходимости. Напряжение мышц, не участвующих в данном движении, объясняется иррадиацией (распространением) возбуждения по коре головного мозга. Постепенно, в результате многократных упражнений в заданном движении, это возбуждение концентрируется на определенных участках коры и соответственно исчезают скованность и ненужное напряжение мышц, которые не должны участвовать в движении.

Некоторые преподаватели переоценивают упражнения на ослабление, пытаясь с их помощью устранить излишнее напряжение и скованность движений новичка-боксера. Между тем, наиболее правильный путь состоит в том, чтобы добиться необходимой координации в заданном движении, повторяя и совершенствуя его до тех пор, пока оно не станет привычным и точным, пока не будет образован необходимый навык в этом движении.

Обучение технике должно происходить в органической взаимосвязи с тактикой; обучая учеников отдельным элементам техники, преподаватель указывает, как они могут быть тактически использованы в бою.

Преподаватель, органически увязывая изучение техники с тактикой, приучает молодого боксера целенаправленно использовать свои технические навыки в бою на ринге. В этом заключается первоначальная тактическая подготовка боксера-новичка.

Бой на ринге складывается из смены двух основных тактических действий боксеров: атаки и контратаки. Усваивать технику бокса нужно именно в условиях этих конкретных тактических действий.

Когда боксеры упражняются в условном бою, преподаватель устанавливает тактическую задачу, распределяет роли партнеров, указывая, кто из них будет атакующим и контратакующим или ставит обоих в равные условия, разрешая каждому атаковать или контратаковать.

Высшей формой упражнения в тактике служит вольный бой, в котором оба боксера, произвольно, творчески оперируя всеми известными боевыми средствами, решают определенные тактические задачи.

Тактические задания, которые преподаватель дает ученикам в вольном бою, могут быть самыми разнообразными, но всегда определяются тем разделом курса, который изучается в данное время, усложняясь по мере того, как расширяется учебный материал и ученик приобретает новые навыки.

Преподаватель может дать ученику задание — пользоваться в атаке или контратаке определенными ударами и защитами; вести бой на дальней дистанции; применять перед атакой, подготавливая ее, ложные движения; применять определенный маневр и т. п.

Тактические задания должны быть посильны боксеру-новичку, просты, элементарны. Задача преподавателя: научить новичка пользоваться основными тактическими действиями — атакой и контратакой, в их наиболее четкой и несложной форме; например, атака определенным ударом и развитие ее вторым ударом; определенная защита и связанная с ней контратака установленным ударом и т. п.

Во время боя преподаватель следит, выполняют ли ученики его задания, понимают ли тактические намерения друг друга, правильно ли действуют, осуществляя ту или иную тактическую задачу. Если нужно, преподаватель дает указания по ходу боя, а после него разбирает с учениками, насколько успешно они выполнили задания, в чем были их ошибки и т. д.

Большое значение в тактической подготовке боксера имеет частая смена партнеров, особенности которых ставят боксера в различные тактические условия. Например, партнер высокого роста, предпочитающий бой на дальней дистанции, естественно обязывает боксера активно искать сближения. Задача боксера в таком случае — не приспособливаться к партнеру, а стараться преодолеть преимущества партнера, действующего в привычных для него условиях. Вольный бой с различными партнерами воспитывает у боксера инициативность и активную тактику.

Тактическая подготовка боксера-новичка должна обеспечивать ему возможность ясно ориентироваться в боевой обстановке, действовать изобретательно, инициативно и целесообразно.

* * *

В основу методической разработки примерного курса подготовки боксера-новичка положен принцип систематического, последовательного усвоения боевых средств бокса, перехода от простых действий к более сложным и постепенного обобщения их в боевой практике.

Исходя из представления о единстве техники и тактики в обучении боксу, новичка необходимо воспитывать так, чтобы он в бою на ринге сознательно использовал средства техники.

Помимо специальных упражнений боксера, преподаватель в подготовке новичка должен широко использовать общеразвивающие и спортивно-вспомогательные упражнения, способствующие всесторонней подготовке боксера.

Курс подготовки боксера-новичка рассчитан примерно на три месяца обучения и один месяц подготовки к соревнованиям при трех занятиях в неделю (табл. 30).

Последовательность обучения боксу

1 раздел	2 раздел	3 раздел	4 раздел	5 раздел
Основные положения боксера	Прямые удары	Боковые удары	Удары снизу	Подготовка к соревнованиям
Боевое положение кулака	Атаки прямыми ударами	Атаки боковыми ударами	Удары снизу	Совершенствование навыков в применении средств техники бокса
Боевая стойка	Защиты от прямых ударов:	Защиты от боковых ударов:	Защиты от ударов снизу:	
Передвижения	подставкой уклоном отбивом	подставкой уходом	подставкой уходом	Тактическая подготовка
Боевые дистанции:	отбивом уходом			Развитие качеств боксера
дальняя	Прямые контрудары при защите от прямых ударов подставкой, уклоном, отбивом и уходом	Прямые и боковые контрудары при защите от боковых ударов подставкой, нырком, отклонением и уходом	Применение контрударов при защите от ударов снизу подставкой и уходом	
ближняя	Атаки и контратаки двойными, прямыми ударами	Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых и боковых ударов	Атаки и контратаки из комбинаций двойных, прямых, боковых и ударов снизу	

Примечание: При обучении вольный бой постепенно усложняется вводимыми в него новыми боевыми средствами. Вырабатывается умение пользоваться в вольном бою установленным для новичка комплексом средств техники бокса. Отдельные виды защиты и ударов сочетаются в слитных движениях при атаках и контратаках.

Развиваются качества личности боксера

Прочность навыков достигается, главным образом, упражнениями в условном и вольном бою. В методической разработке курса указан материал для условного и вольного боя в тех случаях, когда излагаются средства техники, входящие в оптимальный объем навыков новичка.

Теоретический раздел курса, имеющий целью дать занимающимся необходимые для спортсмена знания (см. учебный план работы секции бокса, стр 249), реализуется в форме коротких бесед, проводимых в вводной части урока. В отдельных случаях могут проводиться и специально теоретические занятия, например беседа врача о самоконтроле, разбор правил соревнований и др.

1 РАЗДЕЛ. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ БОКСЕРА

Боевое положение кулака. Боевая стойка. Передвижения боксера по рингу. Боевые дистанции: дальняя и ближняя.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах.

Боевое положение кулака

Практическое изучение бокса начинается с выработки умения правильно сжимать кисть в кулак и сохранять правильное положение кулака при ударе. Это умение необходимо, чтобы правильно наносить удары; оно дает возможность правильно фиксировать кулак на цели, тем самым придавая ударам большую действенность и избегать повреждений кисти.

Преподаватель показывает наименее уязвимое ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей, предлагает занимающимся придать правильное положение кулаку, запомнить его и в дальнейшем при всех боксерских ударах держать кулак именно в этом положении.

Боевая стойка

Вначале боевая стойка разучивается статически. Преподаватель демонстрирует ее в целом, указывая на положение ног, рук, головы и туловища боксера, анализирует возможные ошибки, добивается, чтобы ученики усвоили правильную стойку на месте.

Передвижение

Преподаватель разъясняет, какое значение имеет маневренное передвижение, ставящее боксера в выгодные положения в бою на ринге, демонстрирует основные способы передвижения, подчеркивая их характер; анализирует скользящий шаг, указывает на необходимость участия всего тела в передвижении, на важность сохранять динамическое равновесие в бою посредством рациональной работы ног.

Вначале усваивается форма движения удара (без перчаток) на месте и затем — с шагом вперед. После того, как движение удара усвоено, занимающиеся переходят к изучению защиты от него в парах.

Защиты от прямого удара левой в голову

Подставка правой ладони. Вначале изучается подставка раскрытой правой ладони, находящейся у подбородка, под кулак бьющей руки партнера. Защита изучается в парах (в перчатках), в двухшереножном строю, затем — в свободном передвижении по залу. Один партнер учится атаковать прямым ударом с шагом вперед, другой — защищаться.

Контрудар — прямой левой в голову. Овладев защитой, занимающиеся учатся объединять ее с встречным прямым ударом левой рукой в голову.

Уход назад. Эта защита применима от всех атакующих ударов партнера: делается скользящий шаг правой ногой назад, после которого защищающийся должен быть готов нанести ответный удар атакующему.

Вначале следует хорошо усвоить движение защиты без партнера и затем закрепить его в учебной практике в паре с атакующим партнером. Нельзя забывать о том, что в соединении с защитой можно нанести встречный или ответный удар, поэтому защитное движение надо выполнять так, чтобы оно служило исходным положением для ответного удара.

Условный бой

Когда занимающиеся овладеют техникой удара, защиты и контрудара, необходимо закрепить полученные навыки в боевой обстановке. Занимающиеся, действуя только прямым ударом левой рукой в голову и защитами подставкой и уходом назад, практикуются в умении атаковать, защищаться и наносить контрудары в условиях боя, причем они должны сдерживать силу ударов.

В приводимых ниже таблицах дается учебный материал, пользуясь которым, преподаватель определяет задания для условного боя.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову	Подставка правой ладони	Встречный прямой левой в голову
» » » »	Защита уходом назад	Ответный прямой левой в голову

Точность и резкость удара вырабатываются упражнениями в ударах по мешку, груше, настенной подушке.

Указанный выше порядок изучения техники ударов и защит сохраняется и для изучения других боевых средств.

Прямой удар левой в туловище

В изучении этого удара особое внимание уделяется защитному положению тела при ударе (туловище наклоняется вперед-вправо, правая ладонь прикрывает голову).

Защита от прямого удара левой в туловище

Подставка согнутой в локте левой руки. Рука, согнутая в локтевом суставе и прижатая к левому боку, подставляется под кулак.

Защита от прямого удара левой в голову

Уклон вправо. Удар избегается уклоном туловища вправо, вес тела переносится на правую ногу, чтобы создать удобное исходное положение для быстрого ответного удара.

Условный бой

Изученные удары и защиты закрепляются в условном бою. Преподаватель вначале разрешает занимающимся пользоваться только каким-либо одним ударом и защитой, причем, один из учеников только атакует, другой защищается, а впоследствии и контратакует. Затем, если занимающиеся достаточно овладели этими ударами, преподаватель усложняет задания, разрешая атакующему пользоваться двумя ударами, произвольно их чередуя, защищаемому — применять разные защиты.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой левой в туловище
Прямой левой в туловище	Подставка согнутой в локте левой руки	Без контрудара

Защиты от прямых ударов левой в голову и туловище

Отбив влево. Бьющая левая рука партнера отбивом правой ладонью в левую сторону смещается с пути к цели.

Уход назад. Занимающийся партнер, делая шаг назад правой ногой, избегает этим удара партнера.

Условный бой

Атака	Защита	Контрудар
Прямой левой в голову	Отбив правой ладонью влево	Ответный прямой левой в голову или туловище
Прямой левой в голову или туловище	Уход назад	Ответный прямой левой в голову

Вольный бой

Все изучаемые средства боя необходимо закреплять в вольном бою.

Преподаватель направляет вольный бой так, чтобы занимающиеся творчески использовали в нем изученные ранее средства техники, произвольно, по своему выбору принимали и осуществляли свои решения.

Хотя вольный бой ограничивается тем, что в нем разрешается пользоваться только ударами и защитами, которые до этого были изучены, но занимающиеся уже могут в вольном бою самостоятельно оперировать боевыми средствами, искать различные способы для выполнения заданий преподавателя.

Давая занимающимся различные задания в вольном бою, преподаватель обязан требовать от них организованных действий. Обстановка, в которой происходит вольный бой, должна быть спокойной, чтобы занимающиеся могли быть внимательными и действовали сосредоточенно и без азарта.

После того, как занимающиеся усвоят прямые удары левой рукой, научатся атаковать ими и применять ложные удары, защищаться и контратаковать встречными и ответными ударами в соединении с пройденными защитами, вольный бой строится исключительно на атаках и контратаках прямыми ударами левой рукой в голову и туловище и всех пройденных видах защиты от них.

Из действий партнеров должны быть исключены сильные удары, сковывающие боксеров, мешающие им сосредоточивать свое внимание на технической стороне боя.

Вольный бой следует постепенно усложнять, вводя в него боевые средства.

Прямой удар правой в голову

Преподаватель рассказывает занимающимся об особенностях тактического использования ударов правой руки. В частности он указывает на то, что правая рука из положения боевой стойки

на дальней дистанции проходит в ударе довольно длинный путь и поэтому ею нельзя пользоваться для ударов так же часто, как левой. Указывается также на необходимость перед ударом правой подготавливать атаку ложными ударами левой руки.

Особое внимание уделяется тому, чтобы устранили замахи, «телеграфирующий» партнеру о начале атаки.

После прямого удара правой (и особенно после промаха) необходимо быстро возвращаться в боевую стойку, чтобы избежать ответного удара противника.

Защиты от прямого удара правой в голову

Подставка левого плеча. Прикрывая левым плечом подбородок, защищающийся должен стараться смягчить силу атакующего удара противника, соединяя подставку с уклоном тела назад и перенося вес тела на правую ногу. Защищаясь плечом, следует также дополнительно страховать подбородок правой ладонью.

Уклон вправо ничем не отличается по характеру движения от такой же защиты, применяющейся от прямого удара левой в голову.

Уход назад, как указывалось выше, применяется от всех атакующих ударов противника.

Уход вправо делается скользящим шагом, после которого тело приводится в равновесие; после ухода боксер должен быть готов к дальнейшим действиям.

Условный бой

В условном бою совершенствуются атакующие прямые удары рукой, защиты от них и контрудары, соединяемые с защитой. Атакующий боксер перед ударом правой должен стремиться раскрыть защиту партнера ложными ударами левой руки.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой правой в голову	Подставка левого плеча	Ответный прямой правой в голову
» » » »	Уклон вправо	Ответный прямой правой в голову
» » » »	» »	Встречный прямой левой в туловище
» » » »	Уход назад	Ответный прямой левой или правой в голову
» » » »	Уход вправо	Встречный прямой левой в голову

Прямой удар правой в туловище

Тактическое назначение этого удара — атаковать после того, как атака подготовлена левой рукой; служить встречным или ответным ударом в контратаке, в соединении с той или иной защитой. Как и при прямом ударе правой в голову следует остерегаться (в случае промаха) ответной атаки противника, а поэтому быстро возвращаться в боевую стойку (восстанавливая нужное направление ее по отношению к противнику).

Защита от прямого удара правой в туловище

Подставка согнутой левой руки, которая слегка прижимается к левому боку, преграждая путь кулаку к цели. Чтобы смягчить удар противника, тело отстраняется назад, а вес его передается на правую ногу.

Уход назад делается так же, как и от удара в голову.

Условный бой

Перед атакой прямым ударом правой в туловище занимающиеся применяют ложные удары левой рукой, чтобы отвлечь внимание противника.

Атака	Защита	Контрудар
Прямой правой в туловище	Подставка согнутой левой руки	Ответный прямой правой в голову
То же	Уход назад	Ответный прямой левой или правой в голову

Двойные прямые удары

Усвоив одиночные прямые удары левой и правой рукой, занимающиеся могут применять их в слитном сочетании как двойные удары. С дальней дистанции атаку двойным ударом всегда следует начинать левой рукой. Двойные удары так же, как и одиночные, надо разучивать в условиях атаки и контратаки.

Атака двойным прямым ударом в голову (левой—правой). Оба удара наносятся в слитном сочетании и разучиваются в неразрывной связи друг с другом.

Защита от двойного удара в голову (левой—правой). 1. Оба удара партнера принимаются на раскрытую ладонь правой руки, помещенную у подбородка. 2. Первый удар — прямой левой в голову — принимается на раскрытую правую ладонь и дополняется отходом назад. Под второй удар — правой в голову — подставляется левое плечо.

Атака двойным прямым ударом в голову — туловище. Атака начинается прямым левой в голову и заканчивается прямым правой в туловище.

Защита от двойного удара в голову — туловище

Первый удар — прямой левой в голову — принимается на раскрытую правую ладонь. Второй — прямой правой в туловище — на согнутую в локте левую руку, слегка прижатую к левому боку.

Контратака двойным прямым ударом

Ответная контратака двойным прямым ударом производится из положения защиты уходом назад. Встречная контратака начинается с защиты, объединяемой с встречным прямым ударом левой в голову.

Вольный бой

В вольном бою, даже и после того, как будут усвоены прямые удары правой, надо главное внимание уделять действиям левой руки, а правой рукой направлять удары в туловище.

3 РАЗДЕЛ. БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары левой и правой в голову и туловище. Защиты от боковых ударов: подставкой, нырком, отклоном и уходом. Прямые и боковые контрудары при защитах от прямых и боковых ударов. Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых, а также боковых ударов левой рукой.

Боковые удары, наносимые согнутой в локте рукой, изучаются непосредственно после прямых ударов. Переходить к их изучению следует лишь после того, как занимающиеся достаточно овладеют техникой прямых ударов и научатся пользоваться ими в вольном бою.

Боковой удар левой в голову

Первым из группы боковых ударов изучается боковой удар левой рукой в голову.

Показывая и объясняя этот удар, следует подробно остановиться на его технике и указать на тактические возможности использовать его в бою.

Боковой удар левой рукой в голову применяется в качестве атакующего удара (которым начинается атака с дальней дистанции), ложного удара (которым подготавливается атака), встречного и ответного удара (объединяемого с защитой от атакующего удара партнера).

Вначале движение удара изучается на месте, затем с шагом левой ногой вперед. Далее учатся атаковать боковым ударом левой в голову и защищаться от него. После этого боковой удар левой в голову используется в качестве контрудара и двойного удара в сочетании с прямыми ударами.

Защиты от бокового удара левой в голову

Подставка тыльной стороны кисти под удар партнера. Удар принимается на тыльную сторону правой кисти с правой стороны головы.

Защищаясь, следует смягчить силу удара дополнительным небольшим поворотом и наклоном туловища в левую сторону.

Уход назад.

Условный бой

Атака	Защита	Контрудар
Боковой левой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти	Ответный боковой или прямой левой в голову
» » »	Уход назад	Ответный прямой левой в голову или двойной прямой удар левой — правой в голову

Боковой удар левой в туловище

В обучении этому удару особое внимание обращается на защиту атакующим боксером подбородка правой ладонью. Боковым ударом левой рукой в туловище можно с успехом начинать атаку, им же можно пользоваться как ложным ударом, отвлекающим внимание партнера от готовящейся атаки в голову, а так же как контрударом, сочетаемым с защитой от атаки партнера.

Защиты от бокового удара левой в туловище

Подставка согнутой в локте правой руки, прижимаемой к правой стороне туловища.

Уход назад.

Условный бой

Атаку боковым ударом левой в туловище занимающиеся должны подготавливать ложными ударами левой руки (прямыми и боковыми), чтобы отвлечь внимание партнера от готовящейся атаки.

Атака	Защита	Контрудар
Боковой левой в туловище	Подставка согнутой правой руки	Ответный прямой или боковой левой в голову
То же	Уход назад	Ответный прямой правой в голову

Вольный бой

Когда занимающиеся усвоят боковые удары левой рукой и защиту от них в соединении с контрударами, преподаватель включает эти средства техники в вольный бой. Занимающиеся должны научиться произвольно пользоваться боковыми ударами левой рукой в соединении с прямыми (пройденными ранее). Основное внимание следует уделять выработке умения наносить удары левой рукой и защищаться от них. В вольном бою также используются прямые удары правой рукой и двойные удары.

Боковой удар правой в голову

Демонстрируя этот удар, преподаватель напоминает занимающимся, что удары правой рукой не наносятся в атаке первыми, что им всегда должна предшествовать подготовка левой рукой. В качестве ложных ударов, применяемых для раскрытия защиты противника, могут быть использованы прямые и боковые удары левой рукой в голову и туловище. Обучая удару, преподаватель обращает внимание занимающихся не только на скорость и точность удара, но и на его внезапность и страховку от встречных ударов противника. Очень важно выработать умение наносить удары без замаха и сочетать их с защитой подбородка ладонью левой руки. Преподаватель только знакомит новичков с этим ударом, не стремясь выработать у них навыка в нем. В условном и вольном бою этим ударом новички пользоваться не должны.

Защита от бокового удара правой в голову

Готовясь к классификационным соревнованиям, новички должны уметь защищаться от любого удара. Поэтому защиты от бокового удара правой включаются в курс обучения новичка.

Подставка правой ладони. Удар партнера принимается на раскрытую ладонь правой руки и смягчается поворотом туловища вправо.

Подставка левого плеча. При защите от удара подбородок прикрывается левым плечом. Эту защиту следует усиливать поворотом туловища вправо, передавая вес тела на правую ногу и прикрывая подбородок правой ладонью. Обобщать таким образом несколько элементов защиты в одном защитном движении необходимо при разучивании всех видов защиты.

Боковой удар правой в туловище

Преподаватель должен напомнить занимающимся о том, что левостороннее положение боевой стойки противника ограничивает возможность использовать этот удар в бою. Занимающиеся следует предупредить также об опасности повредить кисть руки при ударе в левый локоть противника, о возможности, если удар бу-

дет направлен небрежно, ударить противника в спину, что за-
прещено.

Боковой удар правой в туловище главным образом исполь-
зуется как контрудар при защите от правой руки противника.

Защита от бокового удара правой в туловище

Подставка согнутой левой руки. Преподаватель указывает занимающимся на необходимость прижимать локоть к левому боку, чтобы партнер не повредил себе о локоть кисть бьющей руки.

Двойные боковые и прямые удары

Двойные удары подразделяются на одноименные (наносимые два раза подряд одной рукой) и разноименные (наносимые поочередно обеими руками). На данном этапе обучения изучаются двойные удары, состоящие из изученных ранее прямых, а также боковых ударов левой. Занимающиеся учатся атаковать и контратаковать двойными ударами.

А т а к а д в о й н ы м у д а р о м. Каждой атаке должен предшествовать ложный удар, отвлекающий внимание партнера. В курс обучения боксера-новичка включены наиболее легкие в исполнении двойные удары:

1. Повторный боковой левой в голову.
2. Двойной боковой левой в голову — туловище.
3. Двойной боковой левой в туловище — голову.
4. Боковой левой в голову — прямой правой в голову.

З а щ и т а о т д в о й н ы х у д а р о в. Защищаться от двойных ударов следует изученными ранее видами защит. Защиты изучаются в паре с партнером при свободном передвижении по залу.

Атака	Защита
Повторный боковой левой в голову	Подставка тыльной стороны правой кисти или отход назад
Боковой левой в голову — боковой левой в туловище	Подставка тыльной стороны правой кисти — подставка согнутой в локте правой руки
Боковой левой в туловище — боковой левой в голову	Подставка согнутой в локте правой руки — подставка тыльной стороны правой кисти
Боковой левой в голову — прямой правой в голову	Уход назад — подставка левого плеча и правой ладони

К о н т р а т а к а д в о й н ы м у д а р о м. Контратака двойным ударом, так же как и одиночный контрудар, производится из положения защиты от атакующего удара партнера.

Атака	Защита	Контратака двойным ударом
Прямой левой в голову	Уход назад	Ответный прямой левой — правой в голову
Прямой правой в голову	Уклон вправо	Встречный прямой левой в голову — прямой правой в туловище
Боковой левой в голову	Уход назад	Ответный боковой левой — прямой правой в голову

Вольный бой

Усвоенные навыки в двойных ударах закрепляются в вольном бою. Преподаватель ставит перед занимающимися задачу — обобщать изученные двойные удары с другими средствами бокса в атаке и контратаке.

Атаку двойными ударами необходимо подготавливать ложными ударами левой руки.

В контратаке главное внимание обращается на четкое ее начало — защиту от атакующего удара партнера, объединяемую с встречным или ответным ударом.

4 РАЗДЕЛ. УДАРЫ СНИЗУ

Удары снизу левой и правой рукой в голову и туловище. Защиты от ударов снизу: подставкой, уклоном и уходом. Прямые и боковые контрудары, контрудары снизу при защитах от прямых и боковых ударов и ударов снизу.

Удары снизу в атаках и контратаках

Удары снизу, главным образом, используются в ближнем бою, для развития атаки или контратаки, а также применяются в качестве контрударов, соединяемых с различными видами защит, и в качестве атакующих ударов (но только при определенных условиях боя).

Удар снизу левой в голову

Вначале этот удар, как и все удары снизу, разучивается на месте из боевой стойки. Занимающиеся должны научиться наносить удар, перемещая вес тела на левую и на правую ногу. Затем удар изучается с шагом вперед левой ногой.

Занимающимся указывается, что этот удар удобнее наносить, когда противник часто наклоняется вперед.

Защита от удара снизу левой в голову

Подставка правой ладони — кулак партнера принимается на раскрытую ладонь правой руки, помещенную у подбородка.

Удар снизу левой в туловище

Этим ударом можно с успехом начинать атаку с дальней дистанции, если противник находится в левосторонней стойке. Атакующий боксер должен помнить о том, что необходимо прикрывать правой рукой голову от встречных ударов защищающегося партнера.

Защита от удара снизу левой в туловище

Подставка согнутой правой руки. При атаке партнера защищающийся боксер прикрывает правую сторону туловища согнутой правой рукой, плотно прижимая локоть к телу.

Уход назад.

Удар снизу правой в голову

Этот удар так же, как и удар снизу левой в голову может использоваться в качестве атакующего удара только в тех случаях, когда голова противника низко опущена.

Защита от удара снизу правой в голову

Подставка правой ладони. Защищающийся помещает раскрытую ладонь правой руки под подбородок и останавливает ею удар на пути к цели.

Уход назад.

Удар снизу правой в туловище

Этот удар, так же как и боковой удар правой в туловище, с дальней дистанции нанести трудно из-за преграды, создаваемой левой рукой противника. Но при фронтальном положении противника на ближней дистанции этот удар легко достигает цели.

Защита от удара снизу правой в туловище

Подставка согнутой левой руки. Кулак партнера принимается на левую руку, плотно прижатую к телу. Удар смягчается общим движением тела назад и перемещением веса на правую ногу.

Уход назад.

Вольный бой

По мере последовательного обучения вольный бой усложняется и занимающийся постепенно овладевает необходимым комплексом основных средств бокса. В данном разделе курса обучения ставится задача — развить у занимающихся способность

тактически целеустремленно и разнообразно пользоваться в вольном бою усвоенными боевыми средствами. Поэтому специальные упражнения направлены теперь на комбинационное применение в боевой практике усвоенных элементов техники бокса.

Свободно маневрируя в вольном бою, занимающиеся учатся сочетать элементы техники в законченные тактические действия: атаки и контратаки.

Аналогичные упражнения боксер проделывает и в бою с тенью. Назначение боя с тенью — овладеть комбинациями боевых движений и их совершенствовать.

Упражнения в ударах по мешку развивают умение слитно чередовать различные удары и рационально распределять усилия.

В условном бою, направленном на совершенствование элементов техники в боевой обстановке, ставятся задачи — произвольно применять защиты и контрудары от заранее обусловленных атакующих ударов.

Таким образом, все специальные упражнения в данном разделе обучения, посвященном формированию у боксера умения использовать ранее изученные боевые средства, направляются на решение этой главной задачи.

Слитное сочетание различных видов защиты. На овладение защитой при упражнениях в вольном бою следует обращать особое внимание. Молодой боксер должен научиться применять различные виды защиты в слитном сочетании; научиться пользоваться защитой ловко, уверенно и надежно.

В условном бою преподаватель, выделяя какой-либо вид защиты от атакующего удара партнера, указывает защищающемуся на возможность усилить данный вид защиты другими дополнительными ее видами. Например, при уходе назад защищающемуся боксеру рекомендуется прикрывать правой ладонью голову и сочетать шаг назад с последующим шагом вправо и т. п.

Удары в атаках и контратаках сериями

Изучение серий ударов начинается с упражнений на координацию движений. В этих упражнениях занимающиеся должны научиться сочетать отдельные удары в слитной последовательности. Преподаватель устанавливает определенную очередность ударов, составляющих серию. Упражнения делаются под общий счет, без перчаток. Преподаватель добивается, чтобы ученики правильно усвоили движения, слитно сочетая удары, как на месте, так и при движении вперед и назад.

Подготовительными упражнениями, подводящими боксера к усвоению серий ударов, служат также упражнения с ланами. Преподаватель устанавливает определенную последовательность в чередовании ударов: добивается правильного и слитного сочетания ударов, составляющих серию.

Примерные сочетания ударов сериями:

1. Два прямых удара (левой — правой) в голову и боковой левой в голову.
2. Два прямых удара (левой — правой) в голову и удар снизу левой в голову.
3. Два прямых удара: левой в голову — правой в туловище и боковой левой в голову.
4. Два прямых удара: левой в туловище — правой в голову и боковой левой в голову.

Когда занимающиеся научатся правильно и слитно сочетать удары в серию, им даются упражнения в атаке и контратаке с партнером в вольном бою, состоящие из прямых и боковых ударов левой.

Атака серией ударов

Серия ударов служит для развития атаки. Занимающимся рекомендуется пользоваться следующей схемой атаки: подготовка атаки, атакующий удар, развитие атаки, выход из боя. Эти фазы атаки разучиваются в отдельности и затем объединяются в законченное целое. Такой метод обучения содействует выработке уверенных и четких действий в атаке.

Чтобы в подготовке атаки отвлечь внимание партнера от выбранной для атакующего удара цели, занимающиеся могут пользоваться различными ложными ударами левой рукой. В качестве первого удара в атаке, наносимого быстро вслед за ложным ударом, может быть использован прямой или боковой удар левой в голову; атакующий боксер может развивать атаку серией прямых ударов.

Выйти из боя после атаки можно шагом правой ногой назад или вправо.

Защиты от серий ударов

Защиты от ударов сериями разучиваются в парах, в перчатках. Один партнер атакует определенной серией ударов, другой защищается ранее полученными защитами.

Защищающийся, избегая близкого соприкосновения с партнером, делает шаг назад или вправо (первое защитное движение), избегая этим ударов партнера. Последующие действия он строит на защите уходами, использует подставки под удары плеча, ладони и согнутой в локте руки, а также применяет уклоны.

5 РАЗДЕЛ. ПОДГОТОВКА К КЛАССИФИКАЦИОННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Когда занимающиеся достаточно овладели техникой боя на ринге, научились тактически пользоваться в бою изученными средствами техники бокса, — занятия должны принять форму тренировки.

Преподаватель ставит перед занимающимися задачу — совершенствовать в боевой практике свои технические навыки. На этом этапе подготовки молодого боксера необходимо закрепить в боевой практике все пройденное.

Классификационные соревнования — своего рода экзамен для молодого боксера. В них боксер должен показать достаточную техническую подготовленность и умение пользоваться тактикой боя.

В этих соревнованиях выявляется и качество педагогической работы преподавателя. Ответственность преподавателя за первоначальную подготовку новичка огромна. Эта подготовка имеет большое значение для всей дальнейшей спортивной деятельности боксера.

Боксеру необходима достаточно высокая техническая и физическая подготовка. Тренер не должен допускать новичка к участию в классификационных соревнованиях, пока молодой боксер не будет достаточно технически подготовлен. Рассчитывать на сильные удары в классификационных соревнованиях — значит неверно понимать их назначение, значит направить молодого боксера по неверному пути, дать ему неверное представление о сущности мастерства боксера. Подготовленность боксера-новичка, прежде всего, выражается в высокой технике боя.

Техника и хорошее физическое развитие должны быть критерием при оценке подготовленности боксера на классификационных соревнованиях.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Преподаватели и судьи по боксу обязаны постоянно заботиться о здоровье боксеров.

Рассматривать травматизм как нечто неизбежное в спортивной практике — значит неверно понимать сущность спортивного мастерства, не уметь правильно организовать спортивную работу.

Нельзя спокойно относиться к случаям травмирования, так как все они происходят в результате неумелого и неосторожного подхода к спортивным занятиям.

Правильной организацией учебно-тренировочного процесса может быть полностью исключена возможность травматизма.

Преподаватель всегда обязан помнить о своей огромной личной ответственности за каждого воспитанника, за его подготовку к суровым условиям боевого поединка на ринге.

Забота преподавателя о здоровье занимающихся начинается еще при комплектовании учебно-тренировочной группы. Преподаватель, руководствуясь показаниями и противопоказаниями для занятий боксом, определяет совместно с врачом возможность посещения занятий каждым поступающим.

В секцию бокса принимаются люди с хорошим здоровьем, получившие общую физическую подготовку.

Противопоказаниями для занятий боксом служат поражения костно-суставного аппарата, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, психоневрозы, болезненные состояния внутренних органов и слабое здоровье.

Щитальный предварительный врачебный осмотр каждого поступающего в секцию бокса — обязателен. В дальнейшем необходимы периодические врачебные осмотры. Кроме того, тренер и врач обязаны повседневно наблюдать за здоровьем занимающихся и следить за тем, какое влияние оказывает на них тренировка.

Статистика относит большинство повреждений в боксе к неподготовленности занимающихся (63,6%), к недостаткам в организации и методике проведения занятия (16,8%)*.

Эти данные говорят о том, что основную роль в борьбе с травматизмом должен играть преподаватель. Он обязан предусмотреть и предупредить все, что может вызвать травму у боксера в процессе учебно-тренировочных занятий (просмотреть места занятий, внутреннее устройство и оборудование).

Преподаватель следит за правильной установкой ринга, проверяет, на достаточном ли расстоянии отстоит он от стены, мягок ли его настил, не выступают ли слишком близко металлические части на боевую площадку и т. п. Так же внимательно преподаватель проверяет все другое оборудование и инвентарь.

Учебно-тренировочные занятия в помещении с каменным или цементным полом должны быть категорически запрещены. Так же нельзя разрешать тренировочный бой, если нет войлока или другого мягкого настила на ринге.

В костюмах занимающихся не должно быть металлических пряжек, булавок и т. п.

На занятиях преподаватель обязан требовать у занимающихся, чтобы они сознательно относились к заданным упражнениям и правильно выполняли изучаемые элементы боевой техники.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы, упражняясь в основном и вольном бою, более сильные боксеры не злоупотребляли своим превосходством над более слабыми партнерами, не проявляли излишней горячности в бою.

Необходимо требовать, чтобы каждый ученик серьезно относился к занятиям, воспитывать у боксеров дружеское и корректное отношение к партнерам в вольном бою.

Во время тренировок вольный бой всегда следует проводить в тяжелых (350—400 г) перчатках и в защитных масках, чтобы

* Крячко И., Ланда А., Спортивная травматология, ФиС, 1937.

предупредить повреждения бровей от случайных или небрежных ударов головой. Тренер должен следить за тем, чтобы боксеры точно рассчитывали дистанцию в атаках и контратаках и умело защищались.

Особое внимание преподаватель обязан обращать на правильное положение кулаков при ударах.

Повреждения, получаемые боксером в результате неправильного выполнения упражнений, нередко выключают его из строя на длительное время. Даже самые незначительные повреждения мешают боксеру тренироваться. Например, ушибленный сустав кисти руки лишает боксера возможности пользоваться в нужной мере основными боксерскими упражнениями (вольный бой, упражнения со снарядами и т. п.).

Особенно нужно остерегаться повреждений в последние дни тренировки, перед соревнованием, когда уже не остается времени на лечение. Если боксер все же получил повреждение во время тренировки, необходимо немедленно обратиться за помощью к врачу и заняться лечением поврежденного места.

Боксер должен тщательно оберегать себя от всякого рода заболеваний, которые могут свести к нулю все достигнутое тренировкой. При недомогании и первых признаках заболевания следует немедленно обращаться к врачу. Продолжать тренировку при недомогании — значит приносить своему организму не пользу, а вред.

Каждый боксер может быть допущен к соревнованиям лишь с разрешения тренера, под руководством которого он готовился, и врача. На соревнованиях (розыгрыше первенства), в которых боксеру приходится участвовать в течение нескольких дней, каждое последующее выступление боксера должно санкционироваться его тренером и врачом соревнований. Если участник соревнований получил в бою травму или был в нокауте, его немедленно снимают с соревнований.

Наиболее типичный случай травматизма в условиях соревнований — повреждение (рассечение) бровей в результате столкновения головами. Увлеченный наступательными действиями боксер «идет головой вперед». Это категорически запрещено правилами; боксер, нанеший травму противнику, немедленно дисквалифицируется.

Во время обучения и тренировки преподаватель обязан тщательно следить за тем, чтобы боксеры всегда вели бой корректно и технически правильно. Высокая требовательность педагога-тренера к воспитаннику поможет предупредить досадные случаи травмирования, причиняющие вред здоровью боксера и сводящие на нет плоды длительной подготовки.

Во время боя на ринге главную ответственность за здоровье боксера несет судья на ринге. Своевременно вмешиваясь в дей-

ствия боксеров, он обязан предупреждать возможные травмы, не ожидая, когда они произойдут. Необходимо останавливать тех боксеров, которые в увлечении боем, наступая, пренебрегают защитными действиями. Это снижает культуру боя, делает его бессистемным, грубым и, как правило, ведет к травмам.

Если превосходство одного из боксеров слишком заметно, то судья на ринге должен остановить бой.

В таком случае судье надо уметь точно определить момент, когда следует прекратить бой, чтобы не подвергать опасности здоровье более слабого боксера. Если боксер во время боя получил три нокдауна, бой необходимо прекратить.

В каждом соревновании судейская коллегия должна предъявлять к боксеру строгие требования; в первую очередь следить за умением боксера пользоваться техникой и тактикой бокса и умением защищаться. Боксер обязан знать правила бокса.

ТРЕНИРОВКА БОКСЕРА

Процесс тренировки боксера подчинен основным задачам, стоящим перед советской системой физического воспитания: укрепить здоровье, физически развить занимающихся, формировать и совершенствовать у них необходимые двигательные навыки, воспитывать их в духе требований советского социалистического общества. Этот процесс неразрывно связан с обучением.

Тренировка боксера — педагогический процесс, имеющий целью достичь наивысшего уровня боеспособности в условиях спортивных соревнований, процесс опирающийся на общие педагогические положения и принципы.

Специфика этого процесса заключается в характере используемых средств, форм организации и методики, зависящих от особенностей бокса как вида спорта.

Бокс как спортивное действие характеризуется непосредственным столкновением противников, требующим максимальных нервномышечных напряжений в относительно непродолжительное время.

Бой на ринге происходит в условиях:

- а) определенного режима времени (двух-трехминутные раунды с минутными перерывами);
- б) переменной интенсивности работы, как в пределах одного раунда, так и в разных раундах, в зависимости от ситуаций, складывающихся в бою;
- в) резко выраженного волевого характера всех действий боксеров;
- г) непрерывно изменяющихся положений, требующих от боксера умения точно ориентироваться в боевой обстановке и мгновенно (своевременно) реагировать на атаку или контратаку противника.

Систематически тренируясь, боксер развивает способность сохранять напряженное внимание на всем протяжении боя, мгновенно ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, правильно и своевременно принимать решения и осуществлять их в бою, решительно и настойчиво добиваться поставленной цели, проявлять ловкость, силу, быстроту и выносливость, действовать

разумно, ловко и эффективно с минимальными мышечными усилиями.

В результате тренировки увеличивается подвижность процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, благодаря чему боксер действует в бою быстрее, разнообразнее и точнее.

Кроме того, повышается острота восприятия боксера (способность точно оценивать время и расстояние, положения и движения противника и др.), позволяющая предугадывать действия противника. Развивается быстрота и точность ответной реакции, способность осознанно и организованно вести бой, правильно реагируя на поведение противника, что важно при оборонительных действиях, в основе которых лежат защита и контрудары.

Важнейшая задача тренировки боксера — воспитание воли, а также способности ориентироваться в бою, изобретательности в выборе боевых средств и ловкости, позволяющей боксеру быстро и верно осуществлять принятые в бою решения.

Тренировка должна воспитывать у боксера способность хладнокровно и расчетливо вести бой, правильно выбирать боевые средства для достижения победы, быть находчивым и решительным, смело осуществлять свои решения в бою.

Определяя состояние тренированности боксера, тренер руководствуется обычно врачебными данными о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем боксера и некоторыми другими объективными показателями его общего физического состояния, а также его субъективными ощущениями. Но главным критерием оценки состояния тренированности боксера служат данные педагогического наблюдения тренера. Основные показатели тренированности боксера — его высокая боеспособность, энергия, неутомимость, слаженность и целесообразность действий в бою.

Осуществляя тренировку боксера, необходимо руководствоваться павловским положением о неразрывном единстве всех процессов, совершающихся в организме человека.

В соответствии с этим максимальные результаты в боксе достигаются:

- а) всесторонним воспитанием качеств боксера;
- б) совершенствованием технических навыков боксера;
- в) подготовкой боксера в тактическом отношении.

Все эти стороны тренировки боксера взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. Тренировка должна быть направлена на воспитание всесторонне развитого спортсмена, на воспитание и развитие личности боксера в целом. Но в тренировке всегда могут быть выделены и частные задачи, в зависимости от особенностей каждого тренирующегося, а также и целей, которые перед ним поставлены.

РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВ БОКСЕРА

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

Быстрота действий в боксе имеет большое, часто решающее значение. опередить противника ударом, защититься от удара быстрее, чем противник осуществит атаку, контратаку — все это очень важно для победы на ринге. Поэтому в тренировке боксера большое место занимает развитие быстроты движений и действий.

Быстрота боксера взаимосвязана с другими его качествами; она зависит от того, насколько высоко координированы движения боксера, насколько он ловок, от того, насколько в целом высока его физическая подготовленность.

Поэтому в тренировке для развития быстроты боксера важно постоянно следить за тем, чтобы боксер овладевал координацией все более разнообразных и сложных движений, приобретая необходимую ловкость, учился расслаблять мышцы и т. д.; но наиболее существенно развить у боксера быстроту реакции.

Боевое поведение боксера на ринге основывается на сознательных, преднамеренных действиях, определяемых тактическими задачами боя. Успешность этих действий в значительной мере зависит от способности боксера мгновенно, точно и технически правильно реагировать на непрерывно изменяющиеся положения в бою. Поэтому боксер, заботясь о быстроте реакции, вместе с тем тщательно разучивает технические способы атаки и защиты.

Быстрота реакции боксера имеет одинаково важное значение как для атаки, так и для защиты. Успех атаки зависит от способности боксера замечать открытые места на теле противника и выбирать (создавать) благоприятные моменты для ударов: боксер должен успеть избрать способ атаки и нанести удар быстро и точно, пока положение тела противника не изменилось.

Лучшим упражнением для развития быстроты реакции на открытую цель служит вольный бой. Боксер в активной борьбе совершенствует свою способность подмечать у партнера открытые места, принимать нужные решения и быстро атаковать.

Упражнения с лапами также развивают способность боксера быстро реагировать ударом на цель в вольном бою. Разучивая с учеником атаку, тренер обуславливает атакующие действия боксера положением лап. В этом «немом уроке» тренер вызывает удары боксера определенным положением лап, неожиданно подставляя их ударную поверхность под требуемые удары. Например, желая вызвать прямой удар правой в голову, тренер поднимает правую лапу на высоту головы, держа ее плоскостью к боксеру, или, желая вызвать боковой удар левой в голову, подставляет левую лапу плоскостью вправо.

С лапами можно разучивать и атаку двойными ударами и сериями ударов, очередность которых в развитии атаки обуславливается положением лап.

Все защитные действия боксера строятся на быстроте его ответной реакции. Успешность защиты зависит от умения боксера предугадывать характер готовящейся атаки, замечать начало и направление ударов противника, быстро и своевременно реагировать на них защитными движениями. Ответная реакция боксера усложняется тем, что, защищаясь, он должен успеть заметить открытое место на теле противника и нанести встречный или ответный удар.

Чтобы развить сложные защитные реакции у боксера, требуется кропотливая, терпеливая работа тренера и определенный методический (последовательный) подход к решению этой задачи.

Одним из средств для развития быстроты и точности защитной реакции боксера служат упражнения с партнером в условном бою. Но до этого занимающиеся должны правильно усвоить движения защиты.

Вначале даются простые упражнения, сосредоточивающие внимание ученика только на одном движении защиты, противопоставленном определенному (обусловленному заранее) атакующему удару партнера. Развивать этот вид простой реакции боксера начинают с относительно замедленных действий партнера, в последующем ускоряя их.

В заключительной стадии упражнения удар наносится внезапно и с максимальной быстротой. Защищающийся должен успеть реагировать на удар одним защитным движением, сохраняя его правильную форму.

В последующих упражнениях движение защиты объединяется с движением контрудара. Вначале изучаются ответные удары как более легкие в исполнении. Если движения защиты правильно усвоены, не трудно наносить ответные удары. Встречные удары наносятся одновременно с защитным движением.

Когда занимающиеся усвоят несколько видов защиты, им предлагаются упражнения для развития сложной реакции. Внимание боксера сосредоточивается одновременно на двух, трех и более видах защиты. Любой из этих видов защиты боксер должен произвольно противопоставлять одному атакующему удару партнера.

Более сложные упражнения, требующие повышенной остроты восприятия боксера, когда он заранее не знает, какой рукой партнер нанесет атакующий удар. Защищающийся должен успеть определить, какой рукой будет нанесен удар, и выбрать способ защиты. В этом упражнении преподаватель заранее обуславливает лишь вид каждого удара партнера и способы защиты от них.

Вольный бой, в котором партнеры произвольно пользуются

всеми видами ударов и защит, — синтетическое упражнение, воспитывающее быстроту защитной реакции боксера. Дополнительными упражнениями для развития реакции служат упражнения с лапами. В этих упражнениях тренер использует одну лапу для атаки, другую подставляет под контрудар боксера, чем создает самые различные боевые положения, содействующие развитию сложных реакций боксера.

В упражнениях на быстроту реакции необходимо следить за тем, чтобы ученик отвечал на то или иное действие партнера правильным боевым движением. Поэтому предлагать занимающимся упражнения на быстроту реакции преподаватель должен только после того, когда технические навыки усвоены занимающимися правильно и движения ударов и защит достаточно верно разучены. Иначе эти упражнения не только не принесут боксерам пользы, но даже повредят им: недостаточно подготовленные ученики будут искажать технику движений и тем самым приобретать неправильные навыки.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

К силовым движениям боксера в бою на ринге можно отнести только удары; остальные боевые движения производятся с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Поэтому одна из основных задач тренера — развить способность соизмерять мышечные усилия в боевых действиях. Правильно усвоенные боксером движения требуют минимальной затраты мышечной энергии.

Удары, используемые в бою с различными тактическими целями, наносятся и с различными усилиями. В частности, все защитные движения боксера проводятся им без больших усилий. Умение соизмерять силу ударов требует также высоко развитых двигательных ощущений.

Боксер должен уметь экономно расходовать мышечную энергию в бою, сохранять свои силы на протяжении всего боя. Это умение развивается специальными упражнениями, строящимися на материале боксерской техники.

Вместе с тем, боксер должен постоянно работать над развитием силы.

Сила ударов развивается прежде всего упражнениями с боксерским подвесным мешком. Они особенно ценны потому, что укрепляют определенные группы мышц и в то же время отлично развивают двигательные ощущения боксера.

На развитие физической силы боксера тренеру следует обратить большое внимание. Развитая нервно-мышечная система позволяет боксеру затрачивать меньше усилий в боевых действиях и наносить удары с большей эффективностью. Поэтому

гимнастика, направленная на общее укрепление мышц боксера, обязательна.

Скоростно-силовые движения боксера основаны на способности мышечной системы резко сокращаться и расслабляться. Боксеру полезно выполнять упражнения с набивным мячом, при броске которого происходит резкий переход от напряжения к расслаблению, а при ловле — от расслабления к напряжению.

Отлично укрепляют мышцы боксера, главным образом мышцы плечевого пояса, все виды легкоатлетических метаний (особенно метание диска и толкание ядра), движения которых сходны с движениями ударов боксера. При метаниях в работе участвуют те же группы мышц, что и при боксерских ударах. Метания развивают силу, быстроту и резкость.

Борьба, упражнения со штангой, с настенными блоками и различными гимнастическими снарядами также отлично могут быть использованы для развития физической силы боксера.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Бой на ринге требует от боксера ловкости. В основе ловкости боксера лежит совершенная техника боевых движений, отличное владение приемами защиты и нападения, автоматизация движений, облегчающая боксеру возможность осуществлять его тактические замыслы.

Ловкость боксера также взаимосвязана с другими его физическими качествами и прежде всего с быстротой действий: медлительный боксер не может быть ловким, он обычно теряется в быстро изменяющейся боевой обстановке.

Ловкость боксера связана также с его выносливостью. Невыносливый боксер обычно теряет в конце боя подвижность; замедленные движения мало эффективны и не дают возможности боксеру быть хозяином положения на ринге.

Ловкость боксера неотделима также и от его морально-волевых качеств. Она связана с инициативностью и выражается в смелых и решительных действиях боксера.

Следует отличать общую ловкость от специфической ловкости боксера. Под общей ловкостью понимается способность человека владеть своим телом в условиях, требующих расторопности и быстрой ориентировки.

Общая ловкость основана на владении большим числом двигательных навыков. Эти навыки развиваются различными видами спорта — баскетболом, теннисом, хоккеем, горнолыжным спортом, а также гимнастикой, акробатикой и др. Занятия вспомогательными видами физических упражнений воспитывают у боксера способность к быстрому переключению возбуждающих и тормозных процессов в центральной нервной системе, совершен-

ствуют работу его нервно-мышечной системы и создают основу для развития специальной, боксерской ловкости.

Специфическая ловкость боксера развивается упражнениями, построенными на материале боевой техники. К ним относятся подготовительные упражнения, в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защиты.

Специальную ловкость боксера отлично воспитывает бой с воображаемым противником — бой с тенью, позволяющий боксеру совершенствовать свои боевые движения, произвольно и слитно чередуя их. Основными упражнениями боксера для развития боевой ловкости служат упражнения в условном и вольном бою, где ловкость воспитывается в конкретных условиях боя. Внезапно возникающие в бою положения требуют от боксера способности мгновенно ориентироваться в них и реагировать на поведение противника ловкими, технически организованными действиями.

Необходимость произвольно избирать и применять разнообразные элементы техники в быстром темпе боя не означает, что движения боксера должны быть суетливыми. Боксер должен всегда действовать рационально и размеренно, уметь легко и ловко переходить от одних действий к другим, в зависимости от положений, возникающих в бою. Движения подготовленного боксера, произвольно чередующего удары и защиты, движения тактически преднамеренные кажутся как бы слитными.

Технически подготовленный боксер расходует в бою меньше энергии: движения такого боксера экономны, своевременны и выполняются при минимальных мышечных усилиях. Специфические боевые движения, на основе сознательных и преднамеренных действий боксера, позволяют ему легко маневрировать, переходить от защитных действий к наступательным и без значительных усилий слитно чередовать свои удары в развитии атаки и контратаки.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Бой на ринге предъявляет к организму боксера весьма высокие требования. На протяжении определенного времени боксер должен вести бой в неослабевающем темпе, сохраняя при этом свою боеспособность. От инициативности, активности и неутомимости боксера в бою зависит его победа.

Бой, продолжающийся всего 9 минут (3 раунда по 3 минуты), насыщен разнообразными действиями.

В процессе боя, характеризующемся переменной интенсивностью действий, темп его непрерывно изменяется, изменяется и характер мышечных и волевых усилий боксера.

Все это требует от него напряженного внимания и большой затраты энергии.

В соревнованиях на первенство боксер вынужден выдерживать большие напряжения и сохранять свежесть сил в течение нескольких дней подряд. Он должен уметь не только расчетливо распределять свои силы на все дни соревнований, но и продуманно строить свою тактику, так как каждый день соревнований ему противостоит новый, своеобразный по манере боя противник. Успеха в розыгрыше первенства обычно достигает искусный и в то же время выносливый боксер, способный к длительным напряжениям.

Общая выносливость боксера выражается в его работоспособности, т. е. в таком функциональном состоянии его организма, которое характеризуется повышенной дееспособностью органов и систем. Общая выносливость боксера воспитывается упражнениями, укрепляющими мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В основе этих упражнений лежит длительная работа. К числу таких упражнений относятся: ходьба, бег, передвижение на лыжах, гребля и др.

Но одной общей выносливости недостаточно для боя на ринге. Нужна еще и специфическая выносливость, для которой общая выносливость служит основой. Развивать у боксера общую выносливость необходимо, главным образом, в подготовительном периоде и начальном этапе основного периода тренировки.

Специфическая выносливость боксера взаимосвязана с его специальными боевыми навыками, с совершенной координацией боевых движений, а также с его качествами, имеющими наибольшее значение в бою на ринге. К этим качествам относятся быстрота, своевременность реакции и воля, заставляющая боксера продолжать бой в трудных для него условиях.

Выносливость боксера, его способность длительно выполнять скоростно-силовую работу в бою, развивается в результате постоянных, систематических упражнений. Вместе с тем способность к длительной работе зависит и от умения боксера соизмерять свои усилия, действовать в бою расчетливо и экономно с наименьшими усилиями и наименьшей затратой энергии.

Умение расслаблять мышцы сразу после удара и соизмерять мышечные усилия в бою помогает боксеру сохранять энергию и отдалять момент утомления мышц во время боя.

Подготовленный боксер, хорошо усвоивший боевые движения, минимально напрягает мышцы в боевых движениях и менее утомляется в бою. Его движения рациональны и непринужденны, он легко переходит от оборонительных действий к наступательным и наоборот, ловко действует ударами, слитно чередуя их в развитии атаки и контратаки, и легко ориентируется в смене защит. Техническая подготовленность боксера — один из важнейших факторов его неутомляемости.

Специфическая выносливость боксера развивается на протя-

жении всего основного периода тренировки скоростно-силовыми упражнениями, выполняемыми в течение сравнительно длительного отрезка времени. К этим упражнениям относятся: упражнения на силу, растягивание и расслабление, чередуемые в быстром темпе; упражнения в нанесении ударов по тяжелому мешку и другим боксерским снарядам; упражнения с набивным мячом.

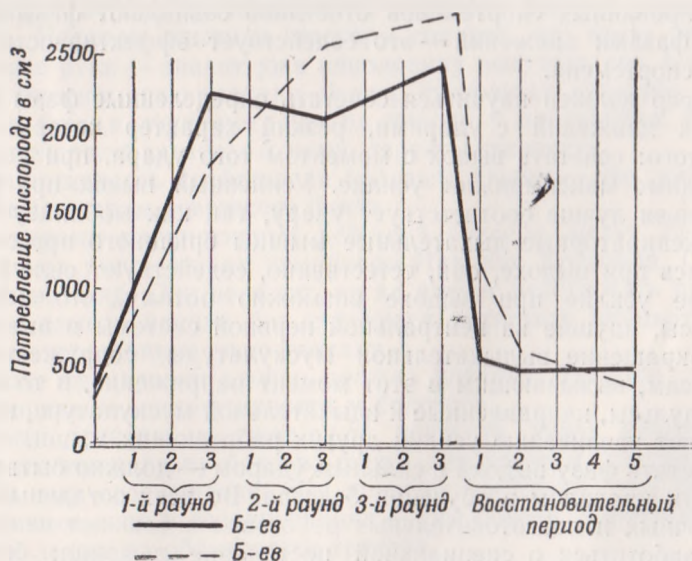
Развитию специфической выносливости боксера способствует также построение тренировочного занятия, в котором отличные друг от друга упражнения выполняются с переменной интенсивностью. Эти упражнения развивают у боксера способность выдерживать длительные напряжения и в то же время экономно расходовать свою энергию.

Выносливость боксера, его боеспособность зависят также от рациональной постановки его дыхания. Связано это с тем, что в трехминутных раундах боксеру необходимо максимально мобилизовать все силы. Победа на ринге в значительной мере определяется интенсивностью нервно-мышечных напряжений и способностью выдерживать быстрый темп боя.

Кислородный запрос организма боксера во время боя на ринге достигает значительных величин (до 3 литров в одну минуту), вызывая в организме, особенно в первом раунде, состояние кислородного голодания тканей (табл. 31); количество угольной

Таблица 31

Потребление кислорода при тренировочном бое (эксперимент Р. Е. Мотылянской)



кислоты, поступающей из тканей в кровь, также велико. Все это наряду с большим эмоциональным подъемом боксера вызывает сильное возбуждение его дыхательного центра, вследствие чего учащается и углубляется дыхание и увеличивается объем легочной вентиляции.

Естественно поэтому, что всякая задержка дыхания во время боя будет ухудшать доставку кислорода тканям и выведение из организма угольной кислоты. Боксер быстро утомится, и его боеспособность будет неизбежно падать.

И действительно, наблюдая за дыханием боксера в бою, тренеры нашли одну из причин развивающегося утомления — неправильное дыхание. Значительно возросшая потребность организма в кислороде вызывает усиленную легочную вентиляцию, а следовательно, задержки дыхания, хотя бы и непродолжительные, но частые, оказывают на боксера отрицательное влияние, вызывая у него преждевременное утомление.

Постоянно изменяющаяся боевая обстановка, непрерывно меняющиеся темп и ритм движений боксера исключают возможность дышать ритмично, как, например, при занятиях теми видами спорта, где характер движений спортсмена циклический (бег, плавание, гребля и др.). Тем не менее боксер должен научиться свободно и непрерывно дышать в любых условиях боя; тогда боеспособность его значительно повысится и сохранится на больший промежуток времени.

Экспериментальные данные И. М. Серопегина, наблюдавшего за дыханием мастеров различных видов спорта, показывают, что у тренированных спортсменов отчетливо совпадают фазы дыхания с фазами движений — это содействует эффективности действий спортсмена.

Боксер должен научиться сочетать определенные фазы дыхательных движений с ударами, резкий характер которых требует этого: сочетать выдох с моментом того удара, при котором необходимо максимальное усилие. Усиленный выдох при ударе как нельзя лучше соответствует удару, так как мобилизует при этом экспираторные дыхательные мышцы брюшного пресса. Сокращаясь при выдохе, они, естественно, содействуют силе удара. Большее усилие при выдохе возможно потому, что нервные импульсы, идущие из центральной нервной системы и вызывающие сокращение выдыхательной мускулатуры, содружественны импульсам, вызывающим в этот момент напряжение, в то время как импульсы, направленные к вдыхательной мускулатуре, не способствуют увеличению усилия других работающих мышц.

Сочетать фазу выдоха с сильным ударом — должно быть методическим правилом в обучении боксера. Во всех остальных промежуточных и подготовительных действиях в бою нет необходимости заботиться о специальной постановке дыхания; боксера

к этому не обязывает ни среда (как, например, пловца), ни характер движений (как, например, гребца). Боксер должен дышать естественно, как бы не замечая своего дыхания.

Было бы идеально, если бы боксер смог дышать в бою через нос, но носового дыхания недостаточно, чтобы обеспечить необходимый объем легочной вентиляции. Опытные боксеры, в напряженные моменты боя напрягают жевательные мышцы и усиленно дышат через рот.

Постоянное активное внимание в тренировке к сочетанию фазы выдоха с ударом постепенно приводит к автоматизации этих сочетанных движений. Именно так дышат во время боя мастера ринга.

Таким образом, для развития выносливости боксера важно, во-первых, применять разнообразные скоростно-силовые упражнения в быстром постоянно изменяющемся темпе; во-вторых, правильно поставить дыхание и научить боксера рационально расходовать силы и энергию в бою и, в-третьих, различными спортивно-вспомогательными упражнениями повышать общую выносливость организма боксера.

Все это вместе с тем должно сочетаться с воспитанием таких качеств, как настойчивость и упорство, так как способность к значительным волевым напряжениям непосредственно содействует боксеру, поставившему себе задачу — развить свою выносливость.

ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ

Инициативность принадлежит к наиболее ценным качествам боксера. Недаром опытные тренеры говорят, что взять инициативу боя в руки — значит уже наполовину выиграть его. Навязывая противнику свою тактику, боксер становится хозяином положения в бою, и, наоборот, идя на поводу у противника, боксер только приспособливается к нему, теряет активность.

Инициативность свойственна волевым людям — это качество присуще мастерам советского бокса.

Примерами инициативных действий боксера могут служить действия на ринге наших чемпионов Николая Королева, Сергея Щербакова и др. Они не ждут, когда начнет действовать противник, а с самого начала боя стремятся захватить инициативу и диктовать противнику свою тактику.

В ходе тренировки тренер должен уделять большое внимание воспитанию инициативности у боксеров.

Многие тренеры не учитывают ценности этого качества и подавляют инициативу боксера своим авторитетом, диктуя и навязывая ему свое мнение. Эти тренеры забывают, что главное действующее лицо в соревнованиях — сам боксер, воспитание которого и лежит на обязанности тренера.

Если ученик работает над собой, повышает свое спортивное мастерство, тренеру следует всячески поощрять эту активность. Вместе с тем ученик должен повседневно ощущать руководящую роль тренера. Тренер обязан быть тактичным. При обсуждении предстоящего боя ему следует внимательно выслушать мнение боксера о линии его поведения в бою, поддержать и одобрить его замыслы, если они, по мнению тренера, правильны. Это придаст боксеру уверенность, будет содействовать инициативности его действий в предстоящей встрече на ринге.

Боксер, привыкший действовать в бою только по указке тренера, часто теряется, особенно в матче с незнакомым противником.

Воспитывая инициативность, следует предоставлять занимающимся возможность самостоятельно решать поставленные перед ними задачи. С этой целью тренер использует упражнения в вольном бою, устанавливая в них различные тактические задачи.

Большое значение в воспитании инициативности имеет разнообразие в тренировке боксера — частая смена партнеров для вольного боя. Различные по своей манере боя партнеры ставят боксера в самые разнообразные боевые условия и заставляют его критически оценивать складывающуюся обстановку, самостоятельно и инициативно находить средства для выигрышной тактики. Инициативный боксер никогда не растеряется в сложной обстановке боя, всегда найдет выход из трудного положения.

ВОСПИТАНИЕ УВЕРЕННОСТИ

Уверенность боксера выражается в непринужденном, свободном поведении на ринге, в неторопливых, но своевременных и точных действиях, совпадающих с его тактическими замыслами.

Уверенность в себе, в своих силах — результат кропотливой и настойчивой работы боксера над собой, результат его боевого опыта.

Воспитательная роль тренера в боевом самоопределении боксера огромна. Именно он подводит боксера к овладению мастерством, последовательно вооружая его нужными навыками и качествами. На каждом этапе своей педагогической работы с боксером тренер обязан оценивать как степень общей подготовленности боксера, так и степень его умения владеть отдельными боевыми средствами. Тренер должен благотворно влиять на психику боксера, воспитывать у него чувство уверенности в себе, не скрывая его недостатков и указывая пути для дальнейшего самосовершенствования.

Большое значение в воспитании уверенности имеет работа над защитой. Боксер, убедившийся на практике в прочности своих навыков в защите, будет уверенно держаться в бою, смело и решительно действовать в любых боевых условиях.

Решающую роль в боевом самоопределении боксера играет опыт соревнований. На соревнованиях проверяется техническая и тактическая подготовленность боксера, его физические и морально-волевые качества.

Успех в соревнованиях подбадривает боксера, вселяет в него чувство уверенности, желание совершенствоваться и достичь еще более высоких результатов в избранном виде спорта.

ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ

Смелость боксера в бою основана на его уверенности в своих силах, в надежности усвоенной техники. Принимая смелые решения, боксер претворяет их в действия, основываясь не на безотчетной лихости, а на строгом расчете, на глубоком знании техники и тактики бокса, на мужестве и силе воли.

Определяя мужество человека, К. Д. Ушинский говорил: «не тот мужественен, кто лезет на опасность, не чувствуя страха, а тот, кто может подавить самый сильный страх и думать об опасности, не подчиняясь страху».

Борьба за моральное превосходство выражается особенно ярко в бою на ринге. Неумение подавить страх силой воли, неумение заставить себя бороться за победу всегда вызывает у боксера чувство бессилия.

Не следует, однако, отождествлять чувство страха с известным каждому спортсмену волнением перед боем. Это волнение, которого не могут избежать даже самые опытные боксеры, не боязнь, а проявление психологической подготовки боксера к предстоящему бою, т. е. внутренней мобилизации его боевых качеств на борьбу за победу.

Непосредственная борьба за моральное превосходство происходит в самом бою, в котором боксер должен действовать мужественно, энергично и целеустремленно.

Излишняя осторожность и стремление избегать острых, рискованных положений не вяжутся с достоинством бойца, стремящегося одержать решительную победу. Чтобы довести борьбу до конца, сломить сопротивление противника, нужна направленная воля к победе.

Смелость воспитывается у боксера в систематических учебно-тренировочных занятиях.

Ставя перед боксером в боевых упражнениях с партнером различные тактические задачи, тренер должен требовать от боксера сознательных, активных и смелых действий.

Способность боксера быстро принимать в бою решения и неуклонно осуществлять их в действиях имеет важнейшее значение в борьбе за победу. Бой на ринге требует мгновенных решений, всегда связанных с риском. Боксер должен уметь остро воспринимать и критически оценивать складывающиеся в бою поло-

жения, обдуманно и смело принимать решения, логически вытекающие из хода боя и направленности его тактики.

Решительность боксера выражается в его неожиданных и смелых атаках, в его стремлении разрушать атаки противника энергичными контратаками.

Приняв решение атаковать, боксер должен быстро и четко начать атаку и решительно развить ее. Малейшая нерешительность снизит действенность атаки и поставит боксера в затруднительное положение. Противник в таком случае неминуемо воспользуется возможностью развить энергичную контратаку.

Не меньшая решительность требуется от боксера и при оборонительных действиях, где успех контратак, используемых в борьбе за инициативу, в значительной степени зависит от смелости и энергии боксера.

Решительность развивается у боксера главным образом в вольном бою. Тренер, наблюдающий за атаками и контратаками боксера, оценивает его решительность, делает соответствующие указания, одобряет или порицает действия ученика.

ВОСПИТАНИЕ СТОЙКОСТИ

Стойкость выражается в способности боксера упорно и настойчиво добиваться победы, несмотря на трудные условия боя.

Это качество воли боксера не следует понимать упрощенно, как его способность терпеливо переносить сильные удары и продолжать бой, ни на что не обращая внимания.

Стойкость в боксе особенно ценна, если она сочетается с мастерством, основанным на тщательной защите и искусном владении техникой и тактикой.

Стойкость боксера выражается в способности действовать с неослабевающей интенсивностью и сохранять волю к победе на протяжении всего боя. Стойкий боксер не сдается в трудных положениях и всегда находит силы продолжать бой.

Примером стойкости воли может служить поведение чемпиона СССР Ивана Князева в бою с финским боксером Антила (1946 г.). В первом раунде Князев был сбит сильным ударом на пол. Поднявшись на ноги при счете «8», он, еще не оправившись от удара, все же нашел силы защищаться, а немного спустя взял инициативу боя в свои руки и в третьем раунде нокаутировал финна. В международном соревновании Князева подкрепляло высокое сознание моральной ответственности советского спортсмена за спортивную честь своей Родины.

Этот пример не единичен. На всех как всесоюзных, так и международных соревнованиях советские боксеры демонстрируют стойкость воли — качество, неотъемлемо им присущее.

Воспитание стойкости воли в учебно-тренировочном процессе осуществляется самим построением занятий.

Боксеру, выполняющему заданное упражнение, приходится выдерживать значительную нагрузку в течение определенного отрезка времени. Это условие содействует воспитанию не только физической выносливости, но и волевой стойкости.

В процессе упражнений в вольном бою боксер приучается стойко держаться против партнера, чему содействует соответствующее воздействие тренера и влияние коллектива.

Коллектив морально обязывает боксера добросовестно выполнять на тренировке все упражнения. Ни один боксер в коллективе не откажется от боевого упражнения и не прекратит раунд тренировочного боя ранее установленного срока.

Благотворное воспитывающее влияние коллектива проявляется во всей спортивной деятельности боксера. Спортивные традиции, сложившиеся в коллективе, побуждают боксера всегда и везде отстаивать честь своего коллектива, повышают его чувство ответственности перед товарищами, укрепляют и развивают его морально-волевые качества.

Боевая тренировка боксера требует от него упорной и настойчивой работы над собой и при правильной постановке и соответствующей направленности содействует воспитанию его морально-волевых качеств.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

В тренировке боксера большое внимание уделяется совершенствованию основных боевых движений и действий боксера, их рациональности и эффективности.

Изучив в процессе тренировки индивидуальные особенности своих учеников, их склонности к определенным средствам техники при упражнениях в вольном бою и другие, тренер старается индивидуализировать манеру боя своих учеников с тем, чтобы они с наибольшим успехом использовали свои качества и навыки в бою. Продолжая вести воспитательную работу по развитию боевых качеств своих боксеров, тренер, учитывая особенности занимающихся, выделяет из пройденных средств техники те, которые, по его мнению, наиболее подходят к индивидуальности отдельного боксера с учетом типа его нервной деятельности.

Руководя тренировкой боксера, тренер должен постоянно направлять внимание каждого занимающегося на совершенствование определенных навыков.

Естественно, что процесс индивидуализации манеры боя боксера не может ограничиваться каким-то определенным отрезком времени. Только опыт тренировки и соревнований приведет боксера к боевому самоопределению.

В действиях боксера ценится всестороннее владение боевыми

навыками. Если в обучении перед боксером-новичком ставится задача — овладеть основной техникой, в которой движения усваиваются в строго установленных (общепринятых) формах, то боксер-разрядник должен уметь нападать и защищаться не из обычной боевой стойки, а из самых различных исходных положений, которые он сам создает в непрерывно изменяющейся боевой обстановке.

В процессе тренировки тренер совместно с боксером практически проверяют весь комплекс технических средств боксера, чтобы наиболее целесообразно их использовать в предстоящих соревнованиях.

К основным техническим навыкам боксера, в первую очередь, относятся: умение легко и маневренно передвигаться по рингу, точно рассчитывая время и дистанцию; точно, быстро и внезапно атаковать; хорошо и своевременно защищаться; сочетать защиту с контрударами, развивать атаки и контратаки сериями ударов.

Так как действия боксера в бою на ринге связаны с необходимостью непрерывно и быстро реагировать на меняющиеся условия, то, естественно, они требуют хорошо развитых реакций. Способность быстро и сознательно реагировать на складывающуюся обстановку в бою воспитывается у боксера специальными упражнениями в условном и вольном бою.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка предусматривает развитие и совершенствование способности боксера быстро анализировать боевую обстановку и находить правильное тактическое решение.

Способность сознательно и целенаправленно использовать боевые средства бокса воспитывается у боксера в вольном бою, в котором преподаватель указывает ему на возможные варианты тактического использования боевых средств.

При тренировке боксера к соревнованиям с неизвестными противниками делается упор на развитие большой тактической разносторонности, подготавливающей боксера к различным условиям боя. При этом следует сохранять основную установившуюся направленность тактических действий боксера.

Так же боксер готовится к соревнованиям на первенство, в которых противники определяются жребием и поэтому заранее известны быть не могут, — задачи тактической подготовки определяют средства, которые боксер намерен противопоставить наиболее сильным противникам.

Если боксер тренируется к бою с противником, заранее известным, — задачи тактической подготовки определяются средствами, которыми боксер рассчитывает добиться победы именно над этим противником.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Организация занятий боксом не зависит от сезона. Соревнования могут происходить как в зимнее, так и в летнее время. В планировании тренировочного процесса предусматривается, чтобы боксер на основе неуклонного повышения своего спортивного мастерства был бы в наилучшей форме к началу каждого соревнования, чтобы тренировка, соревнования и отдых рационально чередовались.

Годовой перспективный план тренировки составляется в соответствии с календарем соревнований, руководствуясь которым, боксер определяет, в каких соревнованиях он может участвовать (в зависимости от своего спортивного разряда), и намечает конкретные задачи повышения своего спортивного класса.

Каждому соревнованию должна предшествовать специальная подготовка. Круглогодичная тренировка боксера подразделяется на ряд циклов, состоящих из подготовки, соревнований и активного отдыха. Число и частота этих циклов определяется календарем соревнований, в которых боксер предполагает участвовать.

Период непосредственной подготовки боксера к соревнованиям длится около 20—30 дней, но он может быть и значительно короче, в зависимости от уровня тренированности боксера, например, если боксер сохранил форму после недавно закончившихся соревнований. В этом периоде тренировочные занятия ведутся по твердому расписанию. Содержание тренировок — совершенствование техники, развитие боевых качеств и тактическая подготовка в соответствии с индивидуальной манерой боя и особенностями будущего противника (если он известен заранее).

Упражнения в тренировочных занятиях предсоревновательного периода должны постепенно усложняться, увеличивая нагрузку на организм. Прогулки на местности становятся обязательными.

План тренировки, выбор и дозировка упражнений зависят от индивидуальных данных отдельного боксера. Поэтому тренер должен ясно представлять себе задачи тренировки каждого боксера.

План и содержание тренировки могут изменяться лишь в зависимости от физического состояния и самочувствия боксера.

За 3—4 дня до соревнований необходимо отдохнуть, чтобы выйти на них полным сил и энергии. Но этот отдых не следует рассматривать как полный покой. Исследованиями выдающегося русского физиолога И. М. Сеченова установлено, что для лучшего восстановления работоспособности организма после напряженной работы следует отдыхать активно. Активный отдых оказывает положительное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы и всего организма в целом. Последующие работы советских ученых подтвердили это положение.

ние и показали, что работоспособность организма лучше восстанавливается в том случае, если упражнения при активном отдыхе совершаются не интенсивно. Исходя из этого, а также из опыта боксеров, активно отдохавших перед соревнованиями, следует рекомендовать тренирующемуся боксеру за 3—4 дня до матча исключить из тренировки специальные упражнения, требующие больших усилий и напряженного внимания. В дни отдыха достаточно ограничиваться утренней прогулкой, упражнениями в бою с тенью и с лапами, выполняемыми с минимальной физической нагрузкой.

После каждого соревнования необходимо отдыхать 5—6 дней, причем отдых должен быть активным. Резкий переход к пассивному отдыху после напряженной работы организма в соревнованиях может отрицательно отразиться на здоровье.

Боксер должен постоянно повышать свое спортивное мастерство. Эта работа не может ограничиваться только периодами подготовки к соревнованиям, когда боксер связан сроками и может совершенствоваться лишь хорошо усвоенные боевые средства, ставшие для него привычными.

В промежутках между циклами боксер, не связанный сроками подготовки к соревнованиям, совершенствует свои технические навыки и тактическое мастерство, обогащает свои боевые средства.

Боксер должен тренироваться систематически, чтобы в предсоревновательном периоде быть в хорошем состоянии. Те боксеры, которые относятся к своей тренировке как к эпизодической подготовке к соревнованиям, никогда не достигают высоких показателей. Как правило, они не обнаруживают признаков роста.

Тренировочные занятия в летнее время следует целиком перенести из зала на открытый воздух с тем, чтобы максимально использовать естественные силы природы для укрепления здоровья и закаливания организма. В это время боксеру необходимо заниматься легкой атлетикой, греблей, спортивными играми и другими сезонными видами спорта, содействующими его общему физическому воспитанию.

Для основательного отдыха боксер использует наибольший промежуток между соревнованиями. В это время боксеру следует хорошо отдохнуть и набраться новых сил.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ БОКСЕРА

ПРОГУЛКА НА МЕСТНОСТИ

Ежедневная прогулка в период подготовки боксера к соревнованиям — важное гигиеническое мероприятие, придающее бодрость и энергию боксеру. Прогулка в здоровых природных

условиях, во время которой прделываются всевозможные упражнения на местности, решает серьезные задачи тренировки боксера — укрепляет его организм, содействует развитию самых различных физических качеств. Поэтому прогулку можно считать тренировочным занятием, строящимся по схеме урока и содержащим различные упражнения, имеющие определенную педагогическую направленность.

Утренние прогулки не могут быть одинаковыми по содержанию и интенсивности. Их содержание зависит от направленности основного тренировочного занятия (второй половины дня), физического состояния боксера и его индивидуальных особенностей. Если в основном тренировочном занятии физическая нагрузка невелика, утренняя прогулка должна быть продолжительной и интенсивной; если же основное тренировочное занятие проводится с большой нагрузкой, прогулка должна быть легкой. Утренняя прогулка как бы выравнивает общую физическую нагрузку тренировочного дня и в то же время дополняет основные тренировочные занятия.

Если же боксер по плану тренировки в данный день отдыхает, то утреннюю прогулку он может заменить зарядкой или медленной ходьбой.

Средняя продолжительность прогулки колеблется от 30 до 60 минут.

Очень важно в процессе прогулки контролировать свое самочувствие; следить за тем, чтобы прогулка не вызвала переутомления.

Костюм для прогулки должен быть легким, не стесняющим движений. Летом лучше всего надевать тренировочный костюм и легкие туфли; зимой — лыжный костюм, хорошо пригнанные к ноге ботинки, шерстяные носки, варежки и вязаную шапку.

Прогулку лучше проводить по ровной дороге или тропинке и частично по пересеченной местности. Если маршрут лежит через лес, следует быть весьма осторожным, чтобы на неровностях не повредить голеностопных суставов. Растяжения связок ног нередко выводили боксеров из строя в самый разгар подготовки к соревнованиям.

Если боксер не имеет возможности выйти на прогулку за город, ему следует ходить на работу пешком.

Прогулки на местности могут быть не только по утрам, но и после работы, лучше всего в те же часы, что и основные тренировочные занятия, в дни, свободные от основной тренировки.

Ниже приводится примерное построение и содержание прогулки.

Прогулка начинается с ходьбы. Далее включаются упражнения типа «зарядки» (для всех мышц тела), возбуждающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; они выпол-

няются на ходу или на месте. В этой части прогулки могут быть использованы упражнения на координацию, построенные на специфических движениях боксерской техники.

Основная часть прогулки способствует развитию различных физических качеств, необходимых боксеру. Чтобы получить наибольший эффект от прогулки, упражнения следует чередовать в определенном порядке.

Основную часть прогулки лучше всего начинать с упражнений на ловкость; сохраняя средний темп ходьбы, боксер в произвольном порядке выполняет движения ударов и защит в соединении с быстрыми шагами в ту или иную сторону. Отлично вырабатывается ловкость боксера в боевых движениях упражнением типа боя с тенью, выполняемым во время легкого бега; боксер, продвигаясь вперед в одном направлении, упражняется в слитном сочетании самых различных боевых движений, стараясь вносить в них возможно большее разнообразие.

Все продельваемые на ходу упражнения сменяются ходьбой. Замедляя ходьбу после сильного темпового упражнения, боксер отдыхает, успокаивает деятельность сердечно-сосудистой системы и затем переходит к новым упражнениям. Полезным упражнением, развивающим у боксера силу, быстроту и резкость, служат броски в беге на 30—40 м, выполняемые 2—3 раза в течение прогулки.

На прогулке не следует выполнять какие-то обязательные нормы. Упражнения нужно менять в зависимости от изменяющейся местности и препятствий, попадающихся на пути. Прогулка должна улучшать эмоциональное состояние боксера.

Основная часть прогулки заканчивается бегом на 1—2 км. Нагрузку в этом упражнении следует регулировать в зависимости от физического состояния и тренированности каждого боксера.

Прогулка завершается медленной и спокойной ходьбой (1 км), постепенно успокаивающей повышенную деятельность организма.

После прогулки следует обязательно обмыть тело теплой водой и растереться мохнатым полотенцем.

Основные тренировочные занятия

В зависимости от целей и задач, стоящих перед тренировочным процессом, занятия строятся по-разному.

Ниже излагается методика примерных тренировочных занятий: главная цель занятий — совершенствование техники и тактики;

главная цель занятий — боевая практика.

1. Совершенствование техники и тактики

Основная направленность указанного занятия определяет и частные его задачи, связанные со всем процессом тренировки.



Возвращение сборной команды СССР с прогулки (подготовка к встречам с Норвегией и Чехословакией в 1934 г.)

В основном эти задачи могут быть сведены к устранению недостатков в технике боксера и совершенствованию его отдельных боевых навыков в конкретных тактических действиях (атаки и контратаки). Частные задачи тренировки боксера определяются в каждом тренировочном занятии его индивидуальными особенностями, его манерой боя, особенностями будущего противника и боевыми средствами, с помощью которых боксер предполагает добиться победы.

Занятия, направленные на совершенствование техники, проводятся в размеренном темпе. Действия должны быть точными, интенсивность в упражнениях средней, не требующей большого напряжения и выносливости.

Вводная часть. Тренер, исходя из общей целенаправленности тренировки, недостатков и достоинств боксера, выявившихся в процессе предыдущих занятий, кратко напоминает о них боксеру, направляя его внимание на выполнение поставленных задач.

Подготовительная часть. Она содержит упражнения, содействующие постепенному переходу организма к интенсивной нагрузке, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы. В этой части

занятия применяют также упражнения, структурно сходные с боевыми движениями боксера. Тем самым нервно-мышечная система боксера подготавливается к специфическим боевым движениям.

К этим упражнениям относятся: упражнения в равновесии, заключающиеся в свободных передвижениях по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие мышцы и связки к резким боксерским движениям.

Постепенно ускоряя темп упражнений и усиливая их интенсивность, боксер на протяжении 10—15 минут повышает общую деятельность своего организма, подготавливая к основной части урока.

Если занятия происходят в помещении с низкой температурой или на открытой площадке, — подготовительные упражнения следует проделывать в тренировочном костюме, чтобы не тратить больших усилий на «разогревание». Когда боксер достаточно «разогрется» (до начала потовыделения), тренировочный костюм следует снять и остаться в майке и трусах.

После подготовительной части занятия боксер бинтует руки.

Основная часть — начинается с боя с тенью, упражнения, предназначенного для совершенствования боевых движений. В этом упражнении боксер, не связанный ни партнером, ни снарядом, имеет возможность действовать произвольно и сосредоточивать свое внимание исключительно на особенностях своих движений.

Перед началом упражнений тренер сосредоточивает внимание боксера на его ошибках (наблюдавшихся в прошлых тренировочных занятиях), объясняет их причины и, в соответствии с этим, ставит боксеру определенные задачи.

Если, например, тренер замечает, что боксер недостаточно подвижен, то в бою с тенью основное внимание сосредоточивается на маневрировании; если боксер, развивая атаки и контратаки, не овладеет сочетанием ударов в сериях, то перед ним ставится задача — в бою с тенью развить специальную координацию движений в слитном чередовании ударов; если защитные движения боксера в бою недостаточно рациональны, тренер дает задание упражняться в движениях защиты; если боксер плохо сочетает движения защиты с контрударами, тренер рекомендует исполнять самые различные движения защиты, соединяя их со встречными ударами, и наносить ответные удары из конечных положений защитных движений.

После боя с тенью боксер переходит к упражнениям в условном бою с партнером. Материалом для этих упражнений служат средства атаки и контратаки, так как каждый боксер, незави-

симо от его манеры боя, должен одинаково хорошо владеть в бою этими двумя основными тактическими действиями.

Такие упражнения помогают разнообразить средства атаки и контратаки боксера. Выполняя упражнение в условном бою, боксер имеет возможность закрепить в своих действиях определенные атакующие удары и контрудары. При этом особое внимание следует обратить на четкое и внезапное начало атак и контратак. Например, если боксер упражняется с партнером в атаке, главное внимание следует уделить подготовке к первому удару атаки. Для этого боксер, свободно передвигаясь перед партнером, стремится применять ложные удары, отвлекающие внимание партнера и дезорганизующие его защиту. Когда ему удается это в какой-то мере сделать, он должен быстро послать в цель свой первый удар атаки.

Следует помнить, что условность этих упражнений заключается не только в использовании определенных атакующих ударов, но и в том, чтобы эти удары не причиняли вреда партнеру и аннулировались бы определенной заранее защитой.

Условность в тренировке, исключая злоупотребление силой ударов, нужна не только для того, чтобы оберегать партнера, но и для того, чтобы чувство самосохранения партнера не сковывало его действий.

Средства атаки тренирующегося боксера должны быть самыми разнообразными.

Для упражнений в контратаках тренер совместно с боксером устанавливает основные способы защиты от атакующих ударов партнера, соединяемые с встречными и ответными ударами. Эти способы защиты и должны служить материалом для упражнений в контратаке. Упражняясь в контратаках, боксер обращает особое внимание на четкое ее начало. Он должен избегать первого удара атаки партнера организованным защитным движением, соединенным с контрударом, служащим началом для развития контратаки.

Развивая атаку и контратаку, боксеру следует стремиться действовать не заранее намеченным стереотипным сочетанием ударов, а избирательно, в зависимости от складывающихся положений и раскрытых мест на теле партнера.

Упражнения в условном бою достаточно уделить три раунда. Один раунд посвятить атаке, два раунда — контратаке как более трудному в исполнении средству боя. В каждом раунде боксер должен оперировать очень небольшим комплексом боевых средств, чтобы лучше их усвоить. На следующем тренировочном занятии изученные средства боя заменяются другими — новыми средствами.

Видное место среди упражнений, входящих в данное тренировочное занятие, занимают упражнения с лапами. Лапы позволяют

тренеру создавать в работе с боксером самые различные боевые положения и тем самым совершенствовать определенные комбинации боевых средств.

Эти средства в упражнениях с лапами приобретают босвую законченность. Каждую атаку и контратаку необходимо вначале изучить по частям, а затем совершенствовать в целом как законченное действие. Если задача занятий — совершенствование атаки, то вначале боксер практикуется в ее подготовке, объединяя тот или иной ложный удар с первым ударом в атаке, затем отдельно совершенствует серии ударов. Когда он это усвоит, то тренер разрешает ему перейти к упражнениям в развитии атаки. Очередность ударов в развитии атаки заранее не обуславливается. Тренер обязывает боксера рассчитывать дистанцию для коротких ударов, неожиданно поднимает лапы, изменяет их положение, заставляя боксера наносить серии ударов в определенном сочетании и указывая ему, какие удары следует акцентировать.

В том случае, когда боксер готовится к встрече с определенным противником, он совместно с тренером на основе тактического плана боя подбирает и определенные средства. Зная, что будущий противник часто прибегает в атаках к каким-либо определенным ударам, тренер включает в оборонительные действия своего боксера наиболее совершенные способы защиты от этих ударов, органически соединенные с контрударами. Зная манеру защиты будущего противника, тренер подбирает определенные атакующие удары в сочетании с ложными ударами, раскрывающими защиту противника.

Средства боя, выбранные тренером совместно с боксером, должны быть основными для упражнений с лапами. Эти упражнения, требующие от боксера большого внимания и точных движений, следует проводить в первой половине тренировочного занятия, непосредственно после условного боя, когда силы боксера еще свежи.

Упражнениями с лапами до некоторой степени могут быть заменены упражнения с мешком и насыпной грушей, так как боксер наносит удары по лапам, используя в полной мере силу и резкость. Поэтому боксер должен упражняться с лапами в тяжелых перчатках, чтобы не причинять боли рукам тренера.

Реализовав в бою с тенью, в условном бою и упражнениях с лапами основные задачи тренировочного занятия, тренер в зависимости от физического состояния боксера может посвятить остальную часть занятия общеразвивающим упражнениям, используя в них по своему усмотрению различные снаряды (скакалку, набивной мяч, булавы, настенные блоки и т. д.).

Продолжительность основной части не может устанавливаться с заранее определенной точностью. Она определяется задачами занятия и физическим состоянием боксера.

Заключительная часть занятия содержит упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем и состоит из спокойной ходьбы по залу, сочетаемой с движениями, расслабляющими мышцы (потряхивание рук, ног, плечевого пояса и др.).

Тренировочное занятие, направленное на совершенствование техники, может продолжаться 30—60 минут. После занятия необходимо принять душ.

Субъективный показатель правильно проведенного занятия — хорошее физическое состояние боксера. Ощущение запаса сил после тренировки служит боксеру лучшим средством самоконтроля, предохраняющим его от перетренировки.

2. Боевая практика

Тренировочное занятие, посвященное боевой практике, проводится в условиях, приближенных к условиям соревнований. В вольном бою как основном упражнении этого занятия боксер в полной мере проявляет свои боевые качества, знания, умения и навыки. В тренировочное занятие этого типа включаются чередующиеся в быстром темпе упражнения, которые развивают у боксера специфическую выносливость.

В начале занятия тренер ставит перед боксерами определенные задачи. В подготовительной части проводится разминка (на соревнованиях боксер делает разминку перед выходом на ринг).

На тренировочных занятиях этого типа особенно необходим индивидуальный подход тренера к занимающимся. Это достигается, в частности, тем, что боксеры поочередно проходят вольный бой. Такой поточный порядок включения тренирующихся в основную часть занятия, при его групповой форме в целом, дает возможность тренеру уделять внимание каждой паре боксеров в отдельности. Так как тренер, в основном, занят наблюдением за вольным боем, желательно, чтобы у тренера был помощник, который бы руководил боксерами, упражняющимися со снарядами и т. д.

Основная часть занятия, следующая непосредственно за разминкой и небольшим отдыхом, начинается с вольного боя (по раундам).

Все остальные специальные упражнения (с боксерскими снарядами и др.) распределяются в определенной последовательности по раундам и перерывам и выполняются в быстром темпе. Гимнастические упражнения в конце основной части занятия дополняют собой специальные упражнения боксера.

Занятие заканчивается упражнениями, способствующими успокоению организма.

После курса тренировки, составленного из ряда тренировочных занятий, повышается работоспособность боксера, он приобретает специальную тренированность, привыкает к боевой обстановке соревнований, чувствует себя уверенно и спокойно.

Вводная часть. Каждый боксер должен ясно понимать задачи, поставленные перед ним тренером в данном занятии, сознательно подходить ко всем упражнениям, чтобы успешно совершенствовать определенные навыки и качества. Перед началом занятий тренер обязан напомнить каждому боксеру его ошибки, наблюдавшиеся в прошлых занятиях, четко определить задачи данного занятия, а также средства бокса, которые необходимо совершенствовать в данном занятии.

Подготовительная часть начинается с разминки первой пары. Последующие пары разминаются по очереди, по мере вступления в бой. Партнеры выполняют в разминке упражнения, возбуждающие деятельность органов дыхания и кровообращения, подготавливающие боксера к интенсивной работе в предстоящем вольном бою.

Экспериментальные данные, полученные Б. С. Гилпенрейтером в опытах со студентами Школы тренеров Центрального института физической культуры имени Сталина в 1941 г., подтвержденные дальнейшей практикой соревнований, показали, что разминка в упражнениях, имеющих структурное сходство с движениями боксера в бою на ринге (бой с тенью), отлично устанавливает координацию движений боксера перед боем и делает менее резким переход от состояния относительного покоя к интенсивной мышечной деятельности.

Разминка помогает легче преодолевать известное всем спортсменам состояние «мертвой точки», приближая работу организма к высокому функциональному уровню еще до боя, повышая этим его боеспособность.

Если боксер начнет бой не разминаясь, то первый раунд боя неизбежно совпадает с так называемым периодом «вработываемости» организма. Боеспособность боксера в этом случае будет значительно понижена.

При рациональной методике разминки период «вработываемости» укорачивается, а в наилучшем случае устраняется полностью. Боксер, «разогревшись» до боя, имеет возможность сразу начать интенсивные действия и в полной мере мобилизовать и использовать свои боевые качества и способности.

Разминку должен делать каждый боксер. Особенно она необходима боксеру, который стремится вести бой интенсивно на протяжении всего установленного времени.

Разминка боксера разделяется на общую и специальную части. В первой части используются упражнения на силу, растя-

гивание и расслабление. Эти упражнения имеют целью подготовить мышцы и связки к резким движениям в бою.

Вторая часть разминки содержит упражнения в бою с тенью, как бы «настраивающие» нервно-мышечный аппарат боксера на специфическую координацию движений. Все эти упражнения проводятся в течение 5—7 минут с постепенно возрастающей интенсивностью, усиливающей деятельность сердечно-сосудистой системы.

Объективным показателем достаточности нагрузки может служить начало потоотделения. Разминаться следует в тренировочном костюме, чтобы не тратить лишней энергии на «разогревание» организма.

Разминку перед вступлением в вольный бой пужно сделать поочередно всем парам. Перерыв между разминкой и основной частью занятия 3—5 минут.

Основная часть. Подбор партнеров для каждого боксера не должен быть случайным. Тренер обязан подбирать боксеру таких партнеров, которые бы своими боевыми особенностями содействовали его боевому совершенствованию. Например, если партнер отличается большой подвижностью, этим самым он будет ставить боксера в условия маневренного боя; другой партнер, умеющий хорошо вести комбинационный бой, заставит боксера действовать в бою весьма расчетливо; третий партнер, обладающий активностью, быстротой и точностью ударов, потребует от боксера умения хорошо защищаться и контратаковать и т. д. Таким образом, боксер, практикуясь в бою с различными по боевым особенностям партнерами, научится уверенно и успешно действовать в любых условиях боя.

Если же боксер готовится к встрече с определенным противником, весьма важно подобрать ему основного партнера, который по своим физическим данным, боевым качествам и манере боя имел бы определенное сходство с будущим противником.

Подбирая основного партнера, не следует забывать и о том, чтобы тренировка была разнообразной. Упражнения с основным партнером необходимо дополнять упражнениями с другими партнерами. Особенно важно тренироваться боксеру с партнерами легких весовых категорий, отличающихся более быстрым темпом боя, подвижностью и комбинационностью.

Во время вольного боя тренер внимательно наблюдает за действиями боксера, замечая его ошибки на ринге, недостаточность требуемых в бою качеств, нужных средств техники и тактики; тренер своими замечаниями направляет внимание боксера на исправление недостатков. В указаниях тренера выражается стремление сделать действия боксера более совершенными и эффективными. Эти указания должны побуждать боксера к определенным действиям или, наоборот, сдерживать действия

боксера, содержать одобрение или порицание. Их не следует превращать в длинные и пространные объяснения, отвлекающие боксера. Указания должны быть краткими и понятными, чтобы боксер мог воспринимать их на ходу, не прерывая боя.

Пользуясь минутными перерывами между раундами, тренер может детально указать боксеру на его недостатки, достоинства, сделать соответствующие указания.

Нагрузка в вольном бою не может определяться только количеством раундов. Интенсивность действий боксера в раундах может быть самой различной. Определяя нагрузку в этом, наиболее сложном, упражнении тренировочного занятия, тренер руководствуется общими задачами тренировки и состоянием боксера. Объективными показателями достаточности нагрузки в вольном бою служат умеренное потоотделение, частота дыхания, пульса, покраснение кожи; субъективными — самочувствие боксера.

Тренеру следует создавать на ринге такую обстановку, которая бы располагала боксера к организованным действиям и способствовала развитию нужных качеств и умений.

Боксер во всех случаях должен вести вольный бой обдуманно, стремясь не подавлять партнера своим превосходством с тем, чтобы получить от упражнения максимум пользы.

После упражнений в вольном бою переходят к упражнениям с мешком. Они как бы логически продолжают вольный бой. Если в вольном бою тренирующиеся сдерживали свои удары, не нанесли их в полную силу, то в упражнениях с тяжелым мешком они должны сосредоточить свое внимание именно на выработке силы ударов.

При этом необходимо следить за тем, чтобы боевые положения и движения тела боксера были такими же, как и в реальном бою с противником.

Упражняясь с мешком, боксер может произвольно оперировать всеми известными ему ударами. Тренер обязан наблюдать за техникой ударов и вносить соответствующие поправки. Он должен замечать, хорошо ли боксер владеет равновесием, нанося удары, в достаточной ли мере он использует в ударе силу и быстроту, правильно ли координирует свои движения, слитно ли наносит удары, не задерживает ли он дыхания в момент удара и т. д.

Исходя из задач урока, тренер устанавливает содержание упражнений, их логическую последовательность в тренировочном занятии и намечает рациональную физиологическую кривую данного занятия. Тренировочное занятие не должно превращаться в формальное выполнение каких-то обязательных норм и упражнений в установленной очередности. Этот формальный подход к построению тренировочного занятия неверен. Тренер, руковод-

ствуясь состоянием боксера, всегда вправе сократить время занятий, исключить отдельные упражнения, изменить их дозировку. Все это он обязан делать, руководствуясь стремлением получить от тренировочного занятия наилучшие результаты.

Если тренер замечает, что боксер недостаточно ловок в вольном бою, что его движения недостаточно рациональны, координация его боевых движений пуждается в совершенствовании, он должен включить в основную часть занятия упражнение в бою с тенью.

Умело пользуясь всеми средствами тренировки, тренер выбирает для боксера именно те, которые позволят лучше всего решить задачи, поставленные в данном тренировочном занятии.

Из примерной схемы тренировочного занятия видно, что все специальные упражнения выполняются перед общеразвивающими. Эта особенность тренировочных занятий в боксе имеет определенный смысл (стр. 245).

Специальные упражнения боксера, во главе которых стоит вольный бой, требуют от боксера сосредоточенного и напряженного внимания, направленного на соблюдение точности в сложных технических движениях, и свежих сил. Именно этим и объясняется необходимость отвести общеразвивающие упражнения в конец основной части урока.

Специальные упражнения боксера не могут обеспечить полностью и в нужной мере всестороннего укрепления тела. В связи с этим в каждое тренировочное занятие, в конце его, следует вводить дополнительные гимнастические упражнения, развивающие и укрепляющие отдельные группы мышц.

Заключительная часть тренировочного занятия содержит упражнения, успокаивающие деятельность сердечно-сосудистой системы организма (спокойная ходьба по залу, сопровождаемая движениями, расслабляющими мускулатуру тела). После занятия необходимо принять душ.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочный процесс должен максимально способствовать укреплению здоровья боксеров.

Поэтому тренировка, стимулируемая стремлением к высшим спортивным достижениям, должна протекать в определенных гигиенических условиях, под постоянным педагогическим и врачебным контролем.

Тренирующийся боксер, руководствуясь советами врача и данными самоконтроля, обязан изучить особенности своего организма и наиболее целесообразно воздействовать на него физиче-

скими упражнениями, чтобы достигнуть с пользой для здоровья высоких результатов в тренировке. Необходимо упорядочить свой тренировочный день так, чтобы все его содержание содействовало успехам в трудовой деятельности и в спортивной тренировке. Следует соблюдать требования личной гигиены: придерживаться рационального режима питания, избегать вредных привычек и всяких излишеств.

Личная гигиена боксера

Чистота тела — один из важнейших факторов сохранения здоровья. Занимающиеся боксом должны тщательно заботиться о чистоте своего тела.

Усиленное потовыделение, связанное с каждым тренировочным занятием, мягкое спортивное снаряжение, которым постоянно пользуется боксер, обязывает его строго соблюдать в тренировке необходимые санитарно-гигиенические правила.

После тренировки никогда не следует оставлять на теле высохший пот. Он раздражает кожу и способствует ее загрязнению. После каждого тренировочного занятия необходимо принимать душ; температура воды должна быть несколько выше температуры тела (37—40°). Смывать пот надо мылом.

Все свое личное снаряжение (перчатки, маску, бандаж, назубник, бинты, тренировочный костюм) боксер обязан содержать в идеальной чистоте.

Во избежание накожных заболеваний никогда не следует на тренировочных занятиях класть перчатки и защитную маску на окно, стол и другие места, где может оказаться пыль. Как правило, личный инвентарь боксера как в тренировочном зале, так и дома должен храниться в висячем положении. Нельзя оставлять на защитной маске и перчатках высохший пот. После каждого тренировочного занятия необходимо обмывать их теплой водой и протирать одеколоном. Внутреннюю часть перчаток следует периодически дезинфицировать.

Тренировочный костюм и бинты боксера надо регулярно стирать.

Тренер обязан ознакомить молодых боксеров с правилами гигиены и требовать, чтобы они строго их соблюдали.

Питание тренирующегося боксера

Тренировка боксера связана с большим расходом энергии, поэтому боксер должен внимательно относиться к своему питанию. Пища боксера должна содержать в определенном количестве основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы), витамины и минеральные соли. Только тогда она будет благоприятствовать хорошему здоровью и самочувствию, содейство-

вать работоспособности организма и поддержанию достигнутого уровня тренированности,

Суточный расход энергии тренирующегося боксера зависит от рода его трудовой деятельности и нагрузки тренировочных занятий. Приводимая ниже схема Гинецинского указывает на энергетическую потребность организма в сутки у лиц, представляющих тот или иной род деятельности.

Таблица 32

Род деятельности	Потребность энергии в сутки в б. калориях
Труд, не требующий специальных мышечных затрат	2200—2400
Труд, требующий малой мышечной работы	2600—2800
Труд со средней мышечной работой	3400—3600
Труд с тяжелой мышечной работой	5000 и выше

Для решения вопроса о рациональном питании тренирующегося боксера Р. Е. Мотылянская в 1937 г. провела исследовательскую работу над студентами Школы тренеров ГЦОЛИФК имени Сталина. В этой работе, применив метод непрямой калориметрии, она установила, что на тренировочном занятии по боксу в среднем расходуется 800 больших калорий.

Таким образом, калораж, указанный в схеме Гинецинского, должен быть увеличен для лиц, занимающихся боксом, в среднем на 500—1000 больших калорий, в зависимости от периода тренировки и весовой категории боксера.

Профессор А. А. Минх (кафедра гигиены института имени И. В. Сталина) в период тренировочного сбора установил, на основании хронометража всей суточной деятельности боксеров и учета ее энергетической стоимости, калорийность пайка для боксеров средней весовой категории (4000 нетто-калорий) и состав пайка (белков — 140 г, жиров — 104 г, углеводов — 600 г).

Суточный рацион следует составлять из разнообразных продуктов.

Пищу надо принимать в определенные часы, в зависимости от распорядка дня тренирующегося, не реже трех раз в день:

Завтрак	— 35%	суточного	рациона
Обед	— 40%	»	»
Ужин	— 25%	»	»

Завтрак должен быть достаточно плотным.

Обедать надо в середине дня, не позднее, чем за два с половиной часа до тренировочного занятия.

Ужинать следует не позднее, чем за два часа до сна.

Нельзя принимать пищу сразу после тренировки; перерыв должен быть не менее часа.

Во время тренировочного периода не следует пить излишне много воды. Не надо также переедать, так как это нарушает правильное пищеварение и снижает работоспособность организма.

Пища боксера должна содержать достаточное количество витаминов, особенно витаминов С и В₁, потребность в которых возрастает при усиленной спортивной работе. Недостаток их в пище приводит к общей слабости, понижению работоспособности, апатичности, потере аппетита.

Чтобы не было гиповитаминоза, нужно вводить в пищевой рацион достаточное количество свежих овощей и фруктов, молока, черного хлеба, фруктовых и овощных соков и в случае необходимости (по указанию врача) — синтетические препараты С и В₁ в виде таблеток.

СОХРАНЕНИЕ БОЕВОГО ВЕСА

Правила бокса, подразделяющие участников соревнований на весовые категории, заставляют тренирующегося боксера контролировать своей вес.

Каждый боксер участвует в соревнованиях в определенной весовой категории.

Объективными показателями естественного боевого веса тела служат хорошо развитая мускулатура всего тела и отсутствие излишнего жира. Субъективные показатели: хорошее самочувствие, отличная подвижность, сила и выносливость, проявляющиеся в тренировочном бою с партнером и в соревнованиях.

На примере боксеров тяжелого веса (для которых предельный вес правилами соревнований не устанавливается) заметно, что если какой-либо боксер-тяжеловес излишне прибавил в весе — он показывает худшие результаты, теряет подвижность, быстроту и выносливость. Однако боксерам остальных весовых категорий следует учесть, что вес имеет большое значение в соотношении сил боксеров, если, конечно, вес увеличивается не за счет накопленного жира.

Если боксер (и прежде всего — боксер-юноша) по мере роста и естественного прибавления веса имеет склонность перейти в следующую весовую категорию, нельзя искусственно задерживать этот переход.

Многие боксеры, особенно легких весовых категорий, перед соревнованиями сбрасывают вес. При этом допускаются злоупотребления, вредно отражающиеся на здоровье. Возможность иметь более слабых противников побуждает иногда того или иного боксера перейти в низшую весовую категорию. Такой бок-

сер не учитывает, что искусственная сбавка веса ослабляет его. В то же время он вынужден испытывать неприятное ощущение голода и жажды.

Особенно мучительно бывает поддерживать требуемый боевой вес в соревнованиях, когда необходимо фиксировать его в течение ряда дней. Все это вместе взятое отнимает у боксера жизнерадостность и удовольствие от занятий боксом.

Искусственное сбрасывание веса ухудшает здоровье боксера и ведет к потере боеспособности. Поэтому ни в коем случае не следует переходить в более легкую весовую категорию, искусственно сгоняя вес.

На отдельных примерах «сгонщиков» можно видеть, как первоклассные боксеры проигрывали менее сильным противникам.

Сбавлять вес можно лишь только при излишнем жировом запасе и если вес боксера незначительно превышает предельный вес выбранной весовой категории. В этом случае следует прежде всего избавиться от жира, затрудняющего быстроту движения.

Для боксеров, имеющих жировой избыток, существуют различные способы уменьшить вес тела.

Лучший способ — постепенно снижать вес в процессе всей тренировки. Достигается это утренними прогулками, естественным потением во время упражнений, усиливаемым закрытым, сохраняющим тепло тренировочным костюмом. Кроме этого, необходимо выбирать соответствующую пищу, из которой должны быть изъяты жирные и мучные блюда.

Сбрасывая вес, боксер ограничивает количество потребляемой воды и использует парные бани. Парная баня действует освежающе на боксера. Но злоупотреблять ею нельзя. Сильное обезвоживание организма неблагоприятно отражается на его функциях и общей работоспособности. Если боксеру трудно оставаться в определенной весовой категории, ему лучше перейти в более тяжелую.

Прибавлять в весе следует только в том случае, если боксер к началу тренировки имеет вес меньше своего обычного, боевого. Если же боксер захочет прибавить вес, чтобы перейти в более тяжелую весовую категорию, это только снизит его боеспособность, так как излишний вес сделает его менее подвижным и менее выносливым.

Основным средством прибавлять вес следует считать правильный спокойный режим. В тренировке должно быть меньше упражнений на выносливость.

Повышать вес нужно за счет увеличения мышечной массы. В состав пищи следует вводить повышенное количество белков (творог, яйца, сыр, мясо, рыба), способствующих росту мышечной ткани. Принимать пищу надо небольшими порциями, но чаще, чем обычно. После еды — отдыхать.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Боксеру следует тренироваться под постоянным контролем врача, наблюдающего за влиянием тренировки на организм боксера. Если нет систематического наблюдения за физическим состоянием боксера, тренер не может правильно руководить его тренировкой.

Врач, сведущий в вопросах спорта и тренировки, — главный консультант тренера. Он помогает тренеру изучить организм боксера, организовать режим его дня, питания, правильно дозировать нагрузку в упражнениях. Врач оказывает непосредственную помощь, если боксер заболел или получит травму.

Изучить особенности организма боксера можно только путем длительного и систематического врачебного контроля. Постоянный, осуществляемый в течение длительного времени врачебный контроль над тем или иным боксером позволяет проследить динамику его физического развития и рост спортивных достижений как результат правильной тренировки.

Перед началом периода тренировки врач должен осмотреть всех боксеров, готовящихся к соревнованиям, и дать тренеру свое заключение о физическом состоянии каждого из них.

В период подготовки боксеров к соревнованиям работу врача необходимо организовать так, чтобы боксер мог в любой день обратиться к нему за советом и помощью. Заметив в процессе тренировки какие-либо отклонения в физическом состоянии и самочувствии боксера, тренер обращается к врачу, и, если субъективные ощущения боксера сходятся с объективными данными врачебного осмотра, тренер должен сделать соответствующие выводы и внести нужные изменения в тренировку.

Врачебный осмотр в конце тренировочного периода позволяет тренеру судить о качестве его работы, о правильности руководства тренировкой.

Во время соревнований врач наблюдает за физическим состоянием боксера и при отрицательных явлениях в его здоровье дает соответствующее заключение тренеру.

Самоконтроль в процессе тренировки позволяет боксеру учитывать влияние тренировки на его физическое состояние и спортивные результаты и тем самым помогает строить ее правильно.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля дают боксеру правильную картину состояния его здоровья и тренированности на том или ином этапе тренировки. Учитывая их, тренирующийся боксер сможет правильно дозировать упражнения и предохранить себя от перетренированности.

Данные самоконтроля, сопоставленные с данными врачебного

контроля, помогают врачу и тренеру ориентироваться в физическом состоянии боксера.

Самоконтроль, проведенный боксером в период тренировки перед соревнованием, помогает ему лучше изучить свой организм и проверить методику своей тренировки.

Для ведения дневника самоконтроля боксеру может быть рекомендована система, предложенная Д. Ф. Дешиным*.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

Бодрое настроение и желание тренироваться свидетельствуют о хорошем физическом состоянии боксера. Оно является следствием успеха трудовой деятельности боксера, правильно построенного тренировочного процесса, удовлетворенности боксера содержанием и результатами тренировки.

Перетренированность, или, иначе, общее переутомление организма, — явление нередкое. Иногда, стремясь достичь наилучшей, спортивной формы, боксер не считаете с самочувствием и переутомляется в тренировке сверх меры.

Нередко в самый разгар усиленной подготовки к соревнованиям у боксера вдруг пропадает желание тренироваться. Он становится сонливым, скучным, раздражительным; его движения делаются вялыми, удары теряют свою быстроту и резкость. Эти признаки перетренированности боксера — результат неправильно организованной тренировки.

Признаки перетренированности могут появиться в результате излишнего увлечения темповыми упражнениями для развития выносливости, неправильной дозировки упражнений, частых и интенсивных тренировочных занятий.

Тренер должен определять нагрузку на тренировках в соответствии с возрастом и степенью подготовленности каждого боксера, следить за тем, чтобы упражнения не вызывали признаков переутомления.

Перетренированность бывает не только от перенапряжения, — часто она появляется в результате однообразности тренировок (монотонного чередования тренировочных занятий и упражнений).

Очень часто тренер неправильно относит симптомы переутомления к лени своего боксера и заставляет его тренироваться еще больше. При первых признаках переутомления боксер должен показаться врачу и, если субъективные ощущения сходятся с объективными данными, необходимо немедленно прекратить тренировку и несколько дней отдохнуть. В случае значительного переутомления следует отказаться от участия в предстоящих сорев-

* Дешин Д. Ф. и Котов Г. Н., Врачебный контроль и самоконтроль, ФизС, 1947.

нованиях, так как сильные напряжения могут принести вред здоровью боксера.

Тренировку нельзя возобновлять до тех пор, пока боксер снова не почувствует себя бодрым и не получит разрешения врача. Заключение и совет врача должны быть решающими для боксера и его тренера.

Тренер обязан как можно больше разнообразить тренировку боксера и, определяя нагрузку, внимательно присматриваться к физическому состоянию боксера.

ГЛАВА VIII

СОРЕВНОВАНИЯ И СУДЕЙСТВО

ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

В Советском Союзе соревнования служат важной формой организации спортивной работы. В соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы, выявляются достижения физкультурных организаций и самих спортсменов. Соревнования стимулируют повышение качества учебной работы, рост мастерства спортсменов и составляют неотъемлемую часть учебно-спортивной работы коллективов физической культуры и спортивных организаций.

Обстановка соревнований, их распорядок и церемония, присутствие зрителей не только создают условия для проверки боевых качеств боксера, но и налагают на него большую ответственность перед коллективом за свои действия, требуют от него дисциплинированности и большого волевого напряжения. Все это, несомненно, имеет большое воспитательное значение.

Соревнования предъявляют большие требования к организму боксера и поэтому являются одной из важнейших составных частей всего процесса тренировки.

Участие в соревнованиях увеличивает и обогащает боевой опыт боксера — важнейшее условие спортивных успехов.

Соревнования по боксу пользуются все растущей популярностью среди населения нашей страны и при правильной их организации служат отличным средством пропаганды бокса.

Советский зритель ценит мужественные виды спортивной борьбы, которая в соревнованиях боксеров выражена особенно ярко.

Однако воспитательную и пропагандистскую ценность соревнования по боксу имеют лишь в том случае, когда они организованы четко и на высоком культурном уровне. Для успеха соревнований недостаточно одного только высокого спортивного мастерства участников. Вся обстановка соревнований должна выражать воспитательную направленность советского спорта. Культурно оформленное место соревнований, слаженная и четко организованная работа судейской коллегии, своевременная и точная

информация зрителей (по ходу соревнований), опрятный и культурный внешний вид организаторов, судей и участников, четкое и дисциплинированное их поведение — все это придает соревнованиям торжественный характер, пробуждает к ним повышенный интерес.

Соревнования, демонстрирующие высокое спортивное мастерство, служат отличным средством привлечения молодежи к занятиям спортом. Видя спортивное мастерство боксеров, их силу, ловкость, смелость и выносливость, молодые зрители охотно идут в боксерские секции коллективов физкультуры и начинают работать над своим физическим и спортивным совершенствованием.

Занимающиеся боксом допускаются к участию в соревнованиях с 15-летнего возраста.

Естественно, что условия соревнований для различных возрастных групп не одинаковы. В правилах соревнований определены условия, обеспечивающие безопасность соревнований для здоровья участников, и нормативы, соответствующие их возрасту и различной степени подготовленности.

Постепенно продвигаясь по пути к высоким спортивным достижениям, молодой боксер, по мере роста физического развития и спортивного совершенствования, улучшает и свои спортивные показатели.

Расцвет спортивных достижений боксера начинается обычно в возрасте 18—20 лет. В условиях советского спорта этот расцвет спортивного мастерства может длиться в течение ряда лет, в то время как в капиталистических странах предпринимательский характер соревнований приводит к преждевременному изнашиванию организма боксера.

Теоретики буржуазного бокса определяют предельный возраст боксера 28—30 годами, после которого, по их мнению, боксер начинает терять качества бойца и энергию, необходимую для спортивных достижений.

Советские мастера бокса давно опровергли эту «норму», далеко перешагнув за нее. 34-летний Николай Королев остается одним из сильнейших боксеров Советского Союза, Иван Князев до 36 лет был чемпионом СССР в полулегком весе. Эти примеры не единичны.

Небывалое для капиталистического мира повышение возрастного потолка советских мастеров бокса объясняется улучшением благосостояния советского народа, заботой партии и правительства о здоровье населения нашей Родины, более совершенными методами спортивной тренировки, четкой организацией врачебного контроля и правилами соревнований, охраняющими здоровье спортсменов.

Опыт наших мастеров показал, что в условиях социалистического государства научно обоснованные методы тренировки,

правильный гигиенический режим, внимательное отношение к своему здоровью, систематическая тренировка при большой требовательности к себе — верный путь к спортивному долголетию.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Правила соревнований, действующие в настоящее время в СССР, отражают основы правильной организации соревнований в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами, стоящими перед физкультурным движением в нашей стране.

Правила определяют виды соревнований, способы розыгрыша первенств и выявления победителей в личных и командных соревнованиях.

Чтобы уравнивать силы участников соревнований, правила классифицируют их по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам. Правила определяют также условия, на которых участники допускаются к соревнованиям в соответствии с требованиями врачебно-педагогического контроля к состоянию здоровья и спортивной подготовленности.

Правила бокса в целях охраны здоровья участников и уменьшения травм ограничивают действия боксеров на ринге, запрещая применять приемы, которые могут принести вред здоровью, регламентируют продолжительность боя в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью.

Правила предусматривают также точный порядок организации судейства соревнований по боксу, точно определяя функции судейского и подсобного персонала.

Современные советские правила соревнований делают бокс безопасным и полезным видом спорта, содействуют его массовому развитию среди молодежи.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

По характеру и условиям соревнования по боксу подразделяются на личные, командные, лично-командные и матчевые.

Личные соревнования организуются в виде соревнований на первенство, ставящих своей задачей определить победителей (чемпионов) и порядковые места остальных участников в различных весовых категориях. Личные соревнования проводятся также в виде отдельных матчевых встреч в форме «открытого ринга» и ставят своей целью — повысить боевой опыт боксеров, определить их спортивные разряды, дать спортивно-техническую оценку сил боксеров при составлении команд.

Командные соревнования ставят своей задачей — определить места команд и коллективов. Они проводятся в виде

товарищеских встреч между отдельными коллективами или в виде первенств, определяющих команду-победительницу и порядковые места, занятые другими командами.

Лично-командные соревнования определяют одновременно как победителей (чемпионов) в отдельных весовых категориях, так и команду-победительницу, а также порядковые места, занятые другими боксерами и командами.

Соревнования по боксу в СССР проводятся отдельно по возрастным группам (взрослые, юноши) и спортивным разрядам.

Условия соревнований для различных разрядов и возрастных групп соответственно определены правилами.

По организационной структуре соревнования могут быть территориальными и ведомственными. Территориальными называются соревнования, организуемые для всех спортсменов, проживающих в пределах той или иной административной территории страны. Ведомственными называются соревнования только для спортсменов, членов тех или иных спортивных организаций.

Территориальные соревнования подразделяются на всесоюзные, республиканские, областные, районные и городские. Они же могут быть организованы в виде межреспубликанских, междугородних и межрайонных встреч.

Ведомственные соревнования подразделяются на междуведомственные, первенства ведомств, первенства центральных советов добровольных спортивных обществ, первенства республиканские, областные и городские первенства советов спортивных обществ и коллективов физической культуры.

Междуведомственные соревнования организуются между сборными командами ведомств.

Первенства областей, краев, республик и первенства Советского Союза по установившемуся порядку могут проводиться как для сборных команд и сильнейших спортсменов районов, городов, областей и республик, так и для команд спортивных организаций (спортивных обществ) данной области, края, республики и т. д.

Международные соревнования включают в себя олимпийские игры, которые организуются международной федерацией боксеров-любителей один раз в четыре года. Участвуют в них сильнейшие боксеры-любители от стран — членов международной федерации.

На указанных соревнованиях разыгрывается только личное первенство с учетом первых трех мест в каждой весовой категории.

Первенство Европы разыгрывается каждые два года между командами и сильнейшими боксерами европейских стран; организуется также международной федерацией боксеров.

Командные встречи сборных команд отдельных стран организуются по взаимному согласию. По установившемуся положению, результат встреч определяется суммой очков, набранной участниками каждой команды.

СПОСОБЫ РОЗЫГРЫША ПЕРВЕНСТВ

В розыгрыше первенства применяются четыре основных способа (системы): с выбыванием проигравшего, с выбыванием после двух поражений, круговой и смешанный.

Выбор того или иного способа зависит от цели соревнования и числа участников (команд).

Боксерские соревнования с ежедневными выступлениями боксеров требуют от участников большого напряжения и выносливости. Поэтому в розыгрыше первенства и применяют способы, предусматривающие возможно меньшее число встреч.

1. Способ с выбыванием проигравшего. Участник выбывает из соревнований после первого поражения. Это позволяет выявить победителя в сравнительно короткий срок в небольшом количестве встреч.

Способ с выбыванием проигравшего применяется, как правило, при розыгрыше первенства с участием большого числа боксеров.

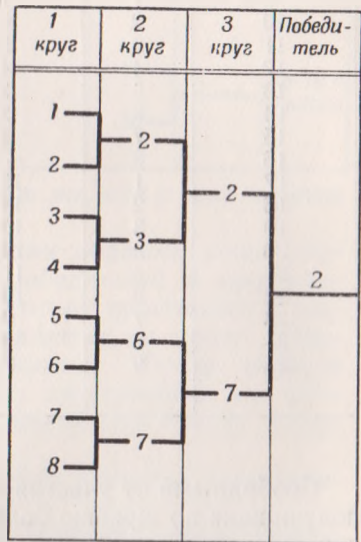
Все участники данной весовой категории распределяются путем жеребьевки по номерам. В зависимости от количества участников и порядка номеров устанавливается порядок встреч по определенной схеме.

Пары всегда составляются от меньшего номера к большему: в первом круге встречаются номера: 1—2, 3—4, 5—6 и т. д.

Если число участников в определенной весовой категории равняется одному из чисел степени двух (4, 8, 16 и т. д.), то все участники вступают в соревнование с первого круга розыгрыша (табл. 33).

В другом случае количество пар в первом круге должно определяться таким образом, чтобы ко второму кругу соревнований число участников в каждой весовой категории было сведено к 4, 8, 16 (в зависимости от общего числа участников). Число пар и число

Таблица 33



Способ розыгрыша первенства с выбыванием после одного поражения (схема для 8 участников)

свободных участников первого круга определяется при помощи следующей формулы: число пар первого круга должно равняться разности между числом всех участников и ближайшей меньшей степенью числа 2 (табл. 34). Например, при 11 участниках: $11-8=3$ пары и 5 человек свободных (№ 1, 2, 9, 10, 11); при 7 участниках: $7-4=3$ пары и 1 человек свободный; при 17 участников: $17-16=1$ пара и 15 человек свободных.

Таблица 34

Таблица распределения пар по кругам

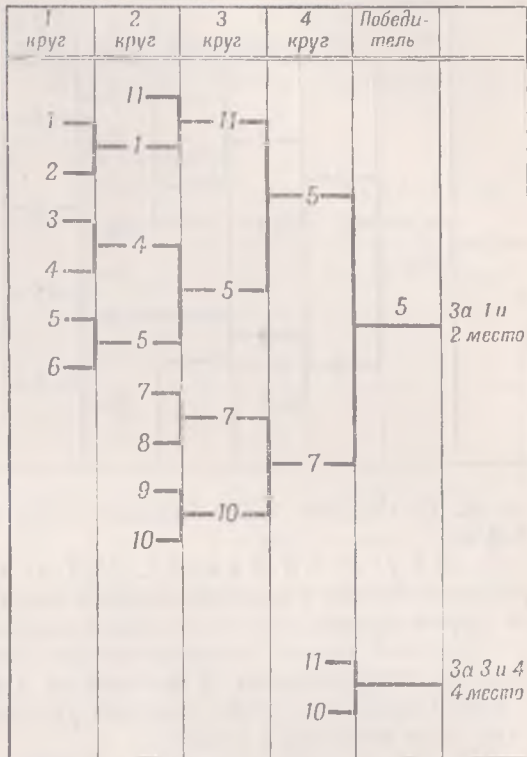
при различном количестве участников в весовой категории для розыгрыша первенства по способу выбывания после одного поражения

Число участников в весовой категории	1 круг		2 круг	3 круг	4 круг	5 круг
	Число боев	Число свободных участников	Число боев	Число боев	Число боев	Число боев
5	1	3	2	1	—	—
6	2	2	2	1	—	—
7	3	1	2	1	—	—
8	4	—	2	1	—	—
9	1	7	4	2	1	—
10	2	6	4	2	1	—
11	3	5	4	2	1	—
12	4	4	4	2	1	—
13	5	3	4	2	1	—
14	6	2	4	2	1	—
15	7	1	4	2	1	—
16	8	—	4	2	1	—
17	1	15	8	4	2	1
18	2	14	8	4	2	1
19	3	13	8	4	2	1
20	4	12	8	4	2	1
21	5	11	8	4	2	1
22	6	10	8	4	2	1
23	7	9	8	4	2	1
24	8	8	8	4	2	1
25	9	7	8	4	2	1

Свободными от участия в первом круге должны быть боксеры, получившие по жребию большие номера. Например, при 11 участниках: шесть участников, имеющих меньшие номера, вступают в соревнования, а пять участников, имеющих большие номера, остаются в первом круге свободными и вступают в соревнования во втором круге (табл. 35).

Таблица 35

Схема для 11 участников



По способу с выбыванием проигравшего первое место занимает участник, не имевший в соревнованиях ни одного поражения. Второе место присуждается боксеру, проигравшему в финале. Чтобы определить 3 и 4-е места, устраиваются дополнительные встречи участников, проигравших в полуфинале.

2. Способ с выбыванием после двух поражений. Чтобы точнее определить в розыгрыше первенства второе, третье и остальные места, а также уменьшить элемент случайности, применяется способ с выбыванием проигравших после двух поражений.

По этому способу принцип составления пар и определения в первом круге числа пар и количества свободных участников таков же, как и при системе с выбыванием проигравшего.

Соревнования организуются следующим образом: после первого круга образуются две группы — победителей и проигравших. В дальнейшем встречи в каждой группе производятся раздельно, т. е. участник, не имеющий поражения, не может встречаться с участником, имеющим поражение. После первого поражения участник переходит в группу проигравших, где продолжает соревнование. После второго поражения боксер выбывает из соревнований (табл. 36).

По этому способу первое место займет участник, закончивший соревнования без поражения.

Участник, проигравший финальную встречу, определяющую победителя, переходит в группу побежденных. В этой группе соревнования продолжают до тех пор, пока останется один участник, имеющий одно поражение. Ему присуждается второе

Таблица 36

Способ розыгрыша первенства с выбыванием после двух поражений

	5 круг	4 круг	3 круг	2 круг	1 круг	2 круг	3 круг	
					1	2		
			1		2		2	
		1			3		4	
	2	2	4		4			
		8			5			
			6		6		5	
		8	8		7			
					8		8	
								5

Распределение мест

1 место — № 5
 2 " — № 2
 3 " — № 8
 4 " — № 1
 5 " — } № 4, № 6
 6 " — }
 7 " — } № 3, № 7
 8 " — }

место. Остальные места определяются по наибольшему числу побед.

3. Круговой способ. При этом способе независимо от результатов все участники каждой весовой категории встречаются друг с другом.

Круговой способ применяется при небольшом числе участников, не превышающем 5 человек в одной весовой категории, с таким расчетом, чтобы каждый участник в розыгрыше первенства имел не более 4 встреч.

Круговая система позволяет выявить сильнейших с большей точностью, чем остальные системы, и применяется обычно в соревнованиях равных по силам боксеров.

Очередность встреч определяется по таблицам, устанавливающим строгий и равномерный порядок чередования встреч на весь период соревнования. При составлении таблиц номера участников удваиваются и располагаются столбиками по кругам соревнований, как показано в табл. 37.

В левом верхнем углу столбика ставится № 1. При четном числе участников рядом с ним ставится № 2, а при нечетном — № 0, обозначающий, что в первом круге соревнований № 1 не участвует. Под правым верхним номером 2 (при четном числе участников) ставится № 3, и далее по часовой стрелке располагаются последующие порядковые номера, образуя собой как бы замкнутый круг, определяющий порядок встреч между боксерами, имеющими номера, стоящие рядом.

При составлении таблиц второго и последующих кругов № 1 остается в верхнем левом углу столбика. Рядом с ним в каждом последующем круге соревнований ставится следующий порядковый номер. Остальные номера передвигаются на один номер против часовой стрелки, минуя № 1.

Определить количество встреч в соревнованиях по круговому способу при различном количестве участников можно по формуле

$$\frac{a(a-1)}{2} = б, \text{ где}$$

a — число участников, $б$ — количество встреч. Например, при 5 участниках:

$$\frac{5(5-1)}{2} = 10 \text{ (встреч).}$$

Таблица 37

Составление пар по круговому способу

Количество участников	1 круг	2 круг	3 круг	4 круг	5 круг
При 3 участниках	1—своб. 3—2	1—2 3—своб.	1—3 2—своб.		
При 4 участниках	1—2 4—3	1—3 2—4	1—4 3—2		
При 5 участниках	1—своб. 5—2 4—3	1—2 3—своб. 5—4	1—3 2—4 5—своб.	1—4 3—5 2—своб.	1—5 4—своб. 3—2

Таблица 38

Примерная таблица розыгрыша первенства по круговому способу

№ и.п.	Фамилия	Организация	1	2	3	4	5	Количество очков	Занятое место
1	Иванов	«Темп»	×	1	0	0	1	2	III
2	Петров	«Спартак»	0	×	0	0	0	0	V
3	Семенов	«Торпедо»	1	1	×	1	1	4	I
4	Сидоров	«Медик»	1	1	0	×	1	3	II
5	Курбагов	«Динамо»	0	1	0	0	×	1	IV

Примечание. Победа дает 1 очко, поражение 0 очков. Места определяются по количеству набранных очков.

4. Смешанный способ. В розыгрыше по этому способу после первого круга образуются две группы: группа победителей и группа побежденных. В дальнейшем соревнования происходят

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Все соревнования, входящие в календарные планы спортивных мероприятий комитетов по делам физической культуры и спорта, ведомств, советов спортивных обществ и других организаций, проводятся на основе положения, в котором уточняются все вопросы, связанные с их организацией и проведением.

Положение о соревнованиях — официальный документ, которым обязана руководствоваться судейская коллегия и организации, принимающие участие в соревнованиях.

Продуманное и правильно составленное положение, в котором предусмотрены порядок и все условия розыгрыша, значительно способствует образцовой организации соревнований.

Положение должно полностью соответствовать официальным правилам соревнований по боксу.

В положении должны быть изложены следующие вопросы.

Цель соревнований — содействие повышению спортивного мастерства боксеров и пропаганда бокса.

Подведение итогов учебной работы участвующих организаций и выявление сильнейших боксеров или команд, в зависимости от масштаба соревнований (первенство Советского Союза, республики, города или ведомства, классификация новичков, первенство школ и т. д.).

Время и место соревнований. Промежуток времени, отведенный для розыгрыша первенства с указанием дней и, по возможности, часов начала соревнований. Город и местонахождение помещения, отведенного для соревнования.

Руководство соревнованиями. Организация, проводящая и обслуживающая соревнования. Судейская коллегия, которой поручается проведение соревнований. Порядок формирования судейской коллегии и других руководящих органов данного соревнования.

Участвующие организации — участники соревнований. В этом разделе определяется состав участвующих организаций, требования к участникам, численный состав команд, заявляемых от участвующих организаций, требования к возрасту и уровню квалификации участников.

Условия соревнований. Характер соревнований (личные, командные, лично-командные).

Способ розыгрыша первенства (с выбыванием проигравшего, с выбыванием после двух поражений, круговой, смешанный). Продолжительность боя.

Определение результатов соревнования. Способ определения победителей или команды-победительницы. Система очков. Шкала оценок за победу, ничью, поражение и не-

явку. Принцип распределения мест, занятых участниками и командами в соревнованиях.

Награждение победителей и присвоение спортивных званий. Указывается наличие переходящего приза для команд, порядок присвоения званий чемпионов, награждение победителей медалями или жетонами и дипломами.

Заявки на участие в соревнованиях. Форма заявки, количество допускаемых участников, срок присылки заявок, документация на участников.

Прием участников. Время прибытия к месту соревнований. Расходы по соревнованиям, отнесенные к тем или иным организациям. Питание и размещение участников.

Положение рассылается участвующим организациям для ознакомления не позднее, чем за месяц до начала соревнований. Положение о соревнованиях должно быть изложено с особой ясностью, чтобы не возникали различные толкования, создающие осложнения в ходе соревнований.

Всекие изменения в положении о соревнованиях могут приниматься только лишь в крайних случаях, когда допущены какие-либо ошибки при его составлении. Обо всех изменениях участвующие организации должны быть заранее оповещены.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по боксу могут проводиться в течение всего года как на открытом воздухе (летом), так и в закрытом помещении.

Соревнования можно организовать: на стадионе, спортплощадке, открытой сцене, в спортивном зале, цирке, клубном зале и других помещениях, рассчитанных на зрелищные мероприятия. Наиболее удобное помещение для боксерских соревнований — арена, вокруг которой расположены места для зрителей.

Ринг должен быть установлен так, чтобы боксеры, ведущие бой, были бы видны всем зрителям во весь рост.

Если соревнования происходят на площадке или в зале, во всех случаях, когда имеется возможность разместить зрителей близко от ринга, последний должен быть установлен на помосте (высотой в 0,75—1,25 м). Зрителям при этом хорошо будут видны соревнующиеся; кроме того, в зале можно будет поместить большее количество зрителей.

На соревнованиях, происходящих в вечернее время, необходимо верхнее освещение ринга, не слепящее боксеров во время боя. Вентиляция помещения должна быть нагнетательной и вытяжной одновременно.

Организация, проводящая соревнования, выделяет коменданта соревнований, который отвечает за все организационное и материальное обеспечение соревнований. Комендант обязан создать необходимые условия для нормального хода соревнований: подыс-

кать удобное помещение (с местом для ринга установленных размеров, достаточным числом мест для зрителей, с раздевальной, душем или умывальником, комнатой для ожидания, комнатой для судей); обеспечить участников и судей всем необходимым (боксерские перчатки, гонг, секундомеры, канифоль, вода и т. п.).

СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОКСЕРОВ

Массовое развитие бокса в стране, большое количество соревнований различных масштабов с участием боксеров самой различной подготовленности требует правильной организации соревнований; очень важно предусмотреть одинаковое соотношение сил участников соревнований, стимулировать их систематическую тренировку и стремление к повышению спортивного мастерства.

Единая спортивная классификация боксеров, введенная Комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР с 1 апреля 1949 г., подразделяет участников соревнований на следующие разряды: мастер спорта, первый, второй, третий и юношеский разряды.

Продвижение боксера в спортивных разрядах основывается на росте его мастерства, достигаемого систематической тренировкой и активным участием в соревнованиях. Это продвижение должно быть постепенным и строго соответствовать уровню достижений спортсмена. Здесь недопустима скороспелость, не подкрепленная технической подготовкой и общим спортивным ростом боксера. Только прочно овладев навыками, соответствующими уровню определенного спортивного разряда, боксер может претендовать на получение следующего, высшего разряда.

Единая спортивная классификация устанавливает определенные нормативы, на основе которых следует организовать учет достижений боксеров и присваивать им спортивные разряды и почетные спортивные звания.

Мастер спорта должен быть выразителем лучших черт советского стиля бокса, спортивного мастерства и высокой спортивной культуры.

Чтобы получить почетное звание мастера спорта, требуется: занять первое-второе место в первенстве СССР, или дважды занять третье место в первенстве СССР на протяжении трех лет, или одержать 3 победы в течение года над тремя мастерами спорта, вошедшими в число 10 сильнейших боксеров года, или занять не ниже третьего места в списках сильнейших боксеров года.

Десять сильнейших боксеров в каждой весовой категории определяются на основе специального положения, учитывающего результаты, показанные боксерами в различных соревнованиях в течение года.

Списки десяти лучших боксеров Советского Союза в конце года официально публикуются Учебно-спортивным управлением Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта.

Первый разряд. Для получения звания боксера первого разряда спортивной классификации боксер должен: одержать в течение года 6 побед над разными боксерами второго разряда или 3 победы над разными боксерами первого разряда.

Боксеры первого разряда участвуют в соревнованиях на первенство на равных условиях с мастерами спорта.

Второй разряд присуждается боксеру, одержавшему в течение года 5 побед над разными боксерами третьего разряда или 2 победы над разными боксерами второго разряда.

Третий разряд называют массовым разрядом потому, что с него начинается спортивная деятельность боксера, активная борьба за дальнейший рост своих спортивных достижений.

Единая спортивная классификация устанавливает следующие требования к боксеру для получения третьего разряда: одержать 5 побед над разными боксерами-новичками в течение года или 2 победы над разными боксерами третьего разряда.

Юношеский разряд присуждается боксерам, не достигшим 19-летнего возраста, раздельно по двум группам: 16 лет и 17—18 лет. Соревнование между представителями этих возрастных групп не допускается. Для юношей 16 лет проводятся только командные соревнования.

Чтобы получить юношеский разряд, необходимо одержать 3 победы (при наличии не менее 5 официальных встреч) в юношеских соревнованиях.

Чтобы сохранить спортивный разряд, необходимо иметь в течение года 2 победы в своем разряде.

Одна победа над боксером старшего разряда оценивается как две победы над представителем своего разряда.

ВЗВЕШИВАНИЕ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

В соотношении сил противников вес играет огромную роль и при одинаковых способностях и подготовленности превосходство всегда бывает на стороне более тяжелого боксера.

Установленные весовые категории дают возможность легким по весу боксерам успешно участвовать в соревнованиях, выявлять свои спортивные достижения, подчас превышающие в техническом отношении достижения боксеров тяжелых весовых категорий.

Границы весовых категорий взрослых боксеров в советских правилах бокса соответствуют международному делению.

Весовые категории имеют следующие границы:

а) дополнительные (для юношей 16 лет)					
	вес	от	39	до	42 кг
	»	»	42	»	45 »
	»	»	45	»	48 »
б) основные					
наилегчайший	вес	от	48	до	51 кг
легчайший	»	»	51	»	54 »
полулегкий	»	»	54	»	57 »
легкий	»	»	57	»	60 »
легкий-полусредний	»	»	60	»	63,5 »
полусредний	»	»	63,5	»	67 »
легкий-средний	»	»	67	»	71 »
средний	»	»	71	»	75 »
полутяжелый	»	»	75	»	81 »
тяжелый	»	свыше	81		

Юноши, имеющие вес более 48 кг, участвуют в соревнованиях по весовым категориям для взрослых боксеров.

Первенства в боксе разыгрываются только по весовым категориям, а встречи происходят лишь между боксерами одной весовой категории.

Для взвешивания участников главный судья соревнований создает комиссию из трех-четырех человек, в которую входят один или двое судей, секретарь и врач. Взвешивание всегда производится в присутствии представителей и других заинтересованных лиц.

Место для взвешивания устанавливается и подготавливается организацией, проводящей соревнования. Если в соревнованиях участвуют боксеры, приехавшие из других городов, то весы обычно устанавливаются в гостинице, где остановились приезжие участники. Взвешивание назначается в утренние часы и заканчивается не позже, чем за два часа до начала соревнований. На взвешивание отводится один час, в течение которого должны быть взвешены все участники. Опоздавшие на взвешивание к соревнованиям не допускаются.

На соревнованиях, которые происходят в течение нескольких дней, производится контрольное взвешивание участников в день их участия в соревнованиях. Правила соревнований обязывают участников строго придерживаться границ своей весовой категории, и если участник выходит из весовой категории, в которой он начал соревнования, то его исключают из розыгрыша первенства.

Участники взвешиваются обнаженными или в боксерском костюме, но без перчаток. Вес каждого участника фиксируется в протоколе, который ведет секретарь соревнований. На основании этого протокола, по жеребьевке в присутствии представительной составляются пары.

За один час до начала официального взвешивания участникам предоставляется возможность проверить свой вес.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

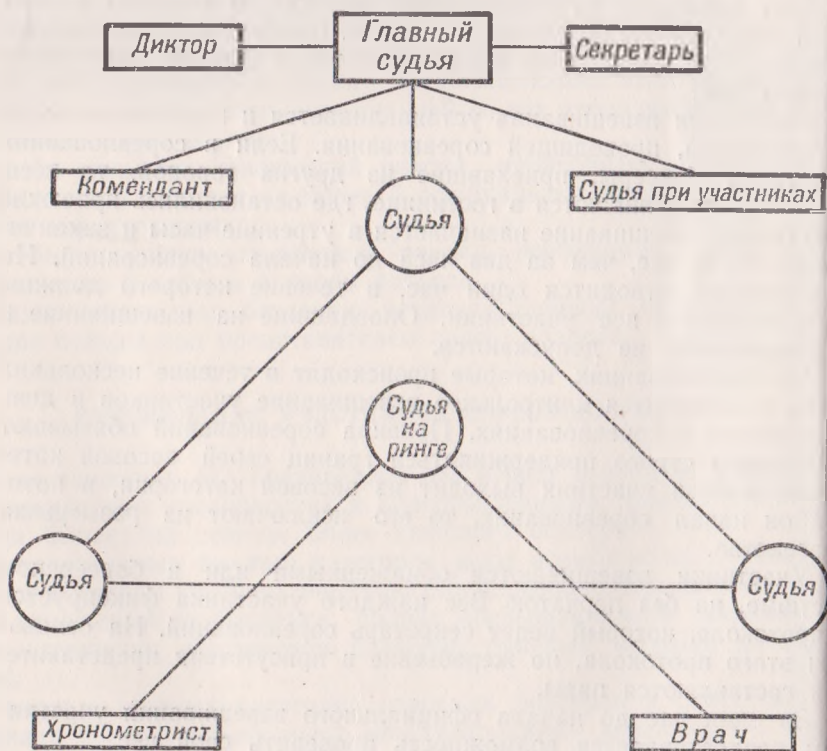
Четкая организация судейской работы способствует популяризации бокса и правильному его развитию. Успех всяких соревнований полностью зависит от четкости работы судейской коллегии, на обязанности которой лежит непосредственное руководство соревнованиями.

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, из лиц, имеющих судейскую категорию по боксу. Состав судейской коллегии утверждается соответствующим комитетом по делам физической культуры и спорта.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, заместитель главного судьи (на больших соревнованиях), судья на ринге, боковые судьи, хронометрист, секретарь, судья при участниках, врач, комендант. Число судей зависит от количества участников соревнований (табл. 40).

Таблица 40

Схема организации-судейства в боксе



Главный судья

Главный судья назначается из числа наиболее квалифицированных, авторитетных и опытных в организации соревнований судей по боксу. На его обязанности лежит вести соревнования в строгом соответствии с правилами, организовать судейскую работу на соревнованиях, руководить судейской коллегией, разрешать все спорные вопросы, касающиеся судейства соревнований и дисциплины участников. Его распоряжения обязательны для всех участников, их представителей и судей.

Главный судья приступает к исполнению своих обязанностей за несколько дней до начала соревнований.

Совместно с руководством организации, проводящей соревнования, и соответствующего комитета по делам физической культуры и спорта главный судья определяет состав судейской коллегии, затем собирает ее на предварительное совещание, в котором принимают участие представители участвующих организаций. На совещании разбираются все организационные вопросы.

Инструктируя членов судейской коллегии, главный судья должен убедиться в том, что весь судейский состав и подсобный персонал хорошо знают свои обязанности.

Главный судья имеет право исключить из состава судейской коллегии судью, который плохо знает правила соревнований. Главный судья проверяет подготовленность места соревнований, оборудование, инвентарь, принимает меры к исправлению отмеченных недочетов.

Назначаемые главным судьей на определенные участки работы судьи проводят всю подготовительную работу: взвешивание, жеребьевку, составление пар и т. д.

Главный судья должен начать соревнования в точно назначенное время, проверив перед этим вторично готовность оборудования и инвентаря, наличие необходимой документации и всего, что обеспечивает порядок соревнований. Если главный судья найдет какую-либо недопустимую небрежность в организации соревнований со стороны устроителей, он вправе отменить проведение соревнований.

В процессе соревнований главный судья координирует работу судейской коллегии, назначая судей на определенные пары, наблюдая за их работой, правильностью в оценке боя и присуждением победы.

Если главный судья замечает, что какой-либо судья не справляется со своими обязанностями, он обязан отстранить такого судью от судейства и в дальнейшем поставить вопрос о его квалификации на президиуме коллегии судей по боксу соответствующего комитета по делам физической культуры и спорта.

Главный судья должен внимательно наблюдать за ходом каждого боя. Он не вправе изменить решение судейской тройки, и только при явных ошибках может задержать объявление победителя и поставить вопрос на голосование всей судейской коллегии.

Главный судья обязан рассмотреть протесты представителей участвующих организаций по поводу вынесенных решений о победителях, неправильных действий участников и других лиц. Он вправе отстранить боксера от участия в соревнованиях (за недисциплинированность, за нарушение правил или положения о данном соревновании).

Главный судья имеет право отменить соревнование или превратить его, если сложившаяся обстановка не дает возможности нормально вести соревнование.

По окончании соревнований главный судья сдает отчет и всю судейскую документацию в организацию, проводившую данное соревнование, или в соответствующий комитет по делам физической культуры и спорта. В этом отчете он приводит статистические данные о составе участников соревнований, характеризует уровень подготовленности участников, работу судей и организаторов, отмечает положительные и отрицательные стороны соревнований и делает соответствующие выводы.

СУДЕЙСТВО НА РИНГЕ

Судья на ринге выполняет наиболее ответственные функции в соревновании; он является распорядителем боя на ринге. От его руководства зависит правильный ход боя.

Функции судьи на ринге очень разнообразны. Он внимательно следит за действиями боксеров, строго следит за соблюдением правил ведения боя, подмечает всякого рода нарушения и делает соответствующие указания. В зависимости от характера и степени проступка боксера судья делает замечания или предупреждения.

Помимо знания правил боя, техники и тактики бокса, судья на ринге должен обладать необходимыми ему качествами. Прежде всего он обязан быть беспристрастным и справедливым в своих решениях.

В массе боксеров, выступающих на ринге, встречаются боксеры самой различной манеры боя. Судья на ринге должен уметь разобраться в их тактике; только тогда его руководство боем и замечания будут правильными.

Судье на ринге не следует своими замечаниями ограничивать боевую инициативу боксеров. Он обязан быть объективным в руководстве боем, если даже манера боя боксера ему не нравится. Все действия боксеров ограничиваются только правилами боя, и

судья должен вмешиваться в ход боя лишь тогда, когда правила нарушаются.

Боксеры, стремящиеся в своих выступлениях к выигрышу по очкам, не создают острой боевой обстановки. Такие боксеры обычно обладают высокой техникой, и судить их на ринге довольно просто.

Есть боксеры с наступательной манерой, стремящиеся к решительной победе. Они наносят сильные удары, стараются утомить противника напряженным темпом и интенсивностью действий. От судьи на ринге здесь требуется исключительное внимание, так как такой бой полон всяких неожиданностей. Лучшие качества судьи на ринге проявляются именно в таких боях, когда он должен без малейшей задержки реагировать на складывающиеся положения в соответствии с правилами. Малейшая растерянность судьи на ринге в тот момент, когда от него требуется мментальное решение, сводит к нулю весь его авторитет.

Судья на ринге должен уверенно и свободно ориентироваться в действиях боксеров, отличать правильные удары и приемы от запрещенных и своевременно вмешиваться в бой, не опаздывая ни на долю секунды, так как боевые положения непрерывно меняются.

Судье на ринге следует быть подвижным, но отнюдь не суетливым. Его присутствие на ринге должно быть заметным только в тех случаях, когда требуется его вмешательство.

Костюм судьи

Одежда судьи — легкий спортивный костюм, не стесняющий движений и позволяющий свободно передвигаться по рингу. Гигиеническая и эстетическая стороны соревнований обязывают судью на ринге быть одетым в идеально чистый, выглаженный и хорошо пригнанный костюм: белые кожаные или парусиновые ботинки без каблуков, белые брюки из шерстяной или хлопчатобумажной материи, белую рубашку. Никаких металлических частей, которые могут причинить боксерам повреждения, в костюме судьи быть не должно.

Перед боем

Судья выходит на ринг несколько раньше боксеров, чтобы убедиться в готовности ринга. Он проверяет, не ослабла ли нагрузка канатов, нет ли складок или воды на брезентовой крышке, нет ли посторонних предметов близ канатов.

Когда боксеры выйдут на ринг, судья, здороваясь с каждым из них, проверяет, соответствуют ли правилам их костюмы, нет ли на них металлических пряжек и булавок, имеется ли у каж-

дого защитный бандаж, прощупывает перчатки, проверяет, правильно ли они завязаны.

Обнаружив недостатки в костюме или снаряжении боксеров, судья не должен допускать их к бою, прежде чем не будут устранены эти недостатки. Он также обязан проверить, есть ли у боксеров секунданты.

Когда информатор представляет участников встречи зрителям, судья отходит в нейтральный угол ринга.

Судье на ринге следует установить еще перед началом боя контакт с боксерами, это ему необходимо для дальнейшего руководства боем. Для этого он вызывает боксеров на середину и делает им указания, кратко напоминая о необходимости точно соблюдать правила, внимательно относиться к замечаниям судьи и пр.

После этого боксеры обмениваются рукопожатием и расходятся по своим углам.

Когда судья на ринге установит, что боксеры готовы к бою, он дает сигнал секундометристу к началу боя командой: «Боксеры готовы!»

Рукопожатия

В соревнованиях боксеров рукопожатие служит знаком приветствия и дружелюбия.

Бойцы обмениваются рукопожатием перед началом боя (перед ударом гонга) и после объявления результата.

В самом процессе боя ни в каких случаях боксерам не следует пожимать руки друг другу, так как это отвлекает их и задерживает темп развития боя.

После замечания судьи о допущенном нарушении или ошибке и т. п. боксеры также не должны обмениваться рукопожатием.

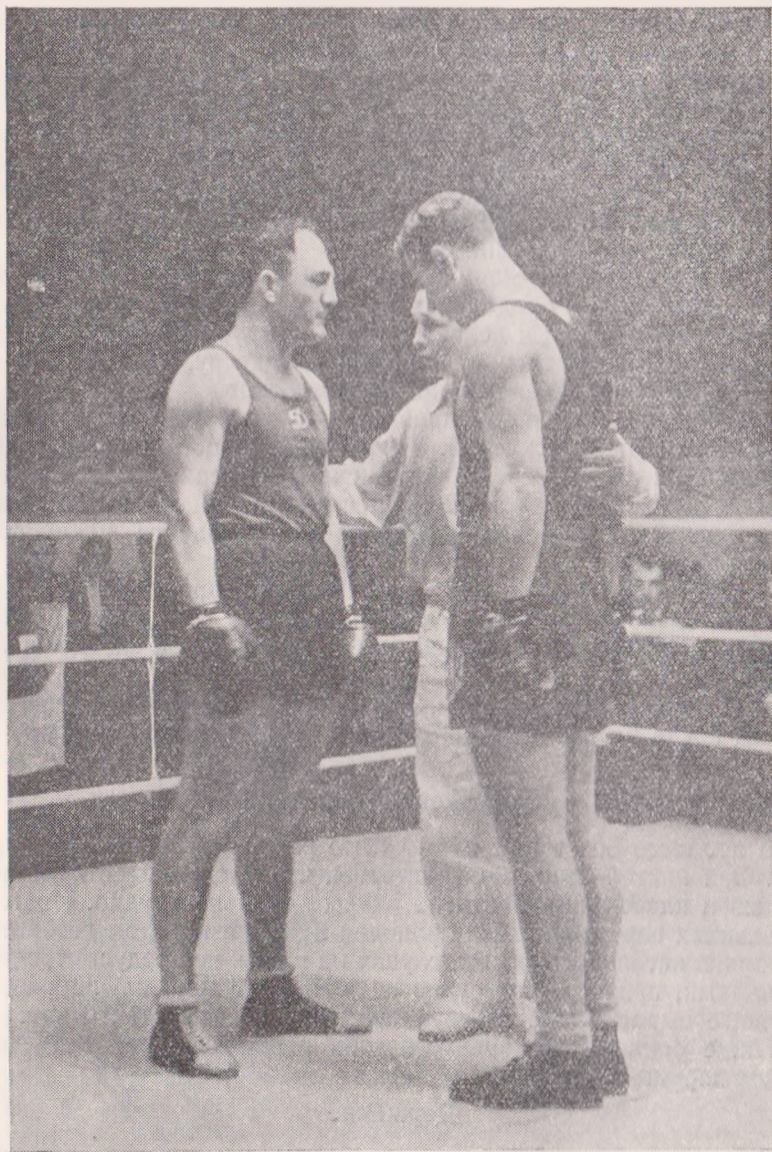
Вежливость боксера заключается в корректности действий и точном соблюдении правил.

Дисциплина боя

Судья на ринге обязан не только фиксировать складывающиеся в бою положения, но и воспитывать боксеров, реагировать на каждый незачинный поступок.

Ни один проступок боксера не должен ускользнуть из поля зрения судьи. Строгость и справедливость судьи должны быть главным его оружием. Судья на ринге требует от боксеров только корректности и соблюдения правил.

Всякие повреждения в бою бывают большей частью не от умысленных действий, а вследствие технической неточности или грубости боксера, теряющего в увлечении боем контроль за своими действиями. В пылу боя такой боксер, даже не желая того,



Судья на ринге Сергей Емельянов дает указания перед боем боксерам А. Навасардову (слева) и А. Шоцикасу (1949 г.)

может допустить грубое действие. Судья на ринге должен немедленно призвать такого боксера к порядку.

Руководя боем, судья содействует правильному ходу боя, корректирует действия боксеров. При малейшей попытке одного из боксеров действовать неправильно судья немедленно делает ему замечание. Громко называя фамилию провинившегося боксера, судья указывает ему на допущенное нарушение правил. Все замечания судья на ринге делает так, чтобы боксеры слышали и понимали его, не изменяя темпа боя.

Если судья на ринге видит, что один из боксеров не считается с его замечаниями и продолжает повторять запрещенные действия, он останавливает бой и делает боксеру предупреждение. Это предупреждение — спортивное наказание боксеру. Оно влечет за собой потерю определенного количества очков.

Боксеру, нарушающему правила боя, не может быть сделано более двух предупреждений. Третья провинность боксера одновременно влечет за собой его дисквалификацию. В отдельных случаях, при особо грубых нарушениях правил, участник может быть дисквалифицирован и без предварительного предупреждения.

Чтобы лучше видеть действия боксеров в процессе боя, судье на ринге следует постоянно находиться сбоку от боксеров, на некотором расстоянии от них (на линии, проходящей между боксерами).

Особенно внимательным судье на ринге надо быть в те моменты, когда противники находятся в сфере действия ударов.

Запрещенные действия

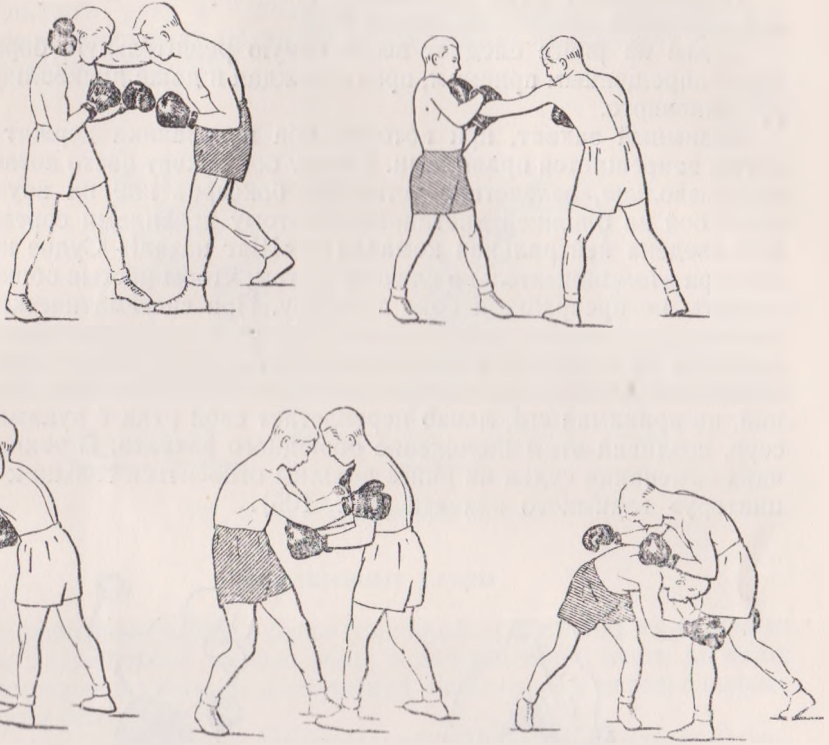
В процессе боя могут быть самые различные нарушения правил. Они настолько разнохарактерны, что предусмотреть их полностью и классифицировать по видам довольно трудно. Поэтому в правилах соревнований и приведен пункт, в котором говорится, что право истолковывать все случаи на ринге, не предусмотренные правилами, принадлежит судье на ринге. В таких случаях судья на ринге выносит соответствующее решение самостоятельно.

Ниже приводится характеристика наиболее часто встречающихся нарушений правил.

Держание

К наиболее часто встречающимся видам нарушения правил боя относится держание, или, иначе, захватывание рук или туловища противника.

В процессе боя бывают самые различные захваты. Ими пользуются боксеры, стремящиеся избегать в бою острых положений. Судья на ринге должен уметь различать захваты, чтобы сразу



105. Наиболее часто встречающиеся виды держания в бою на ринге

определять виновного (рис. 105). Часто приходится наблюдать, как не слишком требовательный судья покрывает ошибки и нарушения правил нейтральной командой — «Шаг назад!»

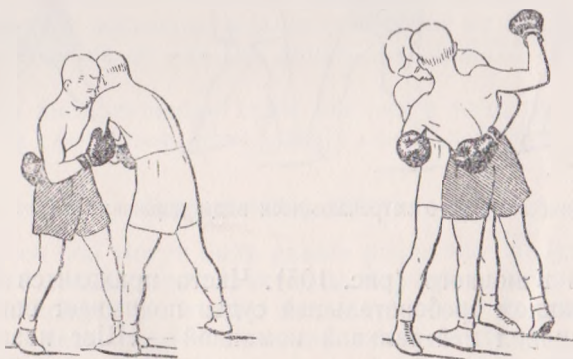
В действиях судьи на ринге не может быть «терпимого» отношения к нарушению правил боя. Судья обязан требовать от боксеров чистоты в технике. Требовательность судьи в руководстве боем заставляет пересмотреть защитные средства не только боксеров — участников боя, но и молодых боксеров — зрителей: этим судья на ринге содействует улучшению советского стиля бокса.

Одно из наиболее часто наблюдаемых видов держания — просовывание левой руки подмышку противника. Боксеры обычно пользуются этим приемом, чтобы сковать движения противника в ближнем бою. При этом иногда создается ложное впечатление, что боксер, которому просунули подмышку руку, прижимает ее к своему боку. В результате неопытный судья делает замечание за держание совершенно невинному в этом боксеру.

Просовывание руки подмышку рассматривается в судействе как серьезное нарушение правил боя.

Судье на ринге следует вести самую решительную борьбу с этим запрещенным приемом, предупреждая и даже дисквалифицируя виновного.

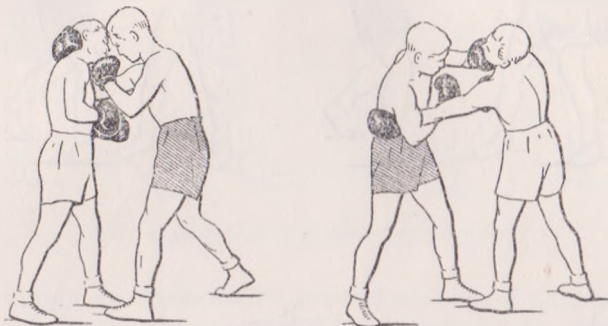
Взаимный захват, при котором оба противника держат друг друга, запрещается правилами. В пылу боя захват часто возникает непроизвольно, вследствие усталости боксеров или их неумения вести бой на ближней дистанции. Поэтому правилами соревнований введена пейтральная команда — «Шаг назад!» Судье надлежит при этом внимательно следить за тем, чтобы частые обоюдные захваты не превращали бокс в борьбу. При систематических захватах судья обязан делать обоим боксерам предупреждения, наказывать их и даже дисквалифицировать. Часто бывает, что при навязывании одним из боксеров ближнего боя противнику, последний, не принимая его, ловко переплетает свои руки с руками боксера, создавая этим положение обоюдного захвата. В таких случаях замечания судьи на ринге должны относиться только к «инициатору» взаимного захвата (рис. 106).



106. Взаимные захваты и борьба

Односторонние захваты рассматриваются в судействе как умышленное нарушение правил. Ими обычно пользуются более слабые боксеры, ищущие в захвате защиты от ударов. Односторонние захваты заметить в бою довольно легко. От судьи требуется только внимательно руководить боем. При попытке боксера захватить руку противника судья должен немедленно громко и четко сделать ему замечание. Если боксер злоупотребляет односторонним захватом, судье следует остановить бой и сделать виновному предупреждение.

Наносить удар и одновременно захватывать противника — серьезное нарушение правил, и судья обязан немедленно на него реагировать (рис. 107).



107. Удар с применением захвата

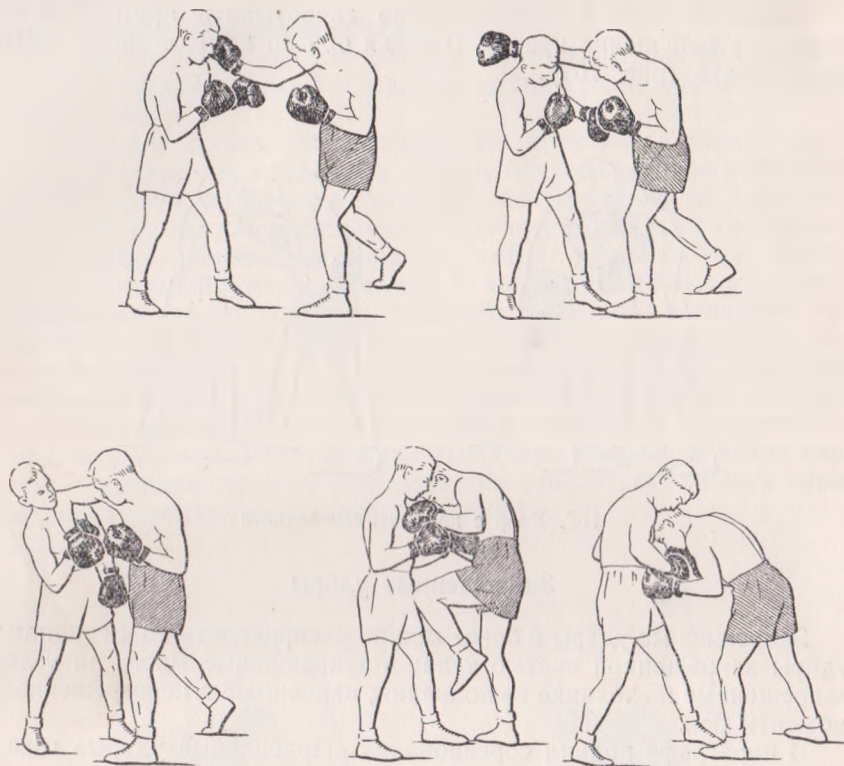
Запрещенные удары

Запрещенные удары в боксе можно распределить по 4 группам: удары запрещенной частью тела; в запрещенные места на теле; запрещенные по технике выполнения; наносимые в неразрешенные моменты боя.

В параграфе правил соревнований «Правильные удары» говорится: «Удар считается правильным, если он нанесен кулаком в перчатке и притом той ее частью, которая соответствует первым суставам пальцев».

Этот пункт правил помогает определить первую группу запрещенных ударов. К ним относятся: удары головой, локтем, предплечьем, раскрытой ладонью, плечом, коленом. Эти удары наблюдаются обычно в соревнованиях новичков и боксеров, плохо подготовленных в техническом отношении. Удары головой наблюдаются обычно у боксеров, действующих «вслепую». Типичный результат «слепых» действий боксера — расщепление кожи в области надбровных дуг. Достаточно грубого движения головой и близкого соприкосновения с противником, чтобы получить эту травму.

Задача судьи на ринге — определить виновного и сделать замечание, если даже запрещенное действие было неумышленным. Чтобы предупредить удары головой, судье следует не допускать хаотических действий боксеров, не позволять им итти головой вперед при атаке, упираться головой в грудь или голову противника в ближнем бою (рис. 108).

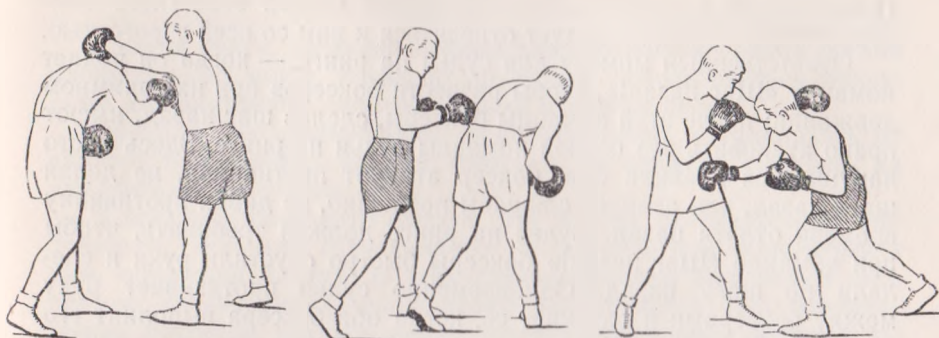


108. Удары запрещенной частью тела

Ко второй группе запрещенных ударов относятся удары, наносимые в запрещенные правилами соревнований места на теле противника. Правильными ударами считаются те, которые наносятся «в переднюю или боковые части головы и туловища (выше пояса)». Отсюда, к запрещенным ударам относятся удары, наносимые в затылок, спину и ниже пояса (рис. 109).

Каждый боксер, участвующий в соревнованиях, обязан точно знать правила боя. Поэтому судья на ринге должен со всей строгостью требовать от участников соревнований соблюдать дисциплину боя, не оставляя без замечания ни одной попытки боксера действовать запрещенными ударами, которые могут принести вред здоровью его противника.

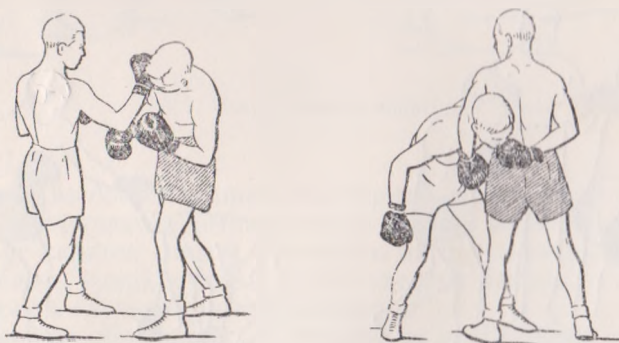
Если нанесенный одним из боксеров запрещенный удар не оказал отрицательного действия на противника, судья на ринге должен сделать виновному предупреждение. Если же такой удар хоть



109. Удары в запрещенные части тела

частично лишил пострадавшего боеспособности в данный момент боя, судья должен немедленно дисквалифицировать виновного и присудить победу пострадавшему.

В третью группу запрещенных ударов входят удары грубые и неточные. Сюда относится удар, наносимый с полным поворотом тела, при котором боксер бьет «наугад», так как не может сосредоточить свое внимание на цели при повороте и придать удару необходимую точность. К этой же группе относятся удары «наотмашь». Они также не могут быть точными и часто поражают цель предплечьем или запястьем. Запрещены также удары из-за спины — «исподтишка» (рис. 110).



110. Грубые и неточные удары

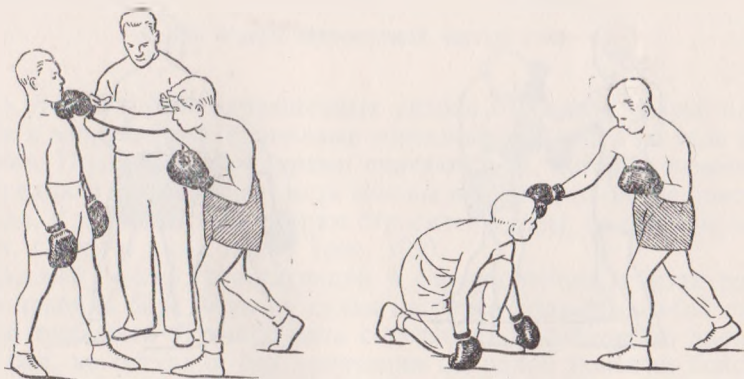
К четвертой группе относятся удары, наносимые в неразрешенные моменты боя. Эти удары обычно наносят недисциплинированные боксеры. Такие, кажущиеся на первый взгляд мелкими, по-

грешности не совместимы со спортивной этикой советского боксера. Судье на ринге следует относиться к ним со всей строгостью.

Ответственный момент для судьи на ринге, — когда он подает команду «Шаг назад!», чтобы развести боксеров при их взаимном держании; после этой команды боксеры, сделав шаг назад, имеют право атаковать без особой команды судьи на ринге. Здесь часто нарушаются правила боя: боксер атакует противника, не делая шага назад, или атакует слишком поспешно, не давая противнику времени отойти назад. Судья на ринге должен требовать, чтобы при команде «Шаг назад!» боксеры быстро опустили руки и сделали по шагу назад. Одновременно судья протягивает руку между боксерами и опускает ее, когда оба боксера выполняют его команду. Этот прием судьи на ринге как нельзя лучше дисциплинирует действия боксеров, очищает бой от беспорядочных схваток.

Если правила отхода на дальнюю дистанцию после взаимного держания повторно нарушаются, судья на ринге должен от замечаний перейти к предупреждениям.

Наиболее серьезным проступком в бою считается нанесение удара противнику, находящемуся в нокадауне. В практике соревнований бывают иногда случаи, когда разгоряченный успехом боксер, сбив противника на пол, наносит удар в тот момент, когда противник стоит уже на колене. Здесь судья на ринге не должен принимать во внимание никаких оправданий виновного. Судья обязан лишить виновного боксера права продолжать бой — дисквалифицировать его (рис. 111).



111. Удары в неразрешенные моменты боя

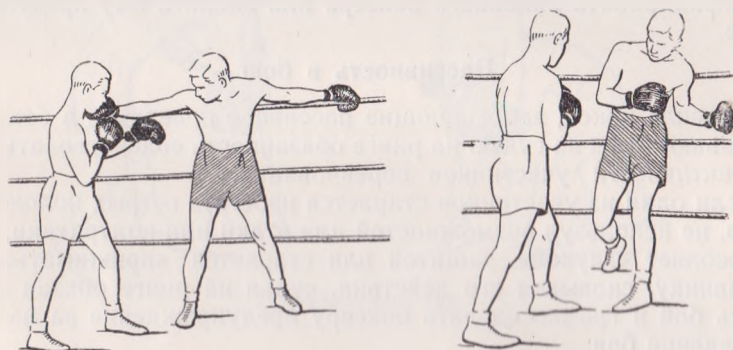
Судья на ринге призван быть хранителем спортивной этики и требовать от боксеров боевой честности и корректного поведения на ринге.

Использование канатов

Канаты ринга, предназначенные для ограничения места боевой площадки, не могут, согласно правилам, использоваться боксерами для нападения, защиты, отдыха и других целей.

Правила бокса запрещают: наносить удары, отталкиваясь от канатов или держась за них; отдыхать на канатах, опираясь на них спиной или руками.

В процессе боя часто бывает, что боксер, преследуемый противником, невольно отталкивается от канатов или, припертый к ним, опирается на них. В этих случаях канаты выполняют свое прямое назначение — ограничивают пространство для передвижений боксеров и такое прикосновение боксеров к канатам не нарушает правил боя. Но когда участники боя умышленно используют канаты, судье на ринге следует предупреждать нарушение правил (рис. 112).



112. Использование канатов

Если один из боксеров применяет прием, получивший образное название «катапульты» (отступающий боксер неожиданно отталкивается от канатов спиной, используя их пружинящее действие, чтобы усилить удар), судье следует сделать боксеру замечание, а в повторном случае — предупреждение.

Если боксер, сбив своего противника на пол, стоит в углу, опираясь руками или спиной о канаты, судья должен прекратить счет над упавшим и не возобновлять его до тех пор, пока стоящий на ногах боксер отойдет от канатов.

Если боксер, получивший сильный удар, беспомощно опирается о канаты, судья должен начать счет над ним так же, как над лежащим на полу.

Если боксер, встав с пола, хватается за канаты, судья должен продолжать счет до тех пор, пока боксер не отпустит канатов и не примет положения боевой стойки.

Разговоры на ринге

Боксеры во время боя должны соблюдать полное молчание.

Современные правила рассматривают разговор во время боя как средство воздействия на противника, что несовместимо со спортивной этикой.

Правила бокса разрешают боксеру обращаться лишь к судье на ринге и то только в самых крайних случаях, например если боксер отказывается продолжать бой или жалуется на боль, возникшую в результате полученного запрещенного удара. В последнем случае, если судья не видел запрещенного удара, он должен проконсультироваться с судьями у ринга. Если судьи подтверждают, что был нанесен запрещенный удар, то судья на ринге может дисквалифицировать виновного боксера или сделать ему предупреждение.

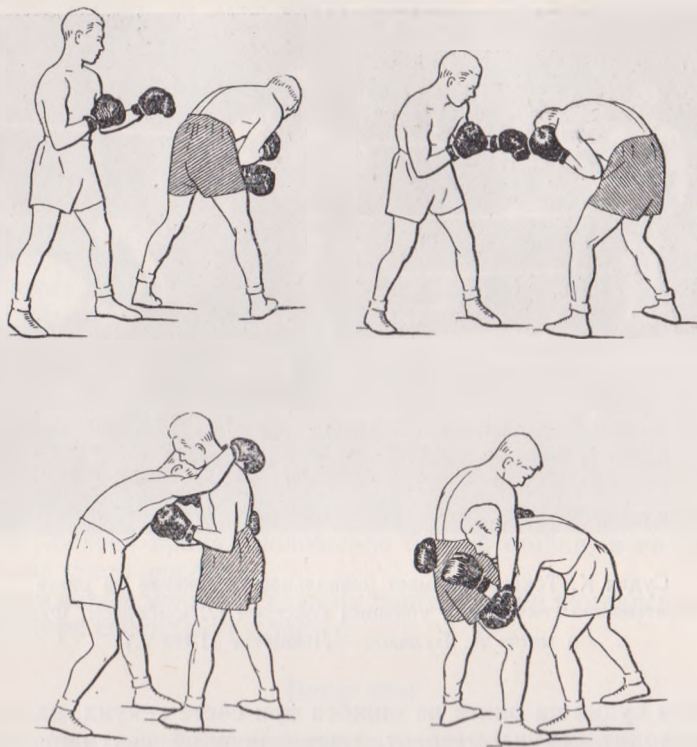
Пассивность в бою

Правила бокса, запрещающие пассивное поведение в бою, накладывают этим на судью на ринге обязанность содействовать боевой активности участников соревнования.

Если один из участников старается избегать острых положений в бою, не используя возможностей для атаки или контратаки, злоупотребляет «глухой» защитой или старается «прижиматься» к противнику, сковывая его действия, судья на ринге обязан остановить бой и громко сделать боксеру предупреждение за пассивное ведение боя.

Судья должен различать и предупреждать попытки боксера избегать боя. Если боксер падает на пол, не получив удара, излишне маневрирует по рингу, чтобы оттянуть время, поворачивается к противнику спиной, создает положения обоюдного захвата и т. д., судья на ринге резким вмешательством в действия такого боксера обязан призвать его к порядку, напомнить о необходимости вести себя на ринге с достоинством. Если боксер падает на пол, не получив удара, судья, не открывая счета, обязан предложить боксеру встать и продолжать бой. Если боксер умышленно поворачивается спиной к противнику, рискуя получить при этом случайный удар в запрещенную часть тела, судья на ринге должен сделать ему замечание. Судья на ринге никогда не должен быть на стороне трусливого боксера, если, конечно, противник этого боксера не нарушает правил (рис. 113).

Судья на ринге обязан резко пресекать всякие попытки симуляции, воспитывая у участников соревнований спортивную этику и



113. Избегание боя

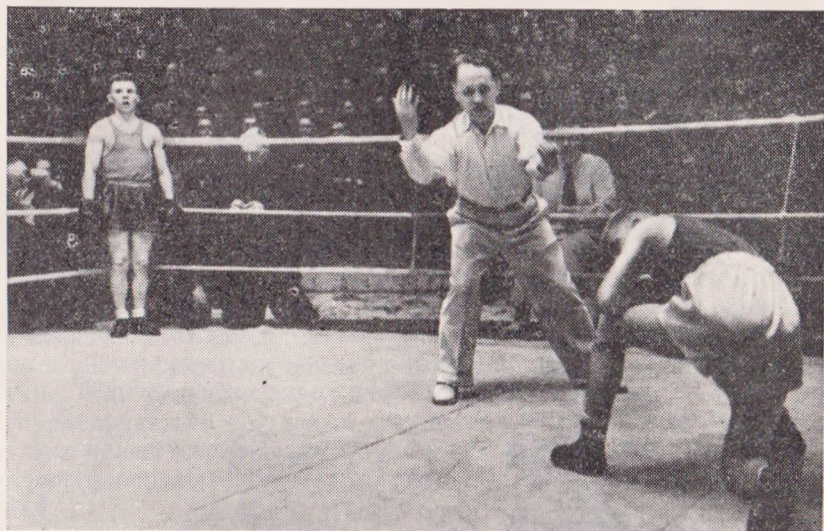
стремление проявлять в бою честность, смелость и все остальные качества, определяющие боевое поведение советского боксера на ринге.

Действия судьи на ринге при падении одного из боксеров

Когда боксер после полученного им удара падает на пол, судья на ринге обязан скомандовать — «Стоп!», быстро встать между противниками, давая этим понять, что бой временно приостанавливается, и начать счет над упавшим. С момента падения боксера до первого счета судьи должна пройти одна секунда.

Согласно правилам соревнований, счет продолжается до 10 (ровно 10 секунд).

Если судья начал счет, он должен продолжать его до 8, даже если упавший боксер встал и готов к бою.



Судья К. Токаев занимает правильное положение на ринге при отсчитывании секунд над упавшим боксером (Льюмбергом, Финляндия) в матче А. Булаков — Льюмберг (1949 г.)

Чтобы судья на ринге не ошибся при счете секунд, на помощь ему приходит секундометрист, определяющий секундные интервалы по секундомеру и устанавливающий темп счета — взмахами руки.

В момент падения боксера судья должен занять такую позицию на ринге, с которой, не упуская из поля зрения секундометриста, он мог бы отсчитывать секунды, наблюдая одновременно и за поведением боксера, нанесшего удар, и за состоянием лежащего боксера.

В соответствии с правилами боя боксер, нанесший удар, должен немедленно отойти в нейтральный угол и стоять там, не прикасаясь к канатам до сигнала судьи к продолжению или окончанию боя. Нейтральным углом в таком случае считается дальний угол, т. е. наиболее отдаленный от места падения боксера (угол, в котором нет секундантов).

Понятие «нейтрального угла» вступает в силу только при нокауте и при вынужденной остановке боя (развязалась перчатка и т. п.). В нейтральном углу, ожидая возобновления боя, боксер не должен получать от своего секунданта какую-либо помощь.

В тех случаях, когда боксер не торопится отойти от сбитого им на пол противника в угол, ошибочно уходит не в нейтральный

угол или выходит из угла ранее команды судьи к продолжению боя, судья на ринге обязан приостановить счет до тех пор, пока боксер не выполнит предусмотренных правилами требований, установленных для того, чтобы дать возможность боксеру, лежащему на полу, свободно подняться и подготовиться продолжать бой.

Не всегда судье на ринге следует подходить формально к выполнению правил и выжидать, когда боксер сам догадается, как ему поступить. В соревнованиях новичков судья обязан помочь молодому боксеру определить, как вести себя в той или иной ситуации боя.

Правила советского бокса, охраняющие здоровье боксеров, налагают на судью на ринге большую ответственность. Если один из боксеров не может активно защищаться, судья должен приостановить бой. Головокружение от рефлекторного действия удара делает боксера на короткое время беспомощным. Судья обязан определить состояние боксера и по своему усмотрению разрешить продолжать бой или начать счет, или остановить бой и объявить победителя.

Судья может дать команду продолжать бой только после того, как боксер принял положение боевой стойки, и не раньше, чем после счета восемь.

При тяжелом нокауте судья на ринге должен немедленно передать боксера секунданту и врачу.

После боя

Когда гонг возвестит окончание последнего раунда, судье на ринге следует быстро подойти к боксерам и встать между ними, останавливая бой. Когда боксеры разойдутся по своим углам, судья отходит в один из нейтральных углов, дожидаясь решения боковых судей.

Когда информатор соревнований объявит фамилию победителя, судья на ринге должен подойти к нему, поднять его руку, проследить за соблюдением боксерами спортивного правила — рукопожатия, выражающего дружеское отношение и уважение боксеров друг к другу и к решению судейской коллегии.

ОЦЕНКА БОЯ ПО ОЧКАМ И ПРИСУЖДЕНИЕ ПОБЕДЫ

В тех случаях, когда бой продолжался в течение установленного числа раундов, судьи определяют победителя по количеству набранных боксерами очков.

Каждый бой судят трое боковых судей, которые размещаются во время боя на трех разных сторонах ринга (изолированно от зрителей). На их обязанности лежит оценить результаты отдельных раундов, подвести итог и выявить победителя.

Очки победителя и побежденного судьи вписывают в судейские записки после каждого раунда (табл. 41).

Таблица 41

Наименование организации _____

Весовая категория _____

Судейская записка

« ____ » _____ 19 ____ г.

_____	Фамилия	_____
_____	Организация	_____
_____	Разряд	_____

Примечания	Очки за раунд	Раунд	Очки за раунд	Примечания
		1		
		2		
		3		
		Итого		

Победил _____
указать: по очкам, нокаут и т. д.

Судья _____
(подпис.)

По окончании боя судьи передают главному судье записки со своей подписью с указанием исхода боя и поднимают флажок цвета победителя.

Судейская записка действительна в том случае, если все записи в нее внесены по установленной форме, без помарок и исправлений.

Результат боя решается большинством судейской тройки, затем утверждается главным судьей и сообщается участникам и зрителям.

Чтобы повесить ответственность судейской тройки за свои ре-

шения, практикуется открытое судейство, т. е. решение каждого судьи доводится до сведения зрителей и участников. После окончания боя по сигналу главного судьи боковые судьи поднимают флажок цвета победителя.

Открытое судейство дает возможность создавать авторитет беспристрастным и правильно оценивающим бой судьям и предупреждать ошибочные решения.

Оценивая бой, судьи должны уметь правильно ориентироваться во всех его фазах, в боевых действиях боксеров.

Боковой судья должен уметь хладнокровно следить за ходом боя, наблюдая за всеми его подробностями, не обращая внимания ни на какие замечания со стороны. Судья в своих решениях опирается исключительно на собственную оценку боя.

Правила оценки боя совершенно точно определяют действия боксера, за которые даются очки; победа присуждается тому из противников, который к концу боя набрал большее количество очков.

При оценке принимается во внимание:

1. Число правильных ударов.
2. Сила ударов, их точность и резкость, а также эффективность их воздействия на противника.
3. Точность соблюдения правил.
4. Превосходство в ближнем бою.
5. Успешная защита.
6. Стилль, тактика, инициативность, чистота приемов боя.

Эти действия боксеров оцениваются вспомогательными очками по специальной оценочной шкале.

Шкала вспомогательных очков

1. За каждый удар, нанесенный чисто и по правилам, — 1 вспомогательное очко.

2. За каждый удар (нанесенный чисто), вследствие которого противник упал, — 2 вспомогательных очка.

3. За предупреждение, сделанное одному из противников, другой получает 3 вспомогательных очка.

4. Боксер, имеющий преимущество в схватке во время боя на ближней дистанции, в зависимости от степени его превосходства, получает 1—2 вспомогательных очка за данную схватку.

5. За 2 чистых и успешных действия в защите — 1 вспомогательное очко.

6. За хороший стилль, тактику, чистоту боя, за инициативу и умение держать себя на ринге (это оценивается в конце каждого раунда) — 1—2 вспомогательных очка.

Сумма вспомогательных очков, полученных за раунд, делится на три (т. е. вспомогательные очки переводятся в полные). Если

итог вспомогательных очков не делится на три без остатка (например, 4, 7, 8), то его соответственно уменьшают или увеличивают до ближайшего числа, кратного трем (3, 6, 9).

Победитель раунда всегда получает 20 очков, а побежденный — число, полученное после вычитания из 20 очков уменьшенной втрое суммы вспомогательных очков.

Наблюдая за боем, судья мысленно переводит действия боксеров на вспомогательные очки. При этом он подсчитывает только очки боксера, выигрывающего раунд, вычитая из растущей суммы очков очки, набираемые другим боксером. Если отстающий боксер догоняет противника в сумме очков, то подсчет очков начинается сначала и ведется в пользу боксера, имеющего преимущество в дальнейшей борьбе. Таким образом, точно оценивая действия боксеров, судья может в любой момент боя определить, на сколько очков один боксер имеет больше, чем другой.

При подсчете очков в течение раунда весьма удобно пользоваться двумя специальными счетными машинками, предназначенными для каждого боксера в отдельности.

На каждой машинке (размер ее несколько больше обычного карманного секундомера) имеется отверстие, в котором при нажатии на кнопку, соединенную с механизмом машинки, каждый раз появляется порядковая цифра. Имея в каждой руке по одной машинке, судья, мысленно пользуясь шкалой вспомогательных очков, оценивает действия каждого боксера в очках и тотчас же фиксирует очки на отдельной машинке.

По окончании каждого раунда судья вычитает из большей суммы меньшую, разность делит на три (переводя вспомогательные очки в полные) и полученный итог вычитает из 20, определяя таким образом сумму очков боксера, проигравшего раунд.

Оценивая бой, судья должен учитывать все стороны мастерства боксера, отмеченные в пунктах шкалы вспомогательных очков, не увлекаясь односторонним подсчетом лишь ударов боксера.

1-й пункт шкалы вспомогательных очков обязывает судью рассматривать удары как главную сторону действий боксеров, в которой выражается их мастерство. Очки начисляются только за те удары, которые точно попадают в разрешенные для ударов места на теле боксера и нанесены определенной частью перчатки.

2-й пункт, по которому в шкале очков оцениваются сильные удары, учитывается только при соревнованиях взрослых боксеров. Сильный удар, с точки зрения судьи, — это тот, который привел боксера в положение нокадауна.

Несмотря на то, что в бою сильные удары оказывают большое влияние на физическое и моральное состояние боксера, в шкале вспомогательных очков сильный удар (если боксер сбил им противника на пол) оценивается всего лишь в 2 очка, т. е. он приравнен к двум легким ударам. Это сделано для того, чтобы стимулировать

ровать стремление боксера к технически совершенному ведению боя. Зная о сниженной оценке сильных ударов, даже боксер, стремящийся нокаутировать противника, будет заботиться о том, чтобы набрать побольше очков за счет большего количества точных ударов, защиты и других действий, из которых складывается мастерство боксера.

3-й пункт шкалы очков предупреждает боксеров о спортивном наказании за небрежное и грубое ведение боя. В том случае, когда судья на ринге делает одному из боксеров предупреждение за какую-либо провинность, боковые судьи немедленно начисляют другому боксеру 3 вспомогательных очка независимо от того, согласен или несогласен боковой судья с решением судьи на ринге.

4-й пункт определяет систему оценки ближнего боя. В связи с тем, что подсчет коротких, быстро следующих один за другим, ударов при близком соприкосновении противников крайне затруднителен, ближний бой оценивается по общему впечатлению.

Каждый отдельный отрезок ближнего боя в раунде оценивается в 1—2 вспомогательных очка в зависимости от степени превосходства одного из боксеров. Независимо от количества схваток на ближней дистанции в раунде, независимо от кратковременности каждой схватки, каждый раз в ней должен определяться лучший боксер и степень его превосходства, выраженная в очках.

5-й пункт предусматривает оценку мастерства боксеров в защите. Он поощряет защитные действия боксера, оценивая их в очках. Каждые два успешных защитных действия дают боксеру 1 очко.

6-й пункт шкалы позволяет судьям начисливать очки за спортивное мастерство боксеров, обязывает каждого бокового судью определить у каждого боксера совершенство манеры боя, умение держаться на ринге, рациональность и ловкость движений, разнообразие и чистоту приемов, активность тактики.

Оценивая перечисленные качества боксеров, боковые судьи после каждого раунда начисляют соответствующие очки боксеру, в действиях которого эти качества проявляются ярче.

Оценка боя юношей 15—16 лет проводится по шкале вспомогательных очков для взрослых, но очки за удары, сбивающие противника на пол (пункт 2), не начисляются, так как при нокауте одного из юных боксеров бой немедленно прекращается и объявляется победитель.

За высокую технику и активность (пункт 6) вспомогательные очки в каждом раунде могут быть увеличены до 3.

Эти изменения внесены в шкалу вспомогательных очков для подростков и юношей, чтобы направлять внимание молодых участников соревнований на техническое совершенствование.

ОБЯЗАННОСТИ ЛИЦ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ СОРЕВНОВАНИЙ

СЕКUNДОМЕТРИСТ

Секундометрист обязан отмечать установленным сигналом начало и конец раундов. Он подчиняется судье на ринге и согласовывает с ним всю свою работу. Секундометрист занимает место за отдельным столиком около ринга; в его распоряжении находятся два секундомера и гонг. Секундометрист в своей работе обязан быть точным. Когда боксеры готовы к бою, судья на ринге подает сигнал секундометристу к началу боя возгласом — «Боксеры готовы!» Секундометрист подает команду — «Секунданты за ринг!» и ударом в гонг дает сигнал к началу первого раунда.

Если судья на ринге по каким-либо причинам останавливает бой, секундометрист замечает по секундомеру продолжительность остановки с тем, чтобы соответственно продлить время раунда.

В перерывах между раундами секундометрист за 5 секунд до начала следующего раунда подает команду «Секунданты за ринг!», перед ударом в гонг он же объявляет счет раундов.

Если один из боксеров упал от удара на пол, секундометрист взмахами руки показывает судье на ринге счет секунд, помогая этим точно определять секундные интервалы.

На крупных соревнованиях работают одновременно два секундометриста. Функции между ними должны быть распределены так, чтобы один из них следил за временем по секундомеру и подавал команду секундантам, другой объявлял счет раундов и определял их начало и конец ударами в гонг.

СЕКРЕТАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Вся документация соревнований ведется секретарем под наблюдением главного судьи.

Секретарь обязан знать правила бокса, вопросы организации и проведения соревнований, существующие системы розыгрыша первенств, формы протоколирования соревнований и т. п.

От аккуратности и исполнительности секретаря в большой мере зависит правильность и четкость соревнований. Точность протоколов соревнования значительно облегчает работу главного судьи.

Работа секретаря начинается еще до соревнований. На основании положения о соревнованиях секретарь проверяет правильность заявок от спортивных организаций на участие боксеров в соревнованиях; заявки сдаются вместе с отчетом в комитет по делам физкультуры и спорта. Секретарь заранее должен заготовить формы протоколов и судейских записок.

Присутствуя на взвешивании участников соревнований, секре-

тарь протоколирует взвешивание, фиксируя вес каждого участника.

Протокол составляется по следующей форме:

Таблица 42

Наименование организации _____

Протокол взвешивания

участников соревнования по боксу _____
наименование

_____ для _____ разряда, состоявшего
соревнования

гося _____
город

№ п/п	Фамилия, имя	Организа- ция	Вес по дням				Весовая категория	Примеча- ния
			I	II	III	IV		
1								
2								
3								
и т. д.								

Судьи _____

Секретарь _____

На основании такого протокола секретарь соревнований после жеребьевки составляет пары для боя.

Руководствуясь правилами соревнований и принятой на данных соревнованиях системой розыгрыша первенства, секретарь устанавливает очередность встреч внутри каждой весовой категории и составляет пары после каждого круга соревнования.

Заготовленный список пар секретарь представляет на утверждение главному судье. Дубликат утвержденного списка пере-

дается судье при участниках и доводится до сведения участников соревнования.

Каждую пару боксеров (в порядке их выступлений) секретарь вписывает в судейские записи и протокол соревнований.

По ходу соревнований секретарь фиксирует в протоколе решения судейской коллегии.

Протокол ведется по следующей форме:

Таблица 43

Наименование организации _____

Протокол соревнований

по боксу _____ 19 ____ г.

в _____
город

в помещении _____

№ п/п	Участники	Разряд	Организа- ция	Судья	Судья на ринге	Результат встречи
1	1 _____	_____	_____	_____	_____	_____
2	2 _____	_____	_____	_____	_____	_____

и т. д.

Главный судья соревнований _____

Секретарь _____

Правильная оценка боя, вынесенная боковым судьей, помещается против фамилии судьи знаком плюс, неправильная — знаком минус.

Секретарь составляет также окончательные сводки побед и поражений, т. е. подсчитывает очки, набираемые отдельными участниками или командами.

По окончании соревнований секретарь составляет отчет (подписанный главным судьей и секретарем соревнований), который отсылается в местный комитет по делам физкультуры и спорта.

В этом отчете указывают время и место соревнований, фамилии победителей и состав судейской коллегии. На основании статистических данных секретарь представляет главному судье материал для анализа соревнований. В статистических данных отмечают: число участников, представленных республиками, городами, обществами; характер побед (нокаутом, по очкам и т. д.); число повреждений, расхождений судей в определении победителей; число зрителей, посетивших соревнования и др.

По окончании работы секретарь всю документацию соревнований, включая и судейские записки, аккуратно подшивает в папку и сдает на хранение в организацию, проводившую соревнование.

СУДЬЯ ПРИ УЧАСТНИКАХ

Непосредственно связанный с главным судьей соревнований и подчиненный ему судья при участниках несет обязанности как бы технического посредника между главным судьей и участниками соревнований. Он обязан проверять наличие участников, занятых в программе каждого дня соревнований, размещать участников по раздевальным помещениям, снабжать их перчатками для боя, выяснять срочные вопросы, связанные с соревнованиями.

Перед началом соревнований судья при участниках получает у секретаря список боксеров, в котором указана очередность выступлений, и вывешивает его на видном месте.

Руководствуясь списком и следя за ходом программы соревнований, судья при участниках обязан заранее предупреждать боксеров о времени их выхода на ринг. Оповещать участников он должен через их представителей и секундантов, причем ответственность за своевременный выход участников соревнований на ринг лежит на судье при участниках. На него возлагается также проверка состояния спортивной одежды и снаряжения боксеров. Он не должен допускать участников к соревнованиям в неопрятных костюмах, без раковины или бандажа.

Судья при участниках присутствует при одевании перчаток, наблюдая за тем, чтобы правильно бинтовались руки, шнуровались перчатки и завязывались узлы.

Судья при участниках обязан быть вежливым, инициативным и распорядительным. Его указания должны беспрекословно выполняться как участниками, так и их представителями.

Если судья при участниках не может самостоятельно разрешить возникающих недоразумений, он обращается за указаниями к главному судье.

ВРАЧ

Для врачебного и санитарно-гигиенического обслуживания соревнований в составе судейской коллегии должен быть врач, а на больших соревнованиях — два врача.

Врач совместно с секретарем соревнований проверяет правильность врачебных справок участников, устанавливает подлинность каждой справки и время осмотра боксера. Врачебная виза на справке должна быть датирована сроком не ранее чем за три дня до начала соревнований, а у приезжих из других городов — за один день до отъезда на соревнования. Если это время просрочено, врач предлагает участнику пройти медицинский осмотр вновь (у местного врача) или осматривает участника сам. С просроченной справкой без вторичного медицинского осмотра допускать боксера к соревнованиям нельзя.

Присутствуя на взвешивании, врач производит телесный осмотр участников. Если имеются какие-либо признаки, свидетельствующие о болезненном состоянии участника, врач обязан тщательно проверить состояние его здоровья и не допускать заболевшего к соревнованиям.

Врач заранее проверяет санитарно-гигиеническую сторону организации соревнований (чистота помещения, ринга, перчаток, раздевалки и т. д.). Во время соревнований он следит за тем, чтобы выполнялись все санитарно-гигиенические требования.

У места соревнований должно быть обособленное помещение и соответствующие медикаменты для медицинской помощи участникам соревнований. В медицинском пункте во время соревнований дежурит фельдшер или медицинская сестра, а врач постоянно находится у ринга и наблюдает за соревнующимися.

В обязанности врача входит оказывать боксерам немедленную медицинскую помощь при повреждениях. Правила соревнований не разрешают врачу вмешиваться в ход боя, предоставляя судье на ринге право самому решать, можно ли продолжать бой участнику, получившему повреждение. Опытный судья, заметив какое-либо повреждение у участника, всегда обратится за советом к врачу.

В перерывах между раундами врачу соревнований разрешается оказывать боксерам необходимую медицинскую помощь.

ИНФОРМАТОР

Информатор при судейской коллегии оповещает зрителей о различных вопросах, связанных с программой соревнований, сообщает сведения об участниках, объявляет решения судей, поясняет смысл и содержание отдельных моментов соревнований, информирует о положении участников в ходе розыгрыша первенства. Объявления информатора носят официальный характер и должны быть точными. Все данные об участниках соревнований информатор собирает заранее, до начала соревнований, получая их от секретаря судейской коллегии и непосредственно от самих участников. Эти сведения хранятся у информатора и в ходе соревнований пополняются и уточняются.

Каждая судейская коллегия обязана иметь своего постоянного, подготовленного ею информатора.

Информатор должен уметь ясно и в интересной форме излагать материал. Во время соревнований информатор занимает место у микрофона, рядом с главным судьей, и ведет всю программу соревнований в соответствии с его указаниями, в частности по заданию главного судьи разъясняет зрителям порядок соревнований, правила присуждения победы. Через информатора главный судья имеет возможность осуществлять агитационную и воспитательную работу среди зрителей, разъясняя им наиболее важные вопросы, связанные с ходом соревнований.

Перед началом боя информатор, представляя участников зрителям, называет весовые категории, имена и фамилии боксеров, их спортивный разряд, звания и принадлежность к тем или иным спортивным организациям.

Используя перерывы между раундами, информатор кратко сообщает зрителям сведения об участниках боя (количество проведенных боев, спортивные достижения, боевой стаж и другие данные, интересующие зрителя).

Информатор заранее подготавливает и записывает дикторский текст, чтобы успеть изложить его в течение минутного перерыва. Объявлений во время боя делать нельзя.

После окончания боя информатор, по указанию главного судьи, объявляет решение судей (победителя).

КОМЕНДАНТ СОРЕВНОВАНИЙ

Комендант ведаст материальной частью соревнований. Он обязан оборудовать место соревнований и поддерживать порядок в течение всего времени соревнования.

Первая обязанность коменданта — приспособить к соревнованиям выбранное помещенье.

Совместно с администрацией избранного для соревнований помещения (цирк, театр, клуб, стадион и т. п.) комендант предусматривает все, что необходимо для культурной организации соревнований. Руководя группой подсобного персонала, комендант устанавливает ринг, оборудует места для участников, судей, хрониметристов, врачей и корреспондентов, выбирает и оборудует необходимые подсобные помещения (комнаты для переодевания участников, комнаты отдыха, кабинет врача, помещенье для судей, для взвешивания и др.).

После того, как главный судья соревнований удостоверится в правильности оборудования места соревнований, комендант вместе с дежурными рабочими обязан неотлучно находиться у места соревнований с тем, чтобы быстро и своевременно, не нарушая хода соревнований, в случае нужды исправлять те или иные повреждения материальной части и т. п.

ОБЯЗАННОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ КОМАНДЫ И СЕКУНДАНТА

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ

Для лучшей организации коллектива, участвующего в соревнованиях, спортивное общество (город или республика), направляющее на соревнование своих боксеров, посылает с ними представителя.

Представитель команды — официальное лицо, представляющее на соревнованиях спортивную организацию, руководитель команды в дни соревнований. Представитель обязан не только защищать интересы своей команды, но и всячески помогать судейской коллегии наиболее четко и организованно провести соревнования. Он должен знать правила, положение о данных соревнованиях и их программу.

Если команда прибывает на место соревнования из другого города, представитель команды заботится о размещении своей команды, питании и других вопросах, связанных с приемом команды и ее участием в соревнованиях.

По прибытии на место соревнований представитель команды должен сдать в соответствующую организацию именную заявку на участие в первенстве, врачебные справки и другие документы, обусловленные положением о соревнованиях.

На предварительном совещании, организуемом главным судьей совместно с руководителем организации, проводящей соревнования, представителей знакомят с порядком соревнований.

Представитель обязан подробно ознакомить участников своей команды с программой соревнований, обеспечить их своевременную явку на взвешивание, на соревнования, к началу торжественной части.

Совместно с тренером и капитаном команды представитель заботится о дисциплине в команде, о воспитании чувства товарищества, дружбы, поддерживает боевое настроение у участников соревнований.

На всем протяжении соревнований представитель находится при своей команде, содействуя своей заботой ее спортивным успехам. Он следит и за внешним видом своих участников, за тем, чтобы они были опрятны и выходили на соревнования в чистой, хорошо пригнанной спортивной форме.

Представитель защищает права своей команды и отдельных боксеров в соответствии с правилами и положением о соревнованиях.

СЕКУНДАНТ

Необходимость оказывать помощь боксеру выявилась в практике соревнований. Современные правила бокса разрешают боксеру пользоваться услугами одного секунданта и одного помощника секунданта.

Для помощи боксеру секундант может находиться на ринге только перед началом боя, в перерывах и после боя. Помощник секунданта не имеет права оказывать непосредственную помощь боксеру, а может оказывать ее только через секунданта.

Дисциплинируя работу секунданта, правила бокса возлагают ответственность за его действия на самого боксера. Когда секундант нарушает правила, судья на ринге делает предупреждение боксеру, которое заносится в судейские записки. Если секундант систематически нарушает правила, судья на ринге имеет право дисквалифицировать боксера, которому помогает данный секундант.

Секундант и его помощник должны быть одеты в спортивную форму, состоящую из брюк, майки или свитера и легких туфель без каблуков.

Секундантом не может быть человек, не знающий бокса во всех его тонкостях, или не знакомый с боевыми особенностями данного боксера.

Лучше всего, когда секундантом боксера бывает его тренер. Однако не всегда хороший тренер может быть хорошим секундантом.

Секундант должен обладать спокойствием, быть внимательным, расторопным, находчивым, чтобы не теряться в трудной обстановке и помочь боксеру найти правильный путь к победе.

В индивидуальных соревнованиях боксер обычно пользуется услугами своего постоянного секунданта.

На командных соревнованиях, связанных с выездами в другой город, обязанности секунданта выполняет тренер или другое лицо, с общего согласия всей команды.

Работа секунданта и его помощника должна быть согласована, обязанности четко распределены. Секундант выполняет ответственную и важную работу, помогая боксеру восстановить свои силы, создавая благоприятную обстановку для его отдыха, оказывая ему помощь советами и моральной поддержкой.

Помощник секунданта выполняет чисто технические функции по указаниям секунданта.

Секундант оказывает боксеру помощь до боя, в перерывах между раундами и после боя.

До боя. Секундант присутствует на тренировках своего боксера, наблюдая за его упражнениями и изучая средства, которыми он пользуется в бою. Таким образом, к концу подготовки секундант отлично знает боевые возможности своего боксера.

Перед самым боем, в раздевальне, секундант старается создать боксеру удобную обстановку, располагающую к сосредоточенности. Он должен заботливо и тщательно надеть боксеру перчатки, чтобы они удобно держались на руках. За несколько минут до выхода на ринг секундант помогает боксеру сделать разминку, используя упражнения с лапами.

Когда боксер вызван на ринг судьей при участниках, секундант выходит вместе с ним на ринг и занимает свой угол, где располагается и его помощник со своим инвентарем.

Помощник должен иметь следующие принадлежности: кувшин с водой и стакан для полоскания рта, губку для смачивания тела водой, мохнатое полотенце для обтирания тела и в случае надобности для обмахивания, нашатырный спирт для вдыхания (последний нужен боксеру, который был в нокдауне).

Между раундами. Внимательно следя за ходом боя, секундант изучает манеру боя противника, подмечая его общую тактическую направленность в бою. Он устанавливает, какие боевые средства лежат в основе действий противника; замечает повторяющиеся ложные удары и атаки, излюбленные способы защиты. От внимания секунданта не должны ускользнуть также и боевые качества противника. Секундант обязан уметь оценить быстроту его реакции в атаках и защите, силу ударов, степень выносливости.

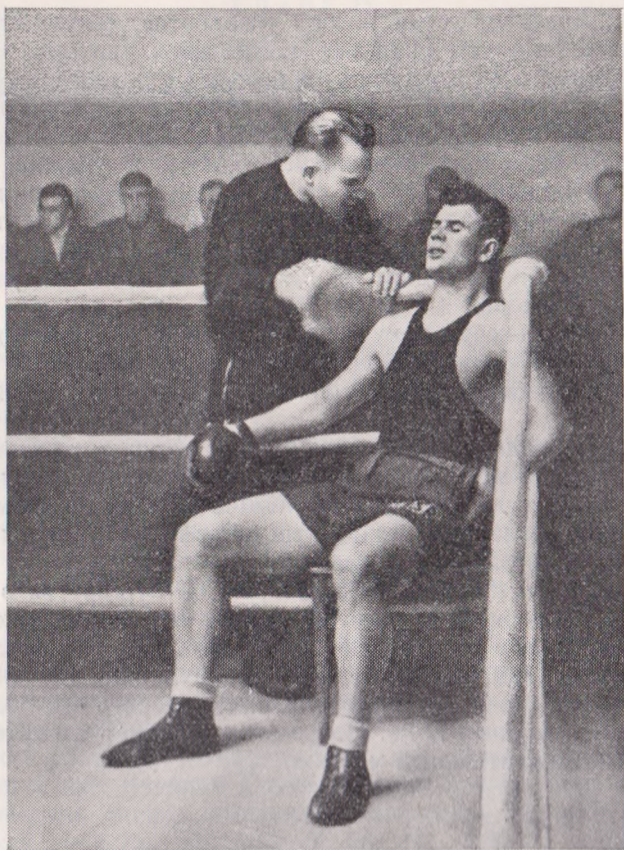
Все эти боевые особенности противника и его тактику секундант должен изучить не односторонне, а сопоставляя их в процессе боя с особенностями и возможностями своего боксера и в зависимости от того, как складывается бой.

Разгадывая тактику противника и подмечая ее сильные и слабые стороны, секундант в течение раунда должен обобщить свои наблюдения с тем, чтобы на основании общего плана действий сделать боксеру свои указания.

Секунданту прежде всего следует определить общую линию поведения своего боксера в том или ином бою, указав на ошибочность или подтвердив правильность его действий в целом. Далее, учитывая возможности своего боксера, он рекомендует ему придерживаться определенной тактики и применять определенные технические средства в бою. Только установив основную направленность действий боксера, секундант может обратить его внимание на мелкие детали, имеющие значение в борьбе за победу.

В распоряжении секунданта для советов имеются всего два минутных перерыва между раундами. Поэтому он должен быть предельно лаконичен и ясен в своих советах, чтобы успеть сказать боксеру все самое необходимое и важное.

Каждый минутный перерыв между раундами надо использовать возможно продуктивней для отдыха боксера. Секундант и его помощник не могут терять ни секунды; как только окончится раунд, едва прозвучит гонг, они ставят на ринг стул, еще до того,



Правильное положение боксера (А. Шощикас) и секунданта (В. Огуренков) в углу ринга во время перерыва между раундами (1949 г.)

как боксер вернулся в свой угол. Дальнейшие действия помощника зависят от распоряжений секунданта, но и без этих распоряжений он должен быть всегда готовым сполоснуть на зубник боксера, подать секунданту смоченное водой полотенце или губку, стакан с водой, пузырек с нашатырным спиртом, ящик с канифолью, т. е. все, что может потребоваться боксеру.

Согласно правилам, помощник не имеет права давать боксеру советы, ободрять его. Это — право и обязанность самого секунданта.

Секундант, став за веревками сзади боксера, оттягивает на его животе резинку от трусов, чтобы боксеру легче было дышать. Назубник следует снять, сполоснуть водой и надеть лишь в конце

перерыва. Выждав, когда боксер успокоится, секундант во второй половине минуты начинает давать свои указания. В первой половине минуты этого делать не следует, так как еще не остывший от боя боксер все равно не воспримет его советов. Лучше всего дать боксеру отдыхать сидя, не сгибаясь в пояснице, в расслабленном состоянии, прислонясь спиной к угловой подушке и свободно положив руки на средний ряд веревок ринга.

Указания секунданта должны благотворно действовать на психику боксера, не подавляя ее; но нельзя и скрывать от боксера его недостатков. Секундант внимательно следит за физическим состоянием боксера.

Оказывать боксеру какую-либо медицинскую помощь при повреждении секундант не должен. Это делает дежурный врач.

Не следует также давать боксеру какие-либо возбуждающие средства.

В своем поведении на соревнованиях секундант строго соблюдает спортивную этику, ничем не нарушая установленных правил. Попытки некоторых секундантов помочь боксеру во время раунда какими-нибудь знаками никогда не дают положительных результатов и только отвлекают боксера от боя.

После боя. Уставший боксер всегда нуждается в помощи. Перед уходом с ринга следует надеть на него халат, так как разгоряченный боксер легко может простудиться. В раздевальне надо проследить за тем, чтобы боксер отдохнул сидя (не снимая халата), а затем принял теплый душ, или обтереть его полотенцем, смоченным в горячей воде. После этого следует сделать боксеру легкий восстановительный массаж.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО БОКСУ С ПОДРОСТКАМИ И ЮНОШАМИ

В школьном возрасте молодежь особенно увлекается физическими упражнениями. Подростки и юноши стремятся стать сильными, ловкими и смелыми.

Бокс может служить прекрасным средством физического воспитания нашей молодежи при условии, если будет правильно поставлена учебно-воспитательная работа.

Учебно-спортивная работа по боксу с подростками и юношами организована в нашей стране с 1931 г. (вначале в порядке опыта). Тщательно изучались особенности растущего организма подростка, с большой осторожностью вырабатывались наиболее совершенные методы спортивной работы с юными боксерами.

До 1941 г. занимались по боксу с подростками только в нескольких спортивных коллективах и занятия не выходили еще из рамок опытной работы.

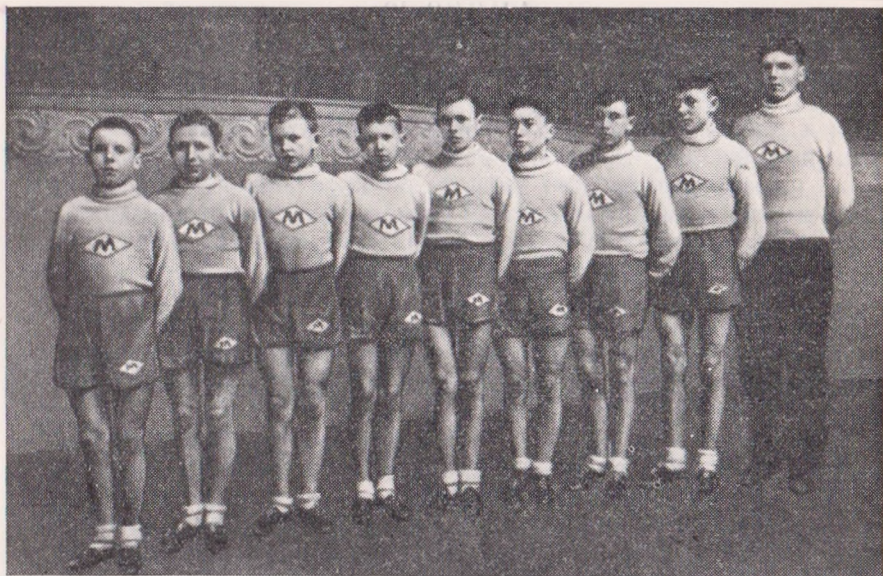
Широкий размах спортивная работа с подростками и юношами приобрела в дни Великой Отечественной войны: бокс наряду с другими видами спорта, имеющими оборонное значение, использовался как средство воспитания боевых качеств допризывной молодежи.

Полученный опыт привел советских преподавателей к единодушному мнению о том, что спортивное воспитание, начинающееся с юного возраста, дает ценные результаты.

Правильно развивая разнообразными физическими упражнениями (БГТО) формирующийся организм подростка, прививая ему специальные спортивные навыки, преподаватель в процессе длительной и систематической работы подготавливает юного боксера так, что к совершеннолетию он становится мастером бокса.

Правильность методики советских преподавателей бокса убедительно подтверждается спортивными достижениями их учеников. Анатолий Булаков, Семен Мулин, Александр Чеботарев, Виктор Меднов и многие другие, начав заниматься боксом еще подростками, стали первоклассными молодыми боксерами и уверенно вошли в первые ряды советских мастеров ринга.

Бокс пользуется исключительной популярностью у нашей мо-



Сборная команда боксеров-подростков Москвы (1944 г.):
Толя Булаков (слева), Витя Меднов, Лорик Широков, Миша Бурлаков,
Коля Савушкин, Сня Муллин, Игорь Андрианов, Саша Чеботарев;
тренер команды А. И. Булычев

лодежи; с каждым днем все возрастает количество подростков и юношей, занимающихся боксом в различных спортивных организациях.

Увлечение молодежи боксом должно быть широко использовано в воспитательных целях. Преподавателю бокса, которому доверено спортивное воспитание молодого поколения, следует стремиться организовать и направить энергию и интересы подростка по правильному руслу, чтобы подготовить всесторонне развитого, смелого, энергичного и дисциплинированного молодого спортсмена, патриота своей социалистической Родины.

Обучение и тренировка подростков в боксе должны быть поставлены так, чтобы не вызывать больших напряжений и усилий.

В правилах соревнований по боксу для юношей устранено многое из того, что допустимо для взрослых боксеров (сильный удар, длительный бой, требующий большой выносливости и др.), но несовместимо с возможностями неформившегося, растущего организма подростка и юноши.

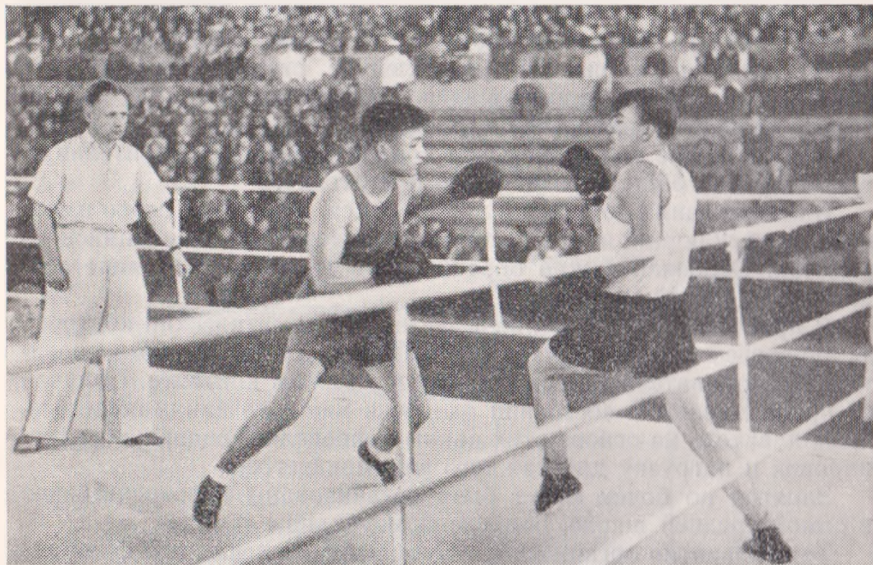
Для подростков и юношей бокс должен быть средством физи-

ческого воспитания, развития их физических и волевых качеств. В этом направлении и строится преподавательская работа с юными боксерами. Чтобы бокс по-настоящему служил воспитательным задачам, из учебной и спортивной практики должно быть устранено все, что мешает подросткам воспринимать бокс как живую и интересную боевую игру. Преподаватель бокса обязан воспитать у подростков правильное отношение к боксу как к виду спорта, в котором побеждает не грубая сила, а воля, отличная техника и тактика во всем их разнообразии.

Углубленная специализация в боксе, как и во всяком виде спорта, может начинаться со старшего школьного возраста при условии, если она будет сочетаться со всесторонней физической подготовкой.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Учебно-спортивная работа с подростками и юношами может быть организована в доме пионеров, в спортивной школе, в физкультурном коллективе добровольного спортивного общества, средней школы, ремесленного и суворовского училищ.



С. Муллин (слева) завоевывает всесоюзное первенство юношей 1947 г.
Бой с Сагояном (Армения)

Высокое качество учебно-спортивной работы, систематичность и плановость в обучении — важнейшие условия занятий с подрастающей сменой мастеров бокса. Преподаватель, работающий с подростками и юношами, должен быть опытным педагогом и воспитателем.

Учебно-спортивная работа со школьниками организуется в юношеских спортивных школах — учебно-воспитательных учреждениях, которые входят в систему различных ведомств и спортивных организаций.

Основная задача юношеской спортивной школы бокса — воспитывать дисциплинированных, энергичных, смелых граждан, беззаветно преданных делу Ленина — Сталина, подготавливать подрастающее поколение к социалистическому труду и защите Родины.

Организуя свою работу на основе комплекса БГТО, юношеская спортивная школа бокса обеспечивает нормальное физическое развитие и формирование растущего организма школьника; повышает спортивную технику юных боксеров; подготавливает из числа учащихся спортивной школы помощников преподавателя бокса; помогает школам в организации внеклассной физкультурной работы и спортивных соревнований.

Юношеская школа бокса комплектуется из числа учащихся неполных средних и средних общеобразовательных школ, техникумов, ремесленных и железнодорожных училищ.

В школу принимаются учащиеся с 13-летнего возраста.

Комплектуя учебные группы, следует строго учитывать состояние здоровья занимающихся. Принимать в школу можно только здоровых подростков и юношей.

Поступающие в секцию бокса должны иметь предварительную трехмесячную общую физическую подготовку.

В отборе занимающихся в школу бокса решающее слово имеет врач, допускающий их к занятиям после детального медицинского осмотра. Особенно важно обращать внимание на состояние сердечно-сосудистой системы.

В процессе занятий должен вестись систематический контроль за здоровьем занимающихся и динамикой их физического развития. Преподаватель и врач работают в тесном контакте. Получая от врача данные о состоянии здоровья каждого занимающегося, преподаватель на основе этих данных определяет содержание тренировок и нагрузку для каждого занимающегося.

Занятия по боксу могут быть организованы непосредственно в самой средней школе, ремесленном училище и т. д.

Такие занятия организуются во внеучебное время при физкультурном коллективе школы. Руководит спортивной работой секции преподаватель бокса совместно с комсомольской организацией и дирекцией школы.

Спортивная секционная работа увязывается с общим планом и программой физического воспитания школьников и должна содействовать общей успеваемости занимающихся в школе.

Секционные занятия в школе организуются по твердому расписанию два раза в неделю. Количество занимающихся в учебно-тренировочной группе — 16—20 человек.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

Опыт советских преподавателей бокса в учебно-спортивной работе с подростками показал, что эта работа может начинаться с 13-летнего возраста, когда мальчик достаточно физически и интеллектуально развит, приобрел в школе, в пионеротряде известный опыт, подготовлен к волевым и физическим усилиям и может воспринимать и усваивать сложную спортивную технику.

С этого возраста начинается период полового созревания подростка, характеризующийся бурным ростом тела и значительными функциональными сдвигами и изменениями, происходящими в развитии организма. Физические и психологические особенности подростков и юношей от 13 до 18 лет настолько неодинаковы (табл. 44 и 45), что в спортивной практике выявилась необходимость подразделять занимающихся на три возрастные группы, примерно уравнивая этим их по силам.

Подростки	— 13—14 лет
Младшие юноши	— 15—16 лет
Старшие юноши	— 17—18 лет

Таблица 44

Увеличение становой силы в связи с возрастом
(Дементьев)

Возраст	Средние величины (в кг)	Прирост за год (в кг)
14	82,0	—
15	88,23	6,23
16	101,29	13,6
17	113,17	11,88
18	128,14	14,97
19	135,77	7,63
20	139,94	4,17

Таблица 45

Увеличение силы правой руки по динамометру в связи с возрастом

(И. А. АРЯМОВ, 1946 г.)

Возраст	Средние величины (в кг)	Прирост за год (в кг)
12,5	22,24	—
13,5	25,0	2,6
14,5	29,21	4,21
15,5	34,4	5,19
16,5	40,5	6,1
17,5	44,15	3,65

ношении силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Работая с юными боксерами, не следует торопиться быстро достигнуть высоких спортивных результатов. Воспитание будущего мастера спорта, начинающего с юного возраста, должно быть последовательным и систематичным. Как неверно было бы рассматривать подростка взрослым в миниатюре, так неверно понимать под особенностями методики занятий с ним только уменьшение физической нагрузки на организм.

Преподаватель бокса, сообразуясь с изменениями в организме юного боксера в период его роста, должен соответственно строить и методику своей педагогической работы. Он обязан бережно относиться к молодому растущему организму и содействовать правильному физическому развитию и постепенному спортивному совершенствованию подростка и юноши.

В этой длительной, систематической работе необходимо вооружить юных боксеров широким кругом знаний и навыков в боксе, обеспечить их гармоническое развитие, воспитать морально-волевые качества с тем, чтобы к 18 годам занимающиеся стали всесторонне подготовленными бойцами.

Теоретический раздел обучения должен дать занимающимся систематизированные знания о правилах соревнований, спортивной технике и тактике боя, о гигиенических условиях тренировки и ее методике, а также ознакомить их с историей отечественного бокса и с опытом советских мастеров.

Этим обеспечивается правильная и успешная работа над дальнейшим повышением спортивного мастерства. За время своей практической спортивной деятельности юные боксеры должны всесторонне овладеть техникой и тактикой бокса, научиться целенаправленно пользоваться специальными боксерскими упражнениями и различными вспомогательными спортивными упражнениями, содействующими всестороннему физическому развитию,

Соревнования подростков не разрешаются; спортивная классификация охватывает лишь две старшие возрастные группы — юношей.

Это возрастное разграничение важно не только для соревнований, но и для всего учебно-тренировочного процесса. Способность воспринимать и воспроизводить изучаемый материал у различных возрастных групп не одинакова; так же не одинаковы и их возможности в от-

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (13—14 лет)

Подростковый возраст — период начала полового созревания, который характеризуется интенсивными изменениями во всем организме подростка. Эти изменения должны быть учтены в учебно-воспитательной работе.

В 13—14 лет тело интенсивно растет в длину, главным образом за счет роста трубчатых костей конечностей (подросток может прибавлять в росте до 8—10 см в год). Рост тела в ширину отстает, т. е. мышцы растут медленнее, чем кости. Способность подростка к координации понижена, и нередко его движения имеют неуклюжий и угловатый характер. Применять силовые упражнения в занятиях для этого возраста следует весьма осторожно, так как увлечение ими может вредно отразиться на правильном росте костей, окостенение которых еще продолжается, а также на состоянии сердечно-сосудистой системы.

А. М. Горький в своем произведении «В людях» рассказывает: «Иногда подростки по глупому молодечеству, по зависти к силе взрослых пытаются поднимать и поднимают тяжести слишком большие для их мускулов и костей.

Я тоже делал все это в прямом и переносном смысле физически и духовно и только благодаря какой-то случайности не надорвался насмерть, не изуродовал себя на всю жизнь».

Сердечно-сосудистая система у подростка развивается неравномерно. В частности, наблюдается более быстрый рост сердца в сравнении с ростом артериальных сосудов. Поэтому большой систолический объем сердца (по отношению к просвету артерий) затрудняет кровообращение и повышает давление крови. Эти особенности в развитии организма подростка требуют, чтобы преподаватель осторожно пользовался упражнениями на выносливость. Продолжительность раундов вольного боя и других специальных упражнений боксера-подростка не должна превышать 2 минут. Следует также учитывать, что дозировка упражнений по времени еще не определяет общей нагрузки, так как интенсивность их может быть различной. Преподаватель в процессе занятий должен внимательно наблюдать за влиянием упражнений на состояние занимающихся и применять упражнения так, чтобы они не вызывали у занимающихся признаков переутомления.

Вместе со значительными физиологическими изменениями в подростковом возрасте происходят глубокие изменения и во всем психологическом складе формирующейся личности подростка. В отличие от младших школьных возрастов подросток более организован, он научился работать в коллективе и подчиняться его требованиям и традициям, он проявляет более целеустремленную активность. Подросток интересуется уже не столько самим про-

цессом выполняемой деятельности, сколько ее результатами. Занимаясь спортом, он хочет видеть свои достижения, свои «спортивные результаты».

Подросток легко увлекается деятельностью, в которой он видит конкретные результаты, и с трудом выполняет то дело, цели которого слишком отдалены. Поэтому, занимаясь с подростками боксом, необходимо иметь четкий план работы с разбивкой на кратковременные последовательные периоды; следует систематически учитывать результаты и достижения в работе и доводить их до сведения занимающихся. Педагог как можно чаще дает каждому обучающемуся оценку усвоенных элементов техники и тактики и указывает, как исправить те или иные ошибки.

Увлекающийся подросток легко может забыть о своих обязанностях, нарушить правила и т. п. Чтобы избежать этого, от педагога требуется постоянное внимание и контроль за занимающимися.

Необходимо также следить за тем, чтобы бокс, характеризующийся эмоциональностью, не отвлекал подростка от других полезных для его возраста интересов, а главное, не мешал его школьным занятиям. Педагогически правильно поставленные занятия по боксу способствуют воспитанию у подростка дисциплинированности и самообладания, развивают в нем ценные чувства — товарищество и коллективизм, а также самокритичность и скромность.

Большое стремление к самостоятельности, свойственное подростку, не всегда соответствует его реальным возможностям, и потому при занятиях боксом необходимо внимательно относиться ко всем начинаниям подростка.

Относясь с повышенной требовательностью к окружающим — сверстникам и взрослым, подросток часто не замечает собственных недостатков; не всегда умеет правильно оценивать свои силы и по достоинству оценивать преимущества и недостатки товарищей. Это заставляет педагога с особенно строгой справедливостью оценивать поступки и действия подростка и воспитывать в нем самокритичность.

Учебно-спортивную работу по боксу с подростками следует рассматривать как подготовительную, подводящую их к активной спортивной деятельности.

Боевые средства бокса изучаются в обычной последовательности, как и со взрослыми, в объеме курса обучения новичка, но с соблюдением методических требований, определяемых особенностями этой возрастной группы.

Элементы техники усваиваются в процессе условных боев на ограниченном материале. Занимающихся следует постепенно подводить к вольному бою, максимально облегченному для этого возраста (исключаются интенсивные боевые действия).

Все внимание занимающихся в вольном бою должно направ-

ляться на техническую сторону боя и решение простых тактических задач. Преподаватель должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся выполняли боевые приемы легко, быстро и непринужденно, избегали грубых силовых движений и не стремились к силовым ударам.

Практика учебной работы с подростками показывает, что они успешно усваивают технику бокса и осознанно пользуются ею в тактической игре. В связи с недостаточным развитием физической силы у подростков во время их боя в значительной степени смягчается нокаутирующее действие ударов. Однако, несмотря на это, преподавателю следует быть очень осторожным и всегда стремиться к тому, чтобы бой подростков на ринге носил характер легкой боевой игры.

Если преподаватель замечает, что занимающиеся беспорядочно воспринимают и воспроизводят элементы техники, он обязан позаботиться о том, чтобы развить у занимающихся интерес к правильным, точным движениям, постоянное стремление улучшить свою спортивную технику, усвоение которой требует от них определенного внимания и терпения. Приводя примеры из спортивной деятельности советских мастеров бокса, необходимо побудить занимающихся упорно овладевать техническими средствами бокса, постоянно совершенствовать и отдельные элементы техники и всю технику в целом.

Каждый урок надо проводить в живой и интересной форме. Вместе с тем требования дисциплинированности, вежливости и аккуратности должны быть в центре внимания преподавателя.

В урок бокса полезно вводить подвижные игры, прекрасно развивающие у занимающихся сообразительность, находчивость и расторопность. Здесь могут быть использованы самые различные игры, не требующие (в условиях боксерского зала) большого пространства.

Игры следует проводить в конце основной части урока.

У подростков и юношей нередко встречаются различные отклонения в формах тела и в осанке как следствие неравномерного развития или неправильного положения тела за школьной партой.

Формирование правильной осанки у занимающихся требует особого внимания преподавателя. Прежде всего он должен разъяснить своим ученикам значение правильной осанки для здоровья и гармонического физического развития. На каждом занятии преподаватель обязан внимательно следить за осанкой своих учеников и постоянно напоминать им о необходимости контролировать свою манеру держаться. Кроме того, преподаватель должен систематически вводить в занятия корректирующие упражнения, чтобы укреплять мышцы, удерживающие тело в равновесии.

Было бы, безусловно, неверным рассматривать спортивные успехи подростка на том или ином этапе его развития как нечто за-

конченное. В этом отношении у неопытных преподавателей было не мало печальных ошибок, когда способный подросток с отличной координацией движений вдруг, резко прибавляя в росте, терял при этом свою боевую ловкость. Преподаватель, разочаровываясь в способностях своего ученика и терял к нему интерес. Спустя год этот подросток оформившимся юношей вновь появлялся на ринге, но уже в другом спортивном коллективе, проявляя еще большие способности.

Работая с подростками, преподаватель несет колоссальную ответственность за спортивное будущее своего ученика и поэтому он должен быть настойчивым и терпеливым в своей педагогической работе.

ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (15—18 лет)

В этом возрасте наблюдавшийся у подростков интенсивный рост тела в длину постепенно уменьшается, но увеличивается рост в ширину, рост мышц. С ростом мышечной ткани увеличивается и сила юноши: значительно улучшается его способность к координации и скорости движений. Несоответствие в развитии внутренних органов и костно-мышечной массы, наблюдавшееся у подростков, в юношеском возрасте выравнивается, улучшаются функции внутренних органов, увеличивается выносливость.

В своем психическом развитии юноша также во многом приближается к взрослому человеку. В этом возрасте уже более твердо определяются планы будущей деятельности; может намечиться и углубленный интерес к спорту.

Юноша более сознательно и критически оценивает свои поступки и поступки других людей. Особое значение в его глазах приобретает совершенствование моральных и волевых качеств.

Все новое юноша стремится усваивать сознательно, требуя доказательств тому, в чем он сомневается, ищет обоснования вставшим перед ним вопросам. Юноша уже приобрел значительный опыт общественной работы, он более глубоко понимает свою ответственность перед коллективом, у него уже сложились принципы и нормы поведения в коллективе.

На первое место в мотивах деятельности у него выдвигается чувство долга и ответственности. Юноша сознательно стремится доводить до конца начатое им дело, даже если оно эмоционально его не очень захватывает. Он придает решающее значение мотивам общественной значимости.

Все это говорит о том, что методические приемы занятий по боксу с юношами могут быть значительно приближены к методическим приемам работы со взрослыми. Юноша способен в полной мере сознательно воспринимать изучаемый материал.

В занятиях с юношескими группами нет причин искусственно замедлять процесс обучения, отдалять момент полного овладения

боксерским мастерством. Опыт показал, что юноши отлично и в полном объеме овладевают техникой бокса, умело обобщают и сознательно используют элементы техники в вольном бою.

Если в обучении постоянно заботиться о технической подготовке юношей, можно воспитывать отличных боксеров. Юношеские соревнования по боксу выявляют много способных боксеров, которые не только не уступают в техническом мастерстве взрослым боксерам, но подчас и превосходят их.

Юношеский бокс, постепенно подводящий молодых боксеров к достижению наивысших спортивных результатов, носит особый характер, основными чертами которого должны быть: четкость и чистота боевых движений, техническое разнообразие, основанное на ловкости движений, искусная защита, усваиваемая в полном объеме, и тактика, основанная на превосходстве в технике и быстроте.

Еще не полностью сформировавшийся и окрепший организм юноши требует осторожного и внимательного подхода к нему. Правильное педагогическое руководство преподавателя и систематический врачебный контроль содействуют укреплению здоровья юноши и его спортивным успехам.

В процессе занятий с юношами должно быть обращено особое внимание на их физическое развитие. Учебно-спортивная работа секции бокса не может ограничиваться только узко специальными занятиями боксом. Она должна быть органически связана с подготовкой норм физкультурного комплекса БГТО и ГТО. Разностороннее физическое развитие создаст прочный фундамент для будущих высоких спортивных достижений.

К участию в соревнованиях следует допускать только хорошо физически развитых, здоровых юношей. При несоответствии веса нормальному физическому развитию тренировки к соревнованиям и участие в них противопоказаны.

Тренируя юношей, не следует увлекаться упражнениями на силу и выносливость. Строгое соблюдение режима, содействующего успешному учению в школе, укреплению здоровья и хорошему физическому состоянию молодого спортсмена, должно быть обязательным условием его тренировки.

В 17—18-летнем возрасте наблюдается энергичное нарастание мышечной массы, значительно улучшается способность юноши к координации движений. Он становится более ловким и выносливым.

Все же юноши 17—18-летнего возраста еще во многом уступают взрослым спортсменам. Поэтому в практике спортивных соревнований юноши, достигшие этого возраста, выделяются в самостоятельную, как бы переходную к взрослым, возрастную группу. Соревнования для них проводятся по правилам для взрослых, но только между боксерами этого возраста.

Методические приемы обучения и тренировки для боксеров этого возраста могут быть такими же, как и для взрослых боксеров, но с учетом физического развития и подготовленности каждого занимающегося.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Соревнования юных боксеров должны носить характер торжественный и праздничный. Их следует проводить отдельно для каждой возрастной группы, чтобы участники младших возрастов чувствовали себя уверенно и не были принижены превосходством более взрослых боксеров. Раздельные соревнования позволяют их организаторам лучше учитывать силы боксеров в каждой возрастной группе.

Необходимо, чтобы в зрительном зале находился человек, наблюдающий за порядком и удобным размещением зрителей и участников. Ринг устанавливается в строгом соответствии с правилами соревнований. Вес перчаток должен быть не менее 350 г. Многие руководители, увлекаясь порой массовостью соревнований, забывают в то же время о воспитательной их стороне. В программу не следует включать более 15—20 пар участников с тем, чтобы соревнования проводились в размеренном темпе, без спешки. Каждый участник должен чувствовать внимательное и заботливое отношение к себе организаторов и судей.

Основной формой соревнований для младших юношей следует считать «открытый ринг». Не планируемые спортивным календарем, эти соревнования удобны тем, что могут проводиться очень часто. Какой же характер должен носить соревновательный бой юных боксеров? Этот вопрос решается, опять-таки, направленностью учебно-воспитательной работы спортивной школы, главная задача которой — всестороннее физическое воспитание и техническое совершенствование. Юному боксеру следует меньше всего думать о сильном ударе. Он должен прежде всего заботиться о технической стороне боя, стараясь выиграть его превосходством в быстроте и техническом разнообразии.

Здесь основную роль играют тренер боксера и судья на ринге. Судья обязан не только судить бой, но и воспитывать боксеров, пресекая своим вмешательством всякие попытки юного боксера к грубости, некорректности в бою и т. п.

Обязанности судьи на ринге во время боя юных боксеров вырастают в серьезное педагогическое руководство.

Ставя выше всего воспитывающую роль соревнований, судья на ринге должен определенным образом направлять действия молодых боксеров. Своим поведением на ринге судья должен придавать бою такой тон, который бы исключал бессистемность в действиях боксеров, их стремление выиграть бой не техническим пре-

восходством, а сильным ударом, некорректное поведение на ринге, проявление отрицательных эмоций (азарта и т. п.).

Всякие попытки вести бой вслепую судья на ринге обязан решительно пресекать. Его замечания боксерам во время боя относятся не только к самим участникам, непосредственно ведущим бой, но и к другим участникам, наблюдающим за боем, которые, конечно, учтут все замечания судьи.

Судье на ринге, руководящему боем юношей, доверена охрана здоровья соревнующихся. Если участник потерял ориентировку от удара или находится в положении нокаута, судья на ринге обязан немедленно прекратить бой и объявить победителя.

Боевое воспитание и самоопределение боксера-юноши — это длительный процесс; его спортивные достижения должны постепенно возрастать.

Преподавателю бокса, воспитывающему юного боксера, необходимо стремиться к тому, чтобы боевой опыт его ученика соответствовал его развитию. В соревнованиях юноше следует встречаться с противниками, равными ему по силам. До совершеннолетия молодой боксер не должен участвовать в соревнованиях со взрослыми боксерами.

В соревнованиях по боксу особенно резко выявляется неравенство в соотношении сил юных боксеров различных возрастов. Это обстоятельство (в целях охраны здоровья участников юношеских соревнований) заставило подразделить их на спортивные разряды.

Боксер, переходящий по своему возрасту в следующую возрастную группу, продолжает участвовать в соревнованиях соответственно своему спортивному разряду. Опыт спортивных выступлений советских боксеров-юношей, имевших первый юношеский разряд (Булаков, Мулин и др.), показал, что при переходе в группу взрослых они по своей подготовленности соответствовали силам и мастерству взрослых боксеров-перворазрядников. В тех случаях, когда степень подготовленности юного боксера, переходящего в старшую группу, явно не соответствует общему уровню сил старшей группы, следует определить его в группу боксеров более низкого разряда.

К заявке юного боксера на соревнования необходимо прилагать документы, точно устанавливающие его возраст, справку тренера, подтверждающую его подготовленность, и разрешение врача.

В основу распределения юных боксеров по весу положены весовые категории для взрослых. Для боксеров, которые весят менее 48 кг, установлены дополнительно 2 весовые категории:

Вес 42—45 кг
Вес 45—48 кг

и далее по весовым категориям для взрослых.

Начальный вес для младших юношей — 42 кг; для старших юношей — 48 кг.

Не следует допускать к соревнованиям боксеров, не достигших начального веса для своей возрастной группы.

Соревнования между юными боксерами смежных весовых категорий не допускаются.

Продолжительность боя для младших юношей установлена в правилах — 2 раунда по 2 минуты.

Соревнования для младших юношей должны проводиться в форме отдельных встреч, но не первенств, обязывающих участников встречаться ежедневно в течение нескольких дней. Соревнования для юношей 17—18 лет проводятся по правилам для взрослых.

* *

*

С 19 лет молодые боксеры начинают принимать участие в соревнованиях со взрослыми. Однако в процессе тренировки следует учитывать, что организм молодого человека еще продолжает расти и развиваться.

В работе с молодым боксером тренер должен исключительно бережно относиться к организму ученика, заботиться о его гармоническом развитии. Следует весьма внимательно наблюдать за ростом молодого боксера и естественным прибавлением в весе. Тренер должен вести самую решительную борьбу с теми боксерами, которые сгоняют вес при подготовке к соревнованиям. Следует разъяснить молодым боксерам всю вредность, приносимую растущему организму искусственным сбрасыванием веса.

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ БОКСА, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

ЗАЛ

Боксерский зал представляет собой помещение, специально оборудованное для практических учебно-тренировочных занятий. Залы для бокса могут строиться в виде отдельных зданий или оборудоваться в домах физической культуры, клубах, учебных заведениях и пр., что наиболее распространено в практике строительства. Под боксерский зал может быть приспособлено также любое достаточно просторное помещение.

Зал должен быть таких размеров, чтобы в нем можно было заниматься с группой в 20 человек (минимальная норма — 4 м² на одного занимающегося).

Стандартом боксерского зала можно считать помещение размером 18×12 м, высотой 4 м (рис. 114).

В зале не должно быть колонн или выступающих углов.

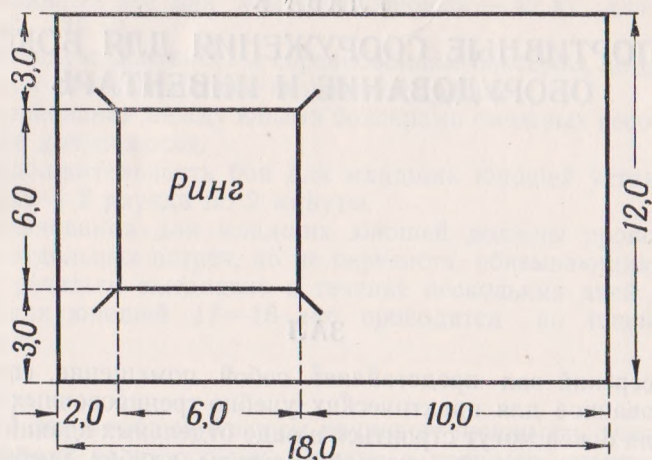
Приборы центрального отопления необходимо полностью скрыть в стенах и прикрыть металлической сеткой или поднять на высоту не менее 2 м от пола.

Стены рекомендуется выкрасить светлой масляной краской. Принято также обивать стены зала сплошной ровной деревянной панелью, без щелей и выступов. Высота панели не менее 2,5 м.

Пол в зале делается деревянный — дощатый или брусчатый (предпочтительно последний). Такой пол не скользок, легко отмывается и не коробится от воды. Пол следует часто мыть, но не натирать воском или мастикой.

Ринг лучше установить не на помосте, а непосредственно на полу, обязательно с мягким настилом. Удалять пыль из мягкого настила ринга следует пылесосом. Размеры и конструкция ринга должны соответствовать общепринятым стандартам.

Потолок в зале желательно окрасить масляной краской светлого тона. Необходимо рассчитывать прочность потолочных балок для подвески снарядов в соответствии со схемой размещения снарядов (тяжелые мешки, канат, шест и т. д.). Окна следует размещать по продольным стенам зала; надо, чтобы они были широкими и пропускали достаточное количество дневного света. Же-



114. Стандарт боксерского зала

лательно, чтобы низ подоконника находился на высоте 1,5 м от пола.

Вечернее (электрическое) освещение должно быть обязательно верхним, не слепящим глаза занимающихся.

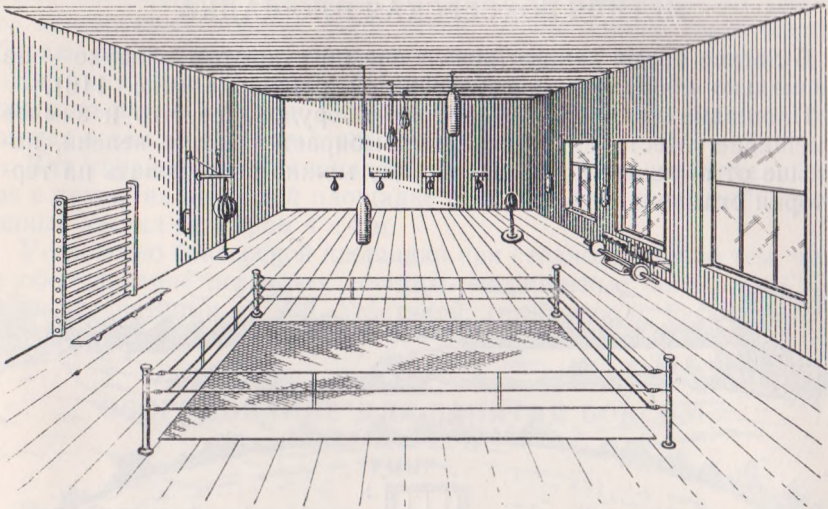
Если во время соревнований по боксу присутствуют зрители, освещается только ринг; при этом интенсивность света должна быть не менее 200 люксов. Над рингом устанавливается светильник с глубоким отражателем, концентрирующим свет только на площади ринга.

В наружных стенах зала оборудуется не менее двух электро-вентиляторов. Один из них — вытяжной, другой — приточный. Вентиляция должна быть рассчитана на трехкратный обмен воздуха в час. Кроме этого, для естественной вентиляции нужно открывать окна.

Температура воздуха в зале поддерживается на уровне 15° по Цельсию.

Для занятий с группой в 16 человек (среднее количество занимающихся) требуются: 1 ринг, оборудованный в соответствии с правилами соревнований; 3 боксерских мешка; 3 набивные груши; 2 груши с платформой; 1 пунктбол; 1 гимнастическая стенка и скамья; зеркало достаточных размеров, позволяющее боксерам контролировать свои движения. Оборудование размещается в зале так, чтобы удобно было использовать его для упражнений одновременно всей группой (рис. 115).

Если нет специального боксерского зала, все оборудование должно быть переносным, легко устанавливаться и убираться.



115. Боксерский зал

Кроме вышеназванного стационарного оборудования, необходимо иметь следующий спортивный инвентарь: тренировочные перчатки для снарядов, скакалки, ковровую дорожку для гимнастических упражнений (сидя и лежа), набивные мячи разного размера и веса, тяжелые булавы, гантели и другие гимнастические предметы.

Переносный инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Перчатки для тренировочного боя и снарядов следует хранить, развешивая на специально оборудованной вешалке; необходимо регулярно протирать их снаружи дезинфицирующим раствором, а внутри опрыскивать из пульверизатора.

Личный инвентарь боксеров — защитные шлемы, бинты для рук, тренировочный костюм, полотенце, мыло, на зубник и др. занимающиеся хранят дома. Желательно, чтобы боксер имел небольшой чемодан для личных вещей.

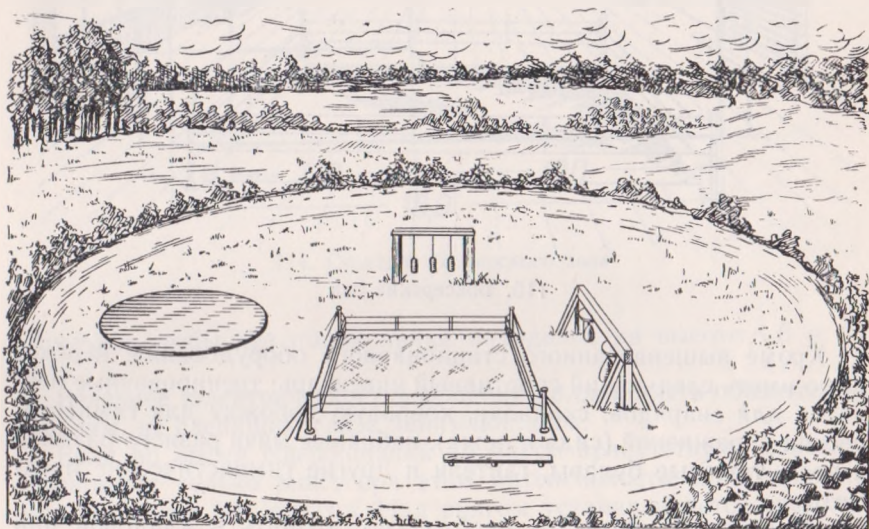
Зал и вспомогательные помещения располагаются в такой взаимосвязи и последовательности:

1. Вестибюль с гардеробом для хранения верхней одежды.
2. Раздевальня, оборудованная двухъярусными шкафчиками размером $0,3 \times 0,5 \times 0,8$ м и скамейками при них. Уборная с умывальником. Душевая. Массажная со столом размером $2,0 \times 0,7$ м.
3. Кабинет врача со стационарным оборудованием. Комната преподавателей.
4. Зал для учебно-тренировочных занятий, при нем кладовая для хранения спортивного инвентаря.

ЛЕТНЯЯ БОКСЕРСКАЯ ПЛОЩАДКА

В летнее время заниматься лучше на открытом воздухе — на специально оборудованной боксерской площадке (рис. 116).

Площадка должна иметь то же оборудование, что и зимнее помещение. Место для площадки выбирается среди зелени, подальше от пыльных дорог. Площадку можно оборудовать на территории стадиона.



116. Летняя боксерская площадка

Для площадки отводится площадь размером 15×20 м. Грунтовым покровом площадки может служить смесь, рекомендованная заслуженным мастером спорта инженером В. П. Поликарповым: 50% растительной земли, 30% песка и 20% строительно-известковых высевок. Покров из этой смеси, толщиной в 7 см, укладывается на плотное щебеночное основание и утрамбовывается тяжелым катком. Чтобы покров площадки был всегда пригоден для занятий, нужно постоянно ухаживать за ним, выравнивая и подметая его. Чтобы не было пыли, перед занятиями площадку необходимо слегка смачивать водой. Вокруг площадки следует проложить беговую дорожку, на которой проводится подготовительная часть урока (упражнения при ходьбе и беге).

На одной из узких сторон прямоугольной площадки, на помосте или настиле из крепких плотно пригнанных друг к другу

досок, несколько приподнятых от земли, устанавливается ринг; его конструкция должна быть такой, чтобы можно было легко убирать после занятий канаты и мягкий настил в кладовую.

Все остальное оборудование площадки должно быть портативным и съемным. Мешки и насыпные груши подвешиваются на врытых в землю стойках с перекладинами.

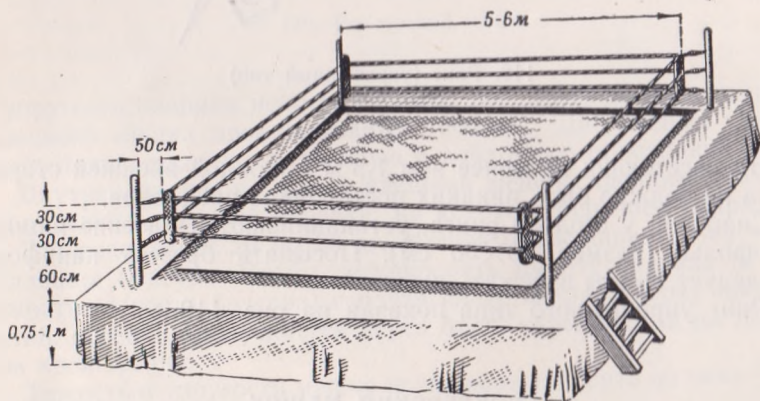
Для упражнений со скакалкой, гимнастических упражнений и боя с тенью на земляной площадке следует сделать ровный деревянный настил размером 4×4 м.

Устройство боксерской площадки при стадионе удобно тем, что ее оборудование позволяет сочетать специальные боксерские занятия с занятиями легкой атлетикой, гимнастикой, баскетболом, волейболом, городками и т. д.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

РИНГ

Ринг устанавливается в тренировочном зале и оборудуется соответственно правилам, чтобы оградить занимающихся от возможных повреждений и одновременно приучать их к боевой обстановке. Ринг (рис. 117) представляет собой квадратную площадку (размер сторон от 5 до 6 м), ограниченную тремя рядами канатов.

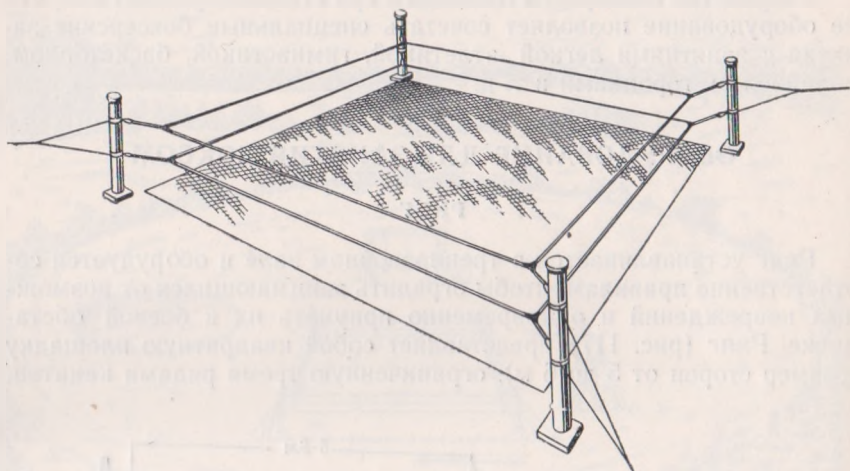


117. Ринг

Канаты толщиной в 2,5 см туго натягиваются между четырьмя угловыми столбами и прикрепляются к ним металлическими растяжками с нарезными приспособлениями, позволяющими натягивать канаты.

В гигиенических целях канаты обматываются полосками белой материи. Расстояние между углами канатов и столбами должно быть не менее 50 см. Металлические растяжки в углах прикрываются подушками шириной в 20 см и толщиной в 5 см, имеющими съемные белые чехлы.

Ровный пол ринга имеет мягкий настил из войлока толщиной в 2 см и туго натянутую брезентовую покрышку. Настил выходит на 50 см за линию ринга.



118. Ринг (упрощенный тип)

На расстоянии не менее чем 1,5 м с каждой внешней стороны ринга не должно быть никаких посторонних предметов.

Снаружи, у столбов ринга, устанавливаются плоские ящики с канифолью (размер 50×50 см). Посыпать брезент канифолью не следует, чтобы избежать пыли.

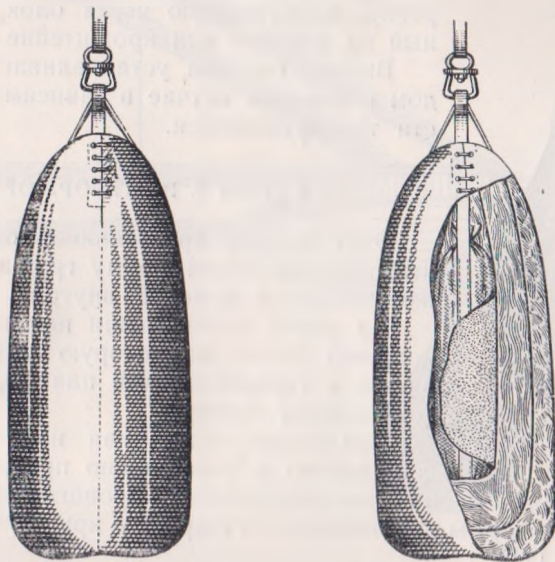
Ринг упрощенного типа показан на рис. 118.

БОКСЕРСКИЙ МЕШОК

Боксерский мешок (рис. 119) служит для упражнений в уда-рах. Он делается из плотной кожи или брезента. Высота мешка — 70—90 см, диаметр — 35—50 см. Он состоит из трех вставленных один в другой мешков разного диаметра и почти одинаковой высоты.

Внутренний (наименьший) брезентовый мешок наполняется су-

хим речным песком. Пространство между ним и средним мешком, сделанным из плотной материи, заполняется конским волосом, распределенным равномерно и плотно. Для большей плотности



119. Боксерский мешок

и упругости снаряда непосредственно под поверхностью внешнего кожаного мешка прокладывается войлок. Дно мешка должно иметь точно такие же волосяную и войлочную прослойки.

Внутренние мешки, как и внешний мешок, крепкими лямками соединяются с петлей веревки, на которой подвешен снаряд.

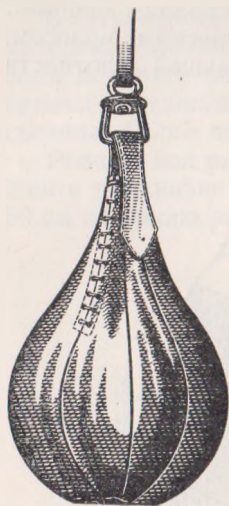
Вес снаряда от 20 до 30 кг. Мешок подвешивается на уровне туловища боксера. Чтобы регулировать высоту снаряда (в зависимости от роста боксера) и подтягивать снаряд кверху после занятий, веревка пропускается через блок, укрепленный на потолке или кронштейне.

Тяжесть и упругость мешка позволяют наносить по нему удары с полной силой.

НАСЫПНАЯ ГРУША

Насыпная груша (рис. 120) так же, как и боксерский мешок, служит для выработки силы ударов.

Она представляет собой кожаный мешок, сделанный в форме груши; внутри этого мешка помещается другой, полотняный ме-



120. Насыпная груша

стене деревянными или металлическими кронштейнами. Снизу к центру платформы привинчивается шарнир с крючком для петли мяча (рис. 121).

При ударе мяч, касаясь утолщенной своей частью платформы, отскакивает от нее, делая быстрые маятникообразные движения.

Последнее время платформы делают из толстых металлических обручей или крепкого дерева. Некоторые конструкции позволяют изменять высоту платформы по росту упражняющегося.

К недостаткам этого снаряда следует отнести шум от ударов мяча о платформу: это мешает групповым занятиям.

МЯЧ НА РЕЗИНАХ

Снаряд представляет собой круглый кожаный мяч с резиновой надувной камерой (диаметр мяча — 25 см), прикрепленный двумя резиновыми оттяжками вертикально к полу и кронштейну (рис. 122).

Оттяжки прикрепляются к мячу шарнирными приспособлениями, позволяющими ему свободно вращаться по вертикальной оси. К полу и кронштейну оттяжки присоединяются ремнями с кольцами на концах.

Мяч на резинах служит для упражнений в точности и скорости ударов. На снаряде, установленном в вертикальном положении, можно сочетать прямые и боковые удары обеими руками, а на снаряде, установленном в горизонтальном положении, — прямые

шук с речным песком, горохом или резиновая камера, наполненная водой.

Груша подвешивается на высоте головы боксера за крепкую кожаную петлю на веревку, пропущенную через блок, укрепленный на потолке или кронштейне.

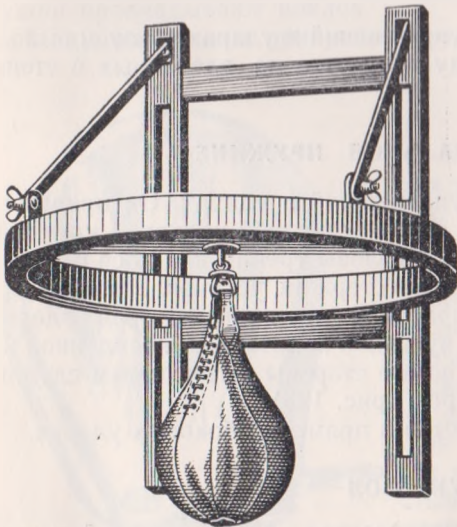
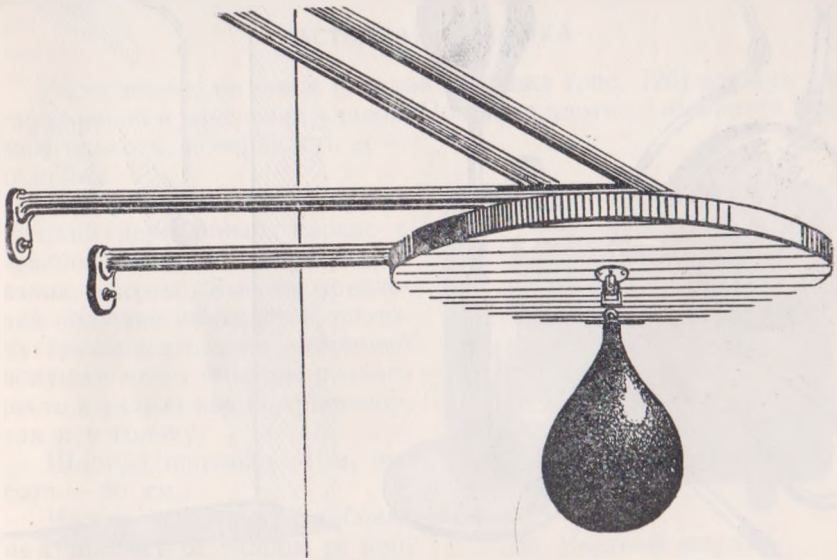
Высота снаряда устанавливается в каждом отдельном случае в зависимости от роста тренирующегося.

ГРУША С ПЛАТФОРМОЙ

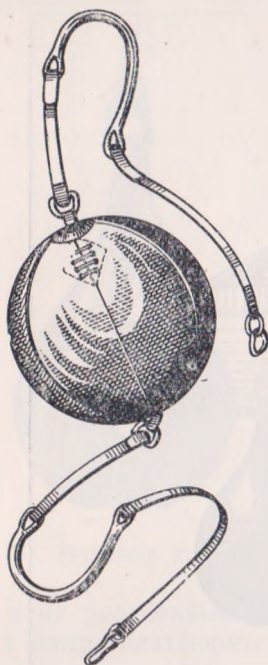
Этот снаряд представляет собой кожаный мяч, имеющий форму груши, с резиновой надувной камерой внутри.

На узкой части груши имеется крепкая кожаная петля, за которую мяч подвешивается к горизонтальной платформе на высоте головы боксера.

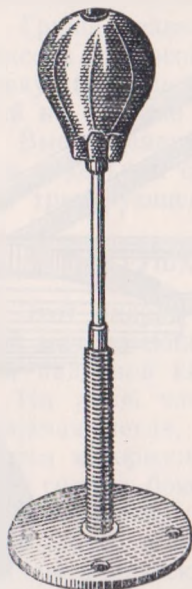
Платформа, сделанная из толстых досок, плотно и неподвижно прикрепляется к



121. Груша с платформой



122. Мяч на резинах



123. Мяч на спиральной пружине



124. Пунктбол

удары с ударами снизу. Для упражнений в ударах снизу мяч подвешивается в углу зала между двух стен на вделанных в стены крючках.

МЯЧ НА СПИРАЛЬНОЙ ПРУЖИНЕ

Этот снаряд служит для упражнений в ударах. Он представляет собой круглый кожаный мяч с резиновой надувной камерой.

Мяч прикрепляется на высоте головы тренирующегося боксера к верхнему краю гибкого стального стержня, установленного в вертикальном положении на спиральной пружине, которая вделывается в основание массивной чугунной подставки, укрепленной на полу. Мяч свободно качается во все стороны и тем самым служит подвижной мишенью для ударов (рис. 123).

На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

ПУНКТБОЛ

Пунктбол (рис. 124) предназначается для упражнений в точности ударов и представляет собой небольшой мяч (диаметр 60 мм) из кожи, набитый конским волосом.

К мячу пришивается крепкая кожаная петля, за которую он подвешивается на тонком шнуре к потолку или к отвесному кронштейну.

НАСТЕННАЯ ПОДУШКА

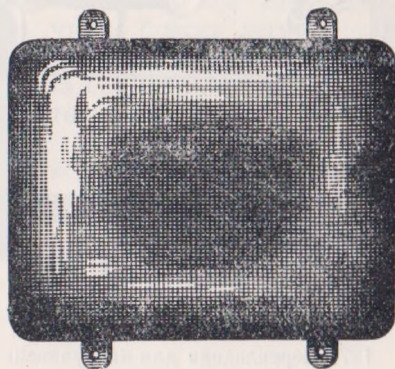
Укрепленная на стене плоская подушка (рис. 125) служит для упражнений в нанесении ударов. Подушка плотно набивается конским волосом, поверхность ее — кожаная.

Основанием снаряда служит крепкий деревянный каркас с приспособлением для регулирования высоты. Высота крепления подушки изменяется, поэтому тренироваться на настенной подушке могут боксеры разного роста в ударах как по туловищу, так и в голову.

Ширина подушки — 1 м, высота — 80 см.

Чтобы волосая набивка не сбивалась от ударов, ее простегивают по всей плоскости крепким шнуром. Для большей упругости под поверхностью подушки прокладывают войлок.

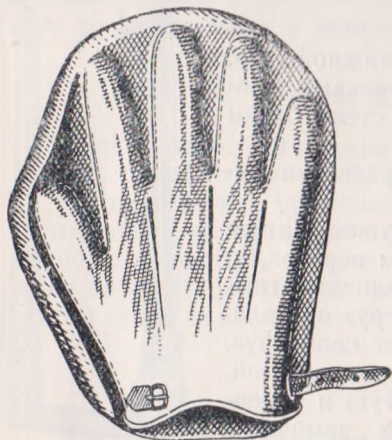
Подушка должна прикрепляться к капитальной стене.



125. Настенная подушка

ЛАПЫ

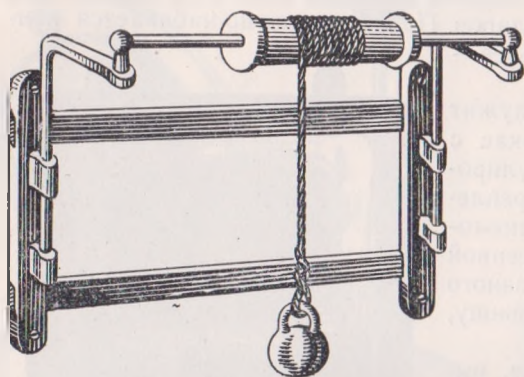
Лапы — снаряжение тренера для упражнений с боксером в ударах. Кожаная лапа (рис. 126) — овальная уплотненная подушка, туго набитая конским волосом, делается для каждой руки. К одной стороне подушки пришивается перчатка, выкроенная по форме раскрытой ладони. Другая сторона служит мишенью для ударов. Для большей плотности и упругости с обеих сторон под поверхностью подушки прокладывается слой войлока.



126. Лапа

ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ НАКРУЧИВАНИЯ ГРУЗА

Этот снаряд представляет собой круглую деревянную перекладину между двумя металлическими кронштейнами, прикрепленными к стене. На концах перекладины имеются круглые металличе-



127. Перекладина для накручивания груза

ческие штыри, служащие одновременно местом крепления перекладины к кронштейнам и вращающейся опорой при накручивании груза на перекладину.

Грузом может служить гиря весом от 10 до 30 кг. Она подвешивается на крепкой веревке к середине перекладины, на которой для этого сделан специальный замок.

Перекладина укрепляется на стене на высоте пояса занимающегося. Подвижное крепление кронштейна к стене позволяет изменять высоту перекладины в зависимости от роста занимающегося (рис. 127).

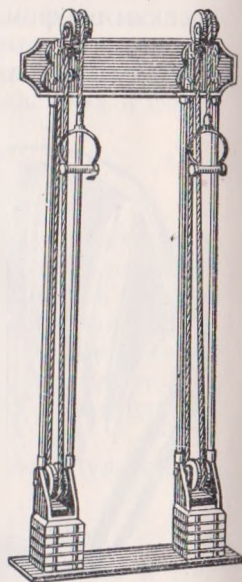
НАСТЕННЫЕ БЛОКИ

Снаряд представляет собой подвижной груз, поднимающийся от пола двумя веревками, пропущенными через укрепленные в стене блоки (рис. 128).

Настенные блоки служат для развития мускульной силы и выносливости.

Упражняясь с этим снарядом, нужно взяться за ручки, прикрепленные к концам веревок, и, отойдя от стены, проделывать различные гимнастические движения, поднимая груз от пола.

Каждая веревка снаряда имеет свой груз, состоящий из нескольких чугунных пластин. Пластины наложены одна на другую и скреплены между собой специальным замочным устройством, позволяющим регулировать вес груза сообразно желанию тренирующегося.



128. Настенные блоки

Общий вес пластин должен быть небольшим, рассчитанным на продолжительную работу при небольших силовых напряжениях.

СКАКАЛКА

Скакалка используется в тренировке боксера для развития ловкости, подвижности и выносливости. Она делается из мягкой мелко сплетенной веревки толщиной в 5—10 мм. Вес скакалки должен быть достаточен для того, чтобы боксер легко мог вращать ее. Длина скакалки устанавливается соответственно росту боксера, для чего нужно, наступив на ее середину ногами (стопы вместе) и взявшись за концы, подтянуть их вверх на уровень пояса.

Середина веревки, соприкасающаяся с полом при упражнениях, обматывается для прочности и утяжеления изоляционной лентой.

К концам веревки прикрепляются деревянные ручки со свободно вращающимися кольцами или с отверстиями внутри, позволяющими веревке свободно вращаться в них.

НАБИВНОЙ МЯЧ

Набивной мяч применяется для бросков и других гимнастических упражнений. Это кожаный мяч шарообразной формы с мягкой набивкой из конского волоса, мочалы и др. Покрышка мяча кроится из нескольких долей. Вес снаряда от 1 до 7 кг.

В кладовой тренировочного зала необходимо иметь мячи различного объема и веса, чтобы занимающиеся могли пользоваться ими по своим силам в зависимости от характера упражнений.

ЧАСЫ ДЛЯ ЗАЛА БОКСА

Для соревнований и тренировок в залах бокса нужны специальные настенные часы — секундомер.

На тренировках применяются также песочные часы. Они рассчитываются на промежутки времени в 1, 2 и 3 минуты, т. е. на периоды раундов и перерывов. Песочные часы обычно укрепляются на стене около ринга или снарядов с тем, чтобы тренирующиеся могли сами следить за временем.

АПТЕЧКА

Для первой помощи при возможных повреждениях в боксерском зале должна быть аптечка. Все медикаменты в аптечке имеют этикетки. На обратной стороне дверцы аптечки наклеивается

листок с краткими указаниями врача о назначении медикаментов.

В аптечке должны быть: иод — 50 г; нашатырный спирт — 50 г; коллодий — 50 г; раствор марганцево-кислого калия — 200 г; перекись водорода — 200 г; борная кислота — 100 г, вазелин — 200 г; бинты, вата, марля и ножницы.

КОСТЮМ И СНАРЯЖЕНИЕ БОКСЕРА

ОДЕЖДА

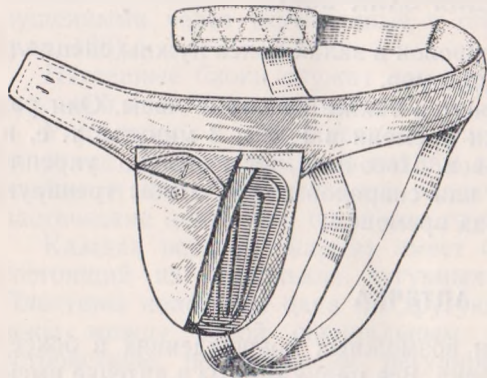
Костюм боксера для учебных занятий состоит из обыкновенных тканевых трусов и трикотажной майки. Для тренировочных занятий надевается легкий шерстяной костюм, состоящий из майки и длинных рейтуз. Такой костюм, сохраняя тепло, способствует сбрасыванию излишнего веса. Этот же костюм надевается для утренних тренировочных прогулок.

Для соревнований необходимо иметь отдельные трусы и майку. Длина трусов — от пояса и до середины бедер. В пояс трусов продевается резиновый шнурок; он практичнее, чем нитяной; кроме того, на соревнованиях в перерывах между раундами такой пояс легко оттягивается, облегчая дыхание.

Майка на соревнованиях обязательна. Спортивная эмблема пришивается на майке спереди.

БАНДАЖ

Для предохранения от случайных ударов ниже пояса применяется особый резиновый пояс — бандаж.



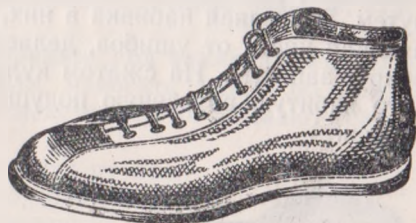
129. Боксерский бандаж

В упражнениях, не связанных с боем, употребляется мягкий резиновый бандаж. В вольном бою и на соревнованиях — твердый бандаж (раковина) из алюминия или пластмассы, предохраняющий от случайных ударов (рис. 129). Для тренировок наиболее удобен комбинированный бандаж из мягкой резины с застегивающимся карманом для раковины.

ОБУВЬ

Для тренировок и соревнований употребляются ботинки специального покроя.

Верх ботинок из мягкой кожи со шнуровкой плотно стягивает стопу и закрепляет голеностопный сустав. Подошва делается из плотной, но мягкой кожи и подшивается ворсистой стороной наружу, чтобы уменьшить скольжение при передвижении. Для этой же цели на занятиях подошва ботинок натирается канифолью (рис. 130).



130. Ботинок для бокса

Заниматься босиком нельзя, так как передвижения боксера по рингу строятся на скользящих шагах и на ступнях боксера могут оказаться потертости, ссадины и другие повреждения.

Для утренних прогулок употребляются легкие ботинки.

Как для соревнований, так и для тренировок лучше надевать под обувь шерстяные носки.

ЗАЩИТНАЯ МАСКА

На тренировках в бою с партнером голову боксера от повреждений предохраняет специальная защитная кожаная маска (рис. 131).



131. Защитная маска

Маски бывают самых разнообразных конструкций; все они предназначены для защиты бровей и ушей. Делается маска из мягкой кожи; внутренняя набивка ее — из губчатой резины. Маска имеет сверху две крестообразно пришитые ляжки из тесьмы, вокруг ушных раковин кожаные кольца, набитые губчатой резиной; над бровями — кожаную полоску, также набитую губчатой резиной; на затылке — широкую резиновую тесьму или шнуровку для стягивания маски по размеру головы; снизу — застегивающиеся ремешки с гладкой пряжкой.

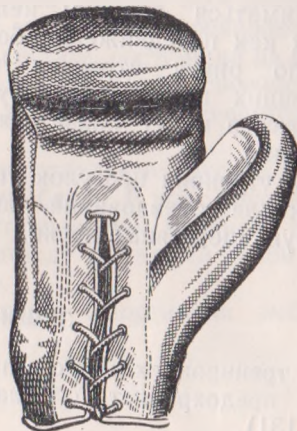
Каждому боксеру рекомендуется иметь собственную маску.

ПЕРЧАТКИ ДЛЯ БОЯ

Для упражнений в бою с партнером (разучивание приемов, условный и вольный бой) употребляются специальные, скроенные в форме рукавиц, перчатки из мягкой кожи (лайки) с волосяной набивкой (рис. 132). Перчатки изготавливаются только фабричным путем. Волосяная набивка в них, смягчающая удары и предохраняющая кисти от ушибов, делается с наружной стороны кисти и вокруг запястья. На сжатом кулаке перчатка представляет собой туго набитую волосяную подушку, защищающую кулак со всех сторон.



132. Перчатка для тренировки



133. Перчатка для соревнований

Со стороны ладони перчатка стягивается и закрепляется мягкими шнурками. На перчатках для групповых занятий шнуровка может быть заменена резиновой тесьмой, обтягивающей запястье. Такая перчатка легко и быстро надевается на руку.

Вес перчаток имеет большое значение: чем тяжелее перчатка, тем больше она смягчает удар; поэтому, чем тяжелее тренирующийся боксер, тем тяжелее должны быть его перчатки. Перчатки бывают, в основном, четырех весов: 250 г, 300 г, 350 г, 400 г каждая.

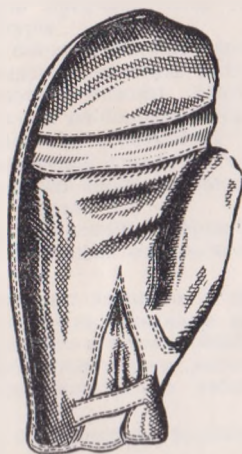
По правилам бокса в соревнованиях всех весовых категорий употребляются перчатки весом в 250 г. каждая (рис. 133). Шнуровка перчаток обязательна.

ПЕРЧАТКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ В УДАРАХ ПО СНАРЯДАМ

Перчатки для упражнений со снарядами, или, вернее, рукавицы, делаются из плотной кожи с волосистой или войлочной прокладкой на наружной стороне кисти. Большой палец рукавицы — без прокладки. Шнуровка на перчатках заменена резиной, стягивающей запястье (рис. 134).

Упражняясь в ударах по снарядам, под рукавицы нужно надевать бинты. Никогда не следует наносить удары по снаряду незащищенной рукой. Обычным следствием этого бывают ссадины на суставах кулака.

Надежно предохраняют кисти рук от повреждений при упражнениях со снарядами и в вольном бою специальные перчатки, заменяющие собой бинты. Они делаются из мягкой кожи, закрывающей первые фаланги пальцев и всю кисть руки. На сочленении пястнофаланговых суставов имеется мягкая подбивка из губчатой резины. Вдоль пястных костей проложены плоские бамбуковые каркасы. На внутренней стороне запястья и на ладони перчатки плотно стягиваются шнурками. Применять такие перчатки на соревнованиях не разрешается.



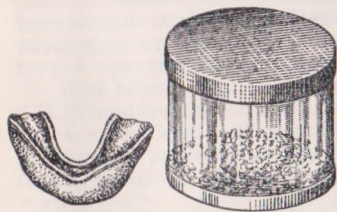
134. Перчатка для упражнений в ударах по снарядам

БОКСЕРСКИЕ БИНТЫ

Бинты, употребляемые боксерами в соревнованиях и тренировках для кистей рук, представляют собой эластичные полосы из хлопчатобумажной ткани.

Стандартные бинты изготавливаются фабричным путем (длина бинта — 2,5 м, ширина — 4 см). Разрешается заменять стандартные бинты самодельными, если они соответствуют установленным размерам. Самодельные бинты можно изготавливать из полотняной материи и широкой тесьмы.

Стандартный размер бинтов вполне достаточен, чтобы предохранить связки кистей рук от растяжений. Поэтому при тренировках нет надобности пользоваться бинтами большей длины.



135. Назубник

НАЗУБНИК

Назубник — предохранитель, представляющий собою мягкую каучу-

ковую накладку, которая надевается на зубы верхней челюсти и предохраняет зубы и губы от повреждений.

Назубники изготавливаются зубными техниками индивидуально для каждого боксера, а также и в массовом производстве по определенным стандартным размерам.

Сохранять назубник следует в чистой алюминиевой или стеклянной банке, в которую вкладывается влажная резиновая губка, предохраняющая каучук от пересыхания (рис. 135).



СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ БОКСА

ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ БОКСА В ИНСТИТУТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В Советском Союзе подготовка основных кадров преподавателей по боксу осуществляется в институтах физической культуры.

На физкультурные вузы также, как и на другие высшие учебные заведения СССР, возложена почетная и ответственная задача — готовить высококвалифицированных специалистов, «способных полностью освоить новейшие достижения науки, использовать технику до дна и по-большевистски связать теорию с практикой, сочетать производственный опыт с наукой»*.

Для осуществления этих задач в институтах физической культуры, готовящих преподавателей физического воспитания широкого профиля, предусмотрена также специализация по избранному виду спорта.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

В процессе изучения курса бокса студенты овладевают знаниями в области истории, теории и методики бокса; организационно-методическими навыками в преподавании; практически навыками в технике и тактике бокса.

В институте непосредственно осуществляет учебно-методическую работу по боксу кафедра бокса. Она же ведет научно-исследовательскую работу по специальности.

Учебный процесс в институтах осуществляется следующими формами и методами.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

Лекции читаются на специальных занятиях по учебному плану. Они охватывают важнейшие вопросы теории, истории и методики бокса.

Лекции могут быть: а) установочными, отражающими сущность взглядов советской педагогической науки на вопросы воспитания, образования и обучения, конкретизирующими эти взгляды в частной методике бокса; б) посвященными узко специальным вопросам бокса.

Теоретический раздел программы преследует цель — изложить курс теории предмета в соответствии с современной советской передовой наукой о физическом воспитании. Раздел должен быть идейно направленным, воспитывающим студенческую молодежь в духе советского патриотизма и беззаветной преданности социалистической Родине.

При чтении лекций необходимо показать развитие и достижения бокса в СССР, критически осветить состояние профессионального и «любительского» бокса за рубежом. В лекционном курсе необходимо показать самостоятельность пути развития и научного обоснования техники и тактики советского бокса, методики обучения и тренировки, осветить плодотворную деятельность

* Постановление СНК СССР и ЦК ВКП(б) о работе высших учебных заведений и о руководстве высшей школой от 23 июня 1936 г.

советских специалистов-преподавателей в создании советской школы бокса, показать органическую связь теории и практики.

Особо следует обратить внимание на вопросы организации процесса круглогодичной учебно-спортивной работы секции бокса коллектива физической культуры в сочетании с работой по комплексу ГТО.

Планируя и организовав чтение теоретического курса бокса, необходимо координировать его с практическим разделом программы так, чтобы лекция служила введением в тот или иной раздел практики.

Составлять план теоретического курса предмета необходимо в соответствии с общим учебным планом института, причем следует учитывать время, отводимое смежным научным дисциплинам, считаясь с тем, что изучение той или иной дисциплины дает студенту известную подготовку для последующего углубленного изучения вопросов теории бокса. Например, вопросы биомеханики бокса целесообразно читать после курса динамической анатомии, вопросы тренировки — после курса физиологии и т. д. Так же надо подходить и к повторению пройденного учебного материала, рассматривая его под новым углом зрения, чтобы более углубленно разоблачить то или иное явление или понятие. Это координирование учебного процесса имеет целью сделать вполне доступным для восприятия студентов те или иные разделы курса теории бокса, развивать у студентов умение обобщать и конкретизировать в частной методике бокса положения смежных научных дисциплин и тем самым решать задачу взаимосвязи теоретического анализа и практической работы по боксу.

Курс практических занятий преследует цель: привить студентам навыки в технике и тактике бокса и умение правильно пользоваться различными упражнениями в будущей педагогической работе. Практические занятия организуются в учебно-тренировочной форме.

Исходя из общей систематики боевых средств, старший преподаватель группы планирует курс обучения в рациональной последовательности, знакомя студентов с определенными знаниями, техническими навыками и умением пользоваться ими в инструкторском показе и в боевой практике.

Вначале студенты должны освоить структурные основы техники, затем вернуться к повторению этих основ с точки зрения биологических и педагогических дисциплин. Закончить освоение техники следует знакомством с усложненными формами боевых действий мастеров ринга. При обучении технике последняя должна рассматриваться в непосредственной связи с тактикой. Каждый элемент техники необходимо предлагать студентам применительно к реальным условиям боя. Следует разбирать все основные условия, при которых эти элементы могут быть использованы.

На практических занятиях преподаватель знакомит студентов с различными методами обучения боксу, указывает, как применяются эти методы в различных условиях педагогической работы. В практике занятий следует детально познакомить студентов с системой спортивно-вспомогательных упражнений. Студенты должны научиться педагогически целенаправленно использовать упражнения в занятиях.

Инструкторские занятия происходят в боксерском зале в часы академической работы. Здесь студенты, поочередно выполняя роль инструктора, совершенствуют свои навыки в преподавании бокса. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика.

Студенты учатся последовательно и систематически проходить с группой то или иное действие. При этом они обязаны правильно назвать это действие в соответствии с советской терминологией бокса, правильно показать его, тактически его обосновать, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы этого действия, на методы его разучивания (целостно, по частям). Студенты должны уметь правильно подавать команду для исполнения данного действия, уметь найти и исправить ошибки и в заключение совершенствовать это действие упражнениями, правильно их дозировать.

На инструкторских занятиях могут даваться и более сложные задания, например — провести отдельные части урока или урок в целом. В таких случаях необходимо студентов предупредить заранее, за два-три дня, чтобы они успели подготовиться к уроку.

Инструкторские занятия можно организовывать только в том случае, если студенты имеют уже необходимое представление о методике, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Семинарские занятия посвящаются разбору и обсуждению вопросов, связанных с учебной программой, текущими спортивными событиями и т. п.

Цель этих занятий — побудить студентов к творческой инициативе, содействовать их умению самостоятельно анализировать различные положения теории и практики бокса, умению связать опыт педагогической работы с научной теорией. Организуя эти занятия, преподаватель заранее сам подготавливает тему для разбора или поручает ее доложить одному или нескольким студентам. Здесь могут разбираться особенности методики ведущих советских тренеров, их педагогическое мастерство, манера боя виднейших советских боксеров; построение и содержание учебных и методических пособий по боксу; организация, судейство, итоги текущих соревнований и т. д.

Консультации даются студентам преподавателем группы по особому расписанию.

Цель консультаций — помочь студенту разобраться в отдельных вопросах, связанных с пройденной программой. Вопросы обычно ставятся самим студентом. Преподаватель может также назначать консультации тем студентам, которые, по его мнению, отстают от общего уровня группы.

Консультации могут быть теоретическими и практическими. Главная их задача — содействовать самостоятельной работе студентов над методической литературой, домашними заданиями и курсовыми работами.

На консультациях преподаватель имеет возможность повысить интерес студента к избранной им теме, ориентируя его в достижениях той или иной науки. При этом преподаватель должен направить внимание студента на то, как применять разрабатываемую тему в спортивной практике.

Самостоятельная работа студентов — прямое выражение важнейшего принципа — активности в учебном процессе. Она дает возможность лучше усваивать учебный материал, правильно и прочно закреплять полученные знания.

Формы самостоятельной работы студентов различны: текущие домашние задания, курсовые работы, участие в работе студенческого научного кружка, личная тренировка.

1. *Домашние задания* выполняются в соответствии с теоретическим и практическим разделами программы. Для организации этой работы кафедра бокса должна иметь перечень тем домашних заданий. Тема работы может быть посвящена либо узкому вопросу теории или практики бокса, либо быть комплексной, т. е. охватывающей ряд вопросов. Комплексная работа выполняется группой студентов. Например, в широкую тему «тренировка» могут входить вопросы организации тренировки, планирования ее, гигиенического режима и др. Подтемы распределяются среди группы студентов, и работа их координируется кафедрой.

Выбор тем должен быть свободным, т. е. каждый студент выбирает ту тему (из пройденного материала программы), которая вызывает у него больший интерес.

2. *Курсовые работы* выполняются студентами выпускного курса. Они обязательны и рассматриваются как составная часть выпускного экзамена. Темы курсовых работ рекомендуются тематическим списком кафедры или избираются самим студентом.

Планы курсовых работ утверждаются кафедрой. Работая над темой, студент консультируется на кафедре бокса и кафедрах теоретических дисциплин.

Работу над курсовой темой лучше всего организовать в студенческом научном кружке.

3. *Студенческий научный кружок* — общепринятая в советской высшей школе форма занятий. В ней выражается стремление студенчества к самостоятельной научной разработке тем предмета будущей специальности.

Научный кружок возглавляется научным руководителем, назначенным кафедрой. С помощью заведующего кафедрой и выбранных из числа студентов председателя и секретаря кружка научный руководитель организует и планирует всю работу.

Кружок должен собираться не реже двух раз в месяц. Занятия представляют собой доклады научных работников на темы, интересующие членов кружка, сообщения студентов об их работе над той или иной темой. Практикуются просмотры учебно-научных фильмов. Каждый член научного кружка должен активно работать над избранной им темой и участвовать в обсуждении вопросов, стоящих на повестке заседаний кружка.

Лучшие работы студентов, членов научного кружка, обсуждаются на общестуденческих научных конференциях.

Занятия по повышению спортивного мастерства. Цель этих занятий — совершенствование студентов в боксе. Занятия носят учебно-тренировочный характер: организуются они во внеурочные часы под руководством тренеров, готовящих студентов к участию в соревнованиях.

Соревнования должны быть составной частью обучения и воспитания студентов.

Тренировочные занятия организуются в течение всего года; планируются они в зависимости от календарного плана соревнований всесоюзного, республиканского и городского комитетов по делам физической культуры и спорта.

Педагогическая практика студентов, специализирующихся по боксу, осуществляется на последнем курсе обучения, когда студенты имеют уже достаточную педагогическую подготовку и знакомы с различными формами организации учебно-спортивной работы.

Педагогическая практика организуется в секциях бокса добровольных спортивных обществ, спортивных школах молодежи, юношеских спортивных школах и других спортивных организациях и учебных заведениях.

Основная цель педагогической практики — предоставить возможность студентам ознакомиться со всеми формами организации учебно-спортивной работы по боксу в конкретных условиях спортивного коллектива.

Задачи практики — закрепить знания студентов в области теории и практики бокса и их педагогические навыки в учебных и тренировочных занятиях.

Кафедра бокса составляет программу практики с перечнем всех видов работы, которую должны выполнять студенты-практиканты. К основным видам этих работ относятся: планирование работ по боксу, самостоятельная организация и ведение учебно-тренировочных занятий, организация подготовки сдачи норм комплекса ГТО, организация соревнований и участие в них в качестве судьи, организация агитационных выступлений по боксу и другие виды работы, связанные с деятельностью тренера по боксу.

В обязанности преподавателя, наблюдающего за практикой, входит:

1. Консультация: а) при составлении индивидуального плана практики применительно к особенностям коллектива, в котором происходит учебная практика; б) по составлению программ на период обучения в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и текущих задач учебно-спортивной работы коллектива; в) по составлению учебных графиков.

2. Методический разбор занятий.

3. Учет выполнения плана и программы практики.

4. Контроль за правильностью методической документации: конспектов занятий, учета успеваемости, дневника практики и др.

По окончании педагогической практики кафедра бокса на основании материалов и сведений, полученных от преподавателя, составляет отчет с ха-

характеристикой каждого студента-практиканта и представляет его государственной экзаменационной комиссии.

При оценке практики студентов учитывается: качество занятий, качество учебной документации, своевременность выполнения заданий и производственная характеристика с места практики.

Государственный экзамен по проведению урока организуется на месте педагогической практики студента.

Судейская практика имеет целью дать возможность студентам до окончания института получить подготовку и квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка студентов по судейству осуществляется на специальных лекциях и семинарских занятиях, предусмотренных программой института. Судейскую практику студенты получают на официальных соревнованиях (в особенности на соревнованиях, организуемых внутри института). За несколько дней до начала соревнований кафедра распределяет между студентами все обязанности судейского и подсобного персонала и дает соответствующие инструкции. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с главным судьей (студентом) в качестве консультанта должен находиться преподаватель кафедры.

Практика подсчета очков и заполнения судейских записок организуется на любых соревнованиях по боксу. Студенты заранее получают необходимое количество судейских записок и судят встречи с мест для зрителей. Записки затем разбираются преподавателем на семинарских занятиях при активном участии всей группы.

Судейская квалификация присуждается городским комитетом по делам физической культуры и спорта только лицам, проявившим определенные знания, способности и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях в качестве судьи.

Осведомив студентов об этих требованиях, следует рекомендовать им чаще принимать участие в судействе соревнований, в особенности соревнований открытого ринга для новичков.

УЧЕБНЫЕ СБОРЫ ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ ПО БОКСУ

Содружество в работе, стремление к обмену опытом и создание единой методики, устанавливающей единство взглядов на вопросы обучения и воспитания боксера, всегда отличало деятельность наших советских преподавателей и тренеров по боксу. Ежегодные учебные сборы преподавателей (тренеров) и судей стали традицией в советском боксе. Они организуются комитетами по делам физической культуры и спорта (начиная с всесоюзного сбора и кончая городским). На сборах разрешаются наиболее актуальные вопросы, стоящие перед специалистами в области бокса, намечаются дальнейшие пути развития бокса в стране, сообщаются новейшие достижения в области спортивной техники, методики обучения и тренировки, читаются установочные лекции, обобщающие опыт лучших советских преподавателей (тренеров), устанавливается единство взглядов на вопросы судейства и т. д.

Ежегодно Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР собирает республиканских тренеров, приглашая для занятий с ними лучших методистов по боксу, научных работников и ведущих судей по боксу. Республиканские тренеры, в свою очередь, проводят в Союзных республиках учебные сборы с ведущими тренерами автономных республик, областей и краев; последние организуют такие же сборы с городскими тренерами.

Учебные сборы — одна из форм государственного руководства развитием бокса в нашей стране, дающая возможность тренерам, работающим на местах, быть в курсе современного уровня знаний в вопросах обучения и воспитания боксеров.

В учебный план сбора включаются вопросы, связанные с повседневной работой преподавателя и судьи по боксу.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СБОРА ПО ПОВЫШЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ И СУДЕЙ ПО БОКСУ

Учебный сбор тренеров и судей по боксу ставит задачу повысить квалификацию участников сбора на основе единой методики обучения, тренировки и судейства.

Учебный сбор проводится в течение 16 дней по 96-часовой программе. (6 часов занятий в день). Программа сбора состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теории проводятся в лекционной форме. Практический раздел программы проходится на занятиях в боксерском зале. На практических занятиях особое внимание уделяется привитию участникам сбора педагогических навыков в обучении и тренировке.

Судейская практика организуется на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Зачетные испытания сдаются по специальным нормативам после окончания сбора.

Занятия общественно-политического цикла (лекции, беседы, доклады) организируются вне учебного плана.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I. Теория

1. Значение и место бокса в советской системе физической культуры	2 часа
2. Исторический обзор и современное состояние бокса в СССР и за рубежом	2 »
3. Основы техники и тактики бокса	2 »
4. Методика обучения боксу	4 »
5. Разбор программы по боксу для спортивных секций	2 »
6. Планирование круглогодичной учебно-тренировочной работы	2 »
7. Особенности учебно-спортивной работы по боксу с подростками	2 »
8. Инвентарь и оборудование места занятий и соревнований по боксу	2 »
9. Основы тренировки в боксе	4 »
10. Врачебный контроль при занятиях боксом	2 »
11. Правила соревнований и организация судейской работы по боксу	4 »
12. Организационно-массовая работа по боксу	2 »
Итого	30 часов

II. Практические занятия

1. Техника и тактика бокса (практическое изучение)	36 часов
2. Общеразвивающие и специальные упражнения боксера	6 »
3. Практика учебных и тренерских занятий	12 »
4. Практика судейства	6 »
Итого	60 часов

III. Зачетные испытания

Проверка усвоения пройденного курса	6 часов
Всего	96 часов

ЛИТЕРАТУРА

- АРЯМОВ И. А., **Физическое воспитание**, глава **Возрастные особенности учащихся**, Трудрезервиздат, 1948.
- БОКС**, Правила соревнований, ФиС, 1951.
- БОГДАНОВ Я. М., КРАКОВЯК К. М., **Учебник гигиены для институтов физической культуры**, ФиС, 1950.
- Гимнастика, Под редакцией И. М. Коряковского и др., ФиС, 1940.
- ГРАДОПОЛОВ К. В., **Бокс для подростков**, ФиС, 1944.
- ГРАЧЕВ А. В., КОГАН М. С., **История физической культуры в СССР с древнейших времен до конца XVIII века**, ФиС, 1940.
- ДЕНИСОВ Б. С., **Обучение и тренировка боксера**, Воениздат, 1950.
- ДЕШИН Д. Ф., КОТОВ Г. И., **Работа врача в спортивной организации**, ФиС, 1947.
- ЕЛЕНСКИЙ Г. Л., **Справочник по боксу**, ФиС, 1948.
- ЗВЕРИНЦЕВ С. П., НЕСТЕРОВ С. А., **Физкультурные сооружения, ОНТИ — НКТП**, 1935.
- ЗВЕРИНЦЕВ С. П., **Архитектура спортивных сооружений**, изд. Всесоюзной Академии архитектуры, 1938.
- ИВАНИЦКИЙ М. Ф., **Движения человеческого тела**, ФиС, 1938.
- ИВАНИЦКИЙ М. Ф., **Анатомия человека**, ФиС, 1948.
- ИВАНОВ И. К., **Бокс**, Укрмедиздат, 1950.
- КРЕСТОВНИКОВ А. Н., **Физиология спорта**, ФиС, 1939.
- КРЕСТОВНИКОВ А. Н., **Очерки по физиологии физических упражнений**, ФиС, 1951 г.
- КРЕСТОВНИКОВ А. Н., **Физиологические основы спортивной тренировки**, Ученые записки ГДОИФК имени Лесгафта, ФиС, 1944.
- КРЯЧКО И. А., ЛАНДА А. М., **Спортивная травматология**, ФиС, 1937.
- МИРСКИЙ Л. М., **Воспитание осанки**, Трудрезервиздат, 1948.
- ОСИПОВ И. Т., ТАБОРКО М. Р., **Физическая культура и спорт в колхозе**, ФиС, 1946.
- Основы врачебного контроля над физической культурой**, под редакцией Л. Серкина, ФиС, 1939.
- Очерки по истории физической культуры**, под редакцией Е. Н. Петрова, ФиС, 1938.
- ПАВЛОВ И. П. **Полное собрание сочинений тт. III и IV**, АН СССР, 1948
- Педагогика**, под редакцией И. А. Каирова, Учпедгиз, 1948.
- ПЕРЕЛЬМАН М. И., **Воспитание боксера-новичка**, ФиС, 1948.
- РАСКИН М. В., **Самоконтроль и санитарно-гигиенические навыки физкультурника**, ФиС, 1939.
- РУДИК П. А., **Воля и ее воспитание**, Ученые записки ГЦОЛИФК имени Сталина, I выпуск, ФиС, 1945.

- САРКИЗОВ-СЕРАЗИНИ И. М., Спортивный массаж, ФиС, 1951.
- СЕЧЕНОВ И. М., Физиологические очерки, ч. I и II, ГИЗ, 1923.
- Спутник деревенского физкультурника, составители Д. Постников и Ю. Вебер, Молодая гвардия, 1946.
- ТЕПЛОВ В. М., Психология, Учпедгиз, 1948.
- УШИНСКИЙ К. Д., Избранные произведения, АПН, 1946.
- ХАРЛАМПИЕВ А. Г., Школа бокса, ФиС, 1932.
- ЧИРКИН М. Д., Анатомо-физиологические и психологические особенности возрастных школьных групп, «Теория и практика физической культуры», т. 9, 1946.
-

ОГЛАВЛЕНИЕ

	<i>Стр.</i>
От автора	3
Введение	4
Глава I. Краткие исторические сведения о боксе в СССР	6
Кулачные бои у народов нашей Родины в древности (6)	
Кулачные бои в России XVIII—XIX вв. (8). Зарождение современного бокса в дореволюционной России (15). Бокс в СССР (20).	
Глава II. Техника бокса	43
Основы техники бокса (43). Боевая стойка (44). Передвижение по рингу (47). Боевые дистанции (50). Удары (52). Защита (87). Контрудары (106). Двойные удары (142). Серии ударов (151).	
Глава III. Тактика боя	157
Значение тактики в бою на ринге (157). Наступательные и оборонительные действия (162). Бой на дальней и ближней дистанциях (170). Тактическая организация боя (178). Бой левши и против него (181). Тактическое мастерство советских боксеров (187).	
Глава IV. Упражнения боксера	199
Строевые упражнения (203). Общеразвивающие гимнастические упражнения без снарядов (203). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах (210). Специальные подготовительные упражнения (217). Специальные упражнения с боксерскими снарядами (222). Специальные упражнения на ринге (231). Вспомогательные спортивные упражнения (233).	
Глава V. Организация и планирование учебно-спортивной работы по боксу	238
Организация работы в секции бокса (238).	
Глава VI. Методика обучения боксу	264
Воспитание в процессе обучения (264). Основы методики обучения боксу (267). Содержание и методические приемы обучения боксера-новичка (277).	
Глава VII. Тренировка боксеров	305
Развитие качеств боксера (307). Совершенствование технических навыков (319). Тактическая подготовка (320). Содержание и методика тренировочной работы боксера (322). Гигиенические условия тренировочного процесса (333). Сохранение боевого веса (336). Врачебный контроль и самоконтроль в процессе тренировки (338). Предупреждение перетренированности (339).	

Глава VIII. Соревнования и судейство	341
Значение соревнований (341). Правила соревнований (343). Организация соревнований (343). Судейство соревнований (356). Обязанности лиц, входящих в состав судейской коллегии соревнований (378). Обязанности представителя команды и секунданта (384).	
Глава IX. Особенности учебно-воспитательной работы по боксу с подростками и юношами	389
Организация учебно-спортивной работы (391). Методика занятий (393). Организация соревнований юных боксеров (400).	
Глава X. Спортивные сооружения для бокса, оборудование и инвентарь Зал (403). Летняя боксерская площадка (406). Оборудование для занятий боксом (407). Костюм и снаряжение боксера (416).	403
Приложение. Система подготовки преподавателей бокса	421
Литература	427

Редакторы *А. К. Гринкевич, М. И. Перельман*
Технический редактор *Л. Д. Сайтаниди*
Корректор *Р. Б. Шупикова*

Л-75578. Подписано к печати 27/VI 1951 г. Формат
60×92¹/₁₆. Объем 13,5 бум. л. 27 п. л. 26,02 уч.-изд.
л. 38549 зн. в 1 п. л. Тираж 25 000. Заказ № 97.
Цена в переплете 8 р. 80 к.

3-я типография «Красный пролетарий» Главполи-
графиздата при Совете Министров СССР. Москва,
Краснопролетарская, 16.