

А. ГЕТЬЕ и М. РОММ

АНГЛИЙСКИЙ БОКС

ПРЕДИСЛОВИЕ
А. В. ЛУНАЧАРСКОГО

С 86 РИСУНКАМИ

ДОПУЩЕНО ЛЕНИНГРАДСКИМ
ОБЛАСТНЫМ СОВЕТОМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВРЕМЯ»
ЛЕНИНГРАД

ОБЛОЖКА М. В. УШАКОВА
РИСУНКИ Б. П. МИЛЕВСКОГО
1930

Ленинградский Областлит № 22707 Тираж 6070 — 4 ½ л. Заказ № 2030
Госуд. типография имени Евг. Соколовой. Ленинград, просп. Красных Командиров, 29

НАМ НУЖЕН БОКС

Меня просили высказать свое отношение к боксу, как форме спорта, после того как демонстрировали мне превосходный образец тренажа к боксу. Должен сказать, что вообще к явлению бокса отношение у меня отрицательное. Оно появилось у меня потому, что в буржуазных странах бокс принимает чрезвычайно кровавый характер. С одной стороны, сеансы бокса представляют собою жестокое зрелище того же порядка, что и бои быков, вызывают соответствующую сенсацию, колоссальное имя, которое получают боксеры-чемпионы, громадные премии, которые им выдают, большой денежный ажиотаж вокруг этого дела, — все это заставляет относиться к боксу так же отрицательно, как и к французской борьбе. Поэтому, когда у нас началось движение против бокса, я остался к нему, по крайней мере, равнодушным. Должен, однако, сказать, что в последнее время, вдумываясь во все формы буржуазного спорта, я начал приходить к выводу, что мы должны заимствовать оттуда гораздо больше, чем я предполагал первоначально. Буржуазный спорт, раздувшийся до нелепости, являющийся отвлечением широких масс от социальных интересов, в то же время имеет в себе две очень важные здоровые струи. Во-первых, как всякая физическая культура, это есть прекрасная физическая тренировка, глубоко полезная для здоровья, отвлекающая молодежь от мучительного для нее в эту пору полового вопроса, противостоящая разным заболеваниям, вообще приводящая к большому оздоровлению молодежи. Нашей рабочей и нашей вузовской молодежи в этом смысле спорт в высшей степени нужен, как и вся физкультура в целом. Но помимо этого, в буржуазном спорте рядом с отвратительными чертами соревнования и карьеризма, которые должны быть у нас совершенно выброшены, имеются несомненно черты выработки некоторых умственных и нравственных качеств, высоко важных и для нас и приобретающих у нас, на общем фоне нашей культуры совсем другое значение. Сюда относятся решительность, твердость воли, бесстрашие, рассчитанность каждого движения, меткость его, быстрота, умение ориентироваться при коллективном спорте со всеми действиями противников и партнеров, умение в этом смысле комбинировать свои действия с другими, помогать и пользоваться помощью, — все это вырабатывает черты настойчивости, находчивости, мужества, при этом в атмосфере борьбы и в порядке сотрудничества со «своими». Я, конечно, не говорю этим ничего нового для физкультурников, но я не могу не отметить, что все эти черты абсолютно необходимы нам. Когда я в Европе присутствовал на некоторых играх, Регби, например, я видел не только несколько звериное увлечение борьбою, но и поразительные результаты соответствующей тренировки и не мог не сказать себе, что из многих этих молодых людей (я видел студенческий матч) вырабатываются замечательные борцы как на поле битвы в собственном смысле, так и на поле битвы житейской. То, что мне показали на спортивной площадке Нарпита и коммунальщиков, шло по линии этих же впечатлений и еще больше раскрыло мне глаза на некоторые особенности бокса и доказало, что правильно поставленный бокс может быть нам чрезвычайно полезен. Во-первых, весь показанный мне тренаж действительно достоин удивления. Никакой другой тренаж не имеет подобного характера. Тренаж для бокса охватывает весь организм человека, нервную систему, сердце, кровеносную систему, дыхательную систему, в одинаковой мере мускулатуру верхней части тела и ног, в одинаковой мере мускульную силу в тесном смысле этого слова, вырабатывает находчивость и меткость в ее использовании.

Вместе с тем дальнейшие формы бокса, как спорта, дают выносливость, выдержку, бесстрашие больше, опять-таки, чем какой-нибудь другой спорт. Обыкновенно против этого выдвигают, и я сам выдвигал, то озлобление, которое получается у человека, когда он подвергается болезненному удару, то озверение, которое постепенно охватывает его от желания отомстить противнику и от стремления во что бы то ни стало добиться победы. Однако, вдумываясь в наиболее облагороженные формы правильного бокса, приходится притти к выводу, что этим отрицательным чертам, появление и развитие которых нельзя допускать, в самом боксе противостоят другие. Прежде всего, борьба ведется в строжайших правилах. Это подвергает все действия боксера постоянному контролю его собственной нервной системы. Он приучается к чрезвычайной корректности в своей борьбе. По этому

поводу иногда говорят, что бокс приучает к «рыцарству» и «джентльменству». Но «рыцарство» и «джентльменство» нам нисколько не импонируют. Это весьма сомнительные комплексы понятий. Рыцари были разбойниками и насильниками, а слово «джентльмен» наш дорогой Владимир Ильич употреблял обыкновенно в смысле мошенника, подлеца, когда, прищуриив глаза, говорил: «Ну, с таким джентльменом я разговаривать не стану». У нас есть зато другое слово — «товарищ». Бокс в перипетиях даже самой напряженной и подчас довольно чувствительной борьбы приучает относиться к противнику, как к товарищу, с которым делается общее дело: оба учатся, оба стремятся повысить свою боеспособность. Такое отношение вполне возможно в боксе, тем более что при нем присутствует арбитр. И малейшее восклицание арбитра заставляет сейчас же остыть всю горячность и возбужденность обоих противников, опомниться, охладиться, прекратить ту или другую неправильность и взяться за дело вновь с сохранением полной корректности. Основательно поколотив друг друга, боксеры часто с широкой дружеской улыбкой пожимают друг другу руки. Можно, конечно, возразить: зачем же все-таки друг друга колотить? Но не нужно нам быть слишком сентиментальными, — в жизни нам придется еще драться. И как нельзя научиться плавать, не бросившись в воду, так нельзя научиться и драться, если не подерешься сам. Бокс есть наилучше организованный способ подлинной драки, однако, подчиненной известным правилам. То, что нам нужно вынести из маневров борьбы, вот эту самую стойкость, бесстрашие, которые нельзя получить из ничем не угрожающего спорта, здесь мы получаем, хотя, может быть, и ценою того или другого фонаря под глазом. Эти размышления заставляют меня думать, что, всячески борясь с увлечением боксом, как массовым зрелищем, с преклонением перед специалистами боксерами и всякой другой буржуазной гадостью, нам следует для той части нашей молодежи, которая захочет подвергнуть себя этому не во всем «мягкому» спорту, предоставить полную возможность тренироваться в области бокса. Не надо, чтобы кто-нибудь из наших товарищей сделался знаменитым чемпионом бокса, но очень хорошо, если через тренаж к боксу и через легкий бокс без всякого членовредительства и чрезмерных зуботычин первоклассного мирового масштаба многие и многие из наших товарищей, из рабочей и студенческой молодежи, получат соответствующую школу.

А. В. Луначарский

ПРЕДИСЛОВИЕ

Английский бокс идет в СССР за последние годы быстрыми шагами к тому, чтобы стать массовым спортом. Он завоевывает все большее число приверженцев среди физкультурников, собирает все большее количество зрителей и постепенно побеждает то предубеждение, которое несколько лет тому назад господствовало в отношении его настолько сильно, что повлекло за собой запрещение бокса на Украине и в Ленинграде.

Чрезвычайно важно, чтобы развитие английского бокса пошло правильным путем, чтобы в широких слоях населения, в школе и в армии английский бокс привился, как ценное физическое упражнение, как средство морального воспитания и самодисциплины, как «благородное искусство самозащиты» (так называют бокс на его родине, в Англии). Чрезвычайно важно, чтобы элементы азарта и чрезмерной состязательности не повели к вырождению бокса. Одним словом, необходимо поставить обучение боксу и организацию соревнований правильно и разумно.

Выпускаемое руководство должно содействовать правильной постановке английского бокса. Учитывая это, авторы уделили много внимания вопросам о значении английского бокса как спорта, о технике и тренировке, о подготовке новичков.

Не имея возможности поместить целиком правила бокса, утвержденные ВСФК, мы привели в тексте наиболее необходимые для боксеров сведения, касающиеся принятых правил и обычаев.

Авторы

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Английский любительский бокс есть вид спорта, представляющий собой урегулированный строгими правилами кулачный бой.

Боксеры-любители бьются в 8-унцовых кожаных перчатках, снабженных волосяной подкладкой; эти перчатки предохраняют руки от повреждений и смягчают удары.

Бой происходит на квадратном помосте („ринге“) величиной в 25 — 49 кв. м, обтянутом тремя рядами канатов. Длительность боя в любительском боксе — от 6 минут (три схватки по две минуты) до 18 минут (шесть схваток по три минуты). Разрешается наносить удары в переднюю и боковую часть головы и тела, не ниже пояса. Удары наносятся только закрытым кулаком и защищенной (снабженной подкладкой) частью перчатки. Запрещено ударять противника, лежащего на земле, толкать его, делать подножки и пр.

Во время боя на ринге или вне ринга на специальном месте находится судья, следящий за правильным ходом боя и объявляющий по окончании боя результат. Боксер считается победителем в том случае, если он собьет противника на землю и противник не сможет подняться в течение 10 секунд (такое положение называется нокаут^{*}) или если его противник будет дисквалифицирован судьей (т. е. лишен права продолжать бой вследствие нарушения правил или притворного падения); если же время, назначенное для боя, истечет и никто из противников не будет нокаутирован или дисквалифицирован (в любительском боксе нокаут и дисквалификация случаются довольно редко), победителем признается боксер, имевший, по мнению судьи на ринге и двух судей вне ринга, преимущество в большом числе схваток.

Боксеры подлежат довольно дробному распределению по весам, благодаря чему на ринге обычно встречаются противники приблизительно равной силы.

В случае явного преимущества одного из противников в силе или технике, преимущества, грозящего другому боксеру повреждениями, судья обязан прекратить бой и присудить победу сильнейшему.

Таковы в общих чертах правила английского любительского бокса.

Английский бокс следует отличать от французского бокса. Во французском боксе удары можно наносить в любую часть тела противника и не только руками, но и ногами. При таких условиях понятно, что схватка французского бокса представляет собой опасность для здоровья и даже для жизни бойцов. Поэтому, являясь полезным и интересным гимнастическим упражнением и действительным средством самозащиты, французский бокс не может проводиться в форме спортивного состязания. Не следует также смешивать английский любительский бокс с профессиональным.

Любительский бокс есть спорт, профессиональный бокс, как видно из самого названия, — профессия. Задача любительского бокса — физическое и моральное развитие, задача профессионального — заработок.

Правила профессионального бокса отличаются от правил любительского следующим: перчатки весят не 8, а 6 или даже 4 унции. Эти «боевые» перчатки почти не имеют подкладки и гораздо меньше смягчают удар. Некоторые удары, запрещенные в любительском боксе, как болезненные и опасные, разрешены в профессиональном. Наконец, число схваток в профессиональных матчах редко бывает меньше десяти и часто достигает 15 — 20. Профессиональный бокс отличается от любительского и по своему характеру. Профессионалы стремятся к решающей победе, их методы боя рассчитаны на то, чтобы нокаутировать противника. Любителей интересует спорт сам по себе; любительский бокс есть по преимуществу состязание в технике и искусстве.

* Английский термин knock-out — нокаут (не кнокут, как у нас часто говорят) обозначает выбивание.

II. АНГЛИЙСКИЙ БОКС КАК ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, СПОРТ И ЗРЕЛИЩЕ

В Америке, Западной Европе и Австралии педагоги, врачи и спортсмены уже определили свое отношение к боксу. В России он появился сравнительно недавно, только в последнее время начинает прививаться, и вопрос о его значении страстно дебатруется в кругах, интересующихся физической культурой, при чем высказываются самые различные взгляды, начиная с признания бокса варварством и мордобитием, которое надо запретить в административном порядке, и кончая поклонением ему, как лучшему из существующих видов спорта.

Необходимо установить некоторую разницу в подходе к любительскому боксу у нас и за границей. У нас все любители занимаются боксом для того, чтобы, в конце концов, выступить на состязаниях. За границей боксом занимаются в целях воспитания, физического и морального, и самозащиты. Поэтому многие боксеры-любители ограничиваются общей тренировкой, изучением приемов и спаррингом*. Только те, кто чувствует желание и обладает нужными данными, выступают время от времени в состязаниях.

Однако, мы берем под свою защиту любительский бокс целиком, включая состязания. Мы считаем, что состязание является естественным завершением тренировки, что состязание создает твердую целевую установку для систематической, упорной, подчас скучной работы над правильным, всесторонним и гармоническим развитием боксера, что состязание закаляет его и морально.

В доказательство этих положений проследим перипетии матча английского бокса.

Окруженный своими помощниками, боксер выходит из раздевалки в залу и поднимается на ринг. Несколько сот зрителей в напряженном ожидании испытующе сравнивают его внешность с внешностью его противника; и невольно боксер делает то же самое: стараясь ничем не выдать своего любопытства, он внимательно изучает своего противника, его мускулатуру, его «форму» и, главное, его настроение. В эти минуты, когда перед началом боя противники обмениваются рукопожатием и старшие помощники бросают жребий углов, когда бинтуют руки и надевают перчатки, в эти минуты, в сущности, бой уже начался: началась борьба воля, которая оказывает большое влияние на исход боя; в эти минуты, когда зрители с напряженным волнением ждут сигнала «тайм»**, между бойцами создается тесное психическое взаимодействие, которое длится во все время боя; иногда уже в эти минуты ожидания моральный перевес одного из боксеров, его влияние на противника обнаруживается с очевидностью для всякого, знающего бокс.

Но вот раздается сигнал «помощники с ринга» и вслед за ним «тайм».

Начинается бой со всеми его перипетиями и неожиданностями, со сменой атак и нападений, с молниеносными сериями ударов и защит, с комбинациями и расчетами, с удачами и неудачами, с постепенным переходом преимущества от одного к другому, с рядом критических моментов и положений, с постоянной угрозой «нокаута», с минутными перерывами, в течение которых нужно учесть ход боя и подготовиться к его продолжению. Начинается бой, который так похож на нашу жизнь с ее повседневной борьбой, материальной и духовной, борьбой за идеалы и за кусок хлеба.

Судьба боксера в его собственных руках. Если он сумеет разгадать, что представляет собой его противник, если он сумеет быстро определить его сильные и слабые стороны, соответственно этому создать и осуществить свой план боя, — он победит. Если он допустит

* Спаррингом (sparring) называется тренировочный бой двух боксеров. Обычно при спарринге партнеры стремятся не к нокауту и не к сильным ударам, а к технически интересному, разнообразному и быстрому бою. Поэтому при спарринге наносятся быстрые, но легкие удары. Лишь при подготовке к состязаниям тренировочные бои ведутся на полную силу удара. Такого рода спарринг, представляющий собою уже настоящий бой, широко практикуется профессионалами.

** «Тайм» (по-английски «время») — сигнал, по которому бойцы начинают и кончают схватку.

малейшую ошибку, — он будет побит в прямом и переносном смысле этого слова. Ему неоткуда ждать помощи, он должен быть на высоте положения все 180 секунд каждого раунда.

Он будет побит, если не сумеет выдержать темп боя, предложенный противником. Он будет побит, если будет недостаточно подвижен, быстр в движениях и в реагировании на движения противника, недостаточно устойчив и силен в близком бою, недостаточно вынослив при получении ударов. Он будет побит, если не будет спокоен при неожиданностях и неудачах, подчас при явно выраженном перевесе противника на протяжении нескольких раундов. Он будет побит, если в азарте боя он потеряет власть над собой и нарочно или нечаянно применит недозволенный удар или прием, если захочет победить не искусством, ловкостью и силой, а грубостью и обманом.

Наконец, он будет неизбежно побит при всех своих отличных качествах бойца, если он рано или поздно не сумеет взять в свои руки инициативу боя, подчинив противника своей воле, и выявить на протяжении немногих минут весь свой запас психофизической активности.

Подведем итоги. Для того, чтобы выступить на любительском состязании по английскому боксу, спортсмен должен быть всесторонним атлетом в лучшем смысле этого слова.

В физическом отношении боксер должен быть всесторонне и гармонично развит. У него должно быть безупречное дыхание и тренированное сердце. Мускулатура его должна быть всесторонне развита, начиная с пальцев ног и кончая шеей; это развитие отнюдь не должно носить грубый, силовой характер, мышцы должны быть очень быстро и точно управляемы. Малейшая перегруженность какой-либо части мускулатуры парализует боксера.

Координация движений достигает большой сложности и быстроты. Сила удара и быстрота защиты почти всегда требуют согласованного действия рук, туловища и ног.

При этом нужно помнить, что бокс требует от боксера всех этих качеств обязательно; отсутствие какого-либо из них немедленно приводит к весьма неприятным последствиям.

Понятно, что все эти качества могут быть приобретены только путем вдумчивой систематической и энергичной тренировки. И действительно, сравнивая тренировку спортсменов разных категорий, мы должны признать, что боксеры уделяют своей тренировке и своему режиму больше времени и внимания, чем представители других видов спорта.

К моральным свойствам боксера бокс предъявляет также чрезвычайно высокие требования. Если всякий спорт есть состязание и борьба, то бокс есть борьба в полном смысле слова, в ее самой напряженной форме.

В первую очередь бокс требует сильной воли во всех ее формах: как способность к длительной, напряженной и подчас скучной работе и самоограничению (тренировка и режим) и как способность к концентрированному, предельному усилию (матч), к проведению **своего** темпа, **своего** ритма, **своего** плана; он требует, далее, хладнокровия, наблюдательности, мужества, сдержанности, самодисциплины.

Вряд ли может быть указан другой вид спорта, который требовал бы, а следовательно и развивал бы такой ценный и богатый комплекс физических и моральных качеств.

Идеалом физического воспитания является всестороннее, гармоническое развитие мускулатуры, внутренних органов, психомоторного аппарата. Такое развитие требует планомерной работы, определенной **системы физической культуры**. Обычно занятия каким-либо видом спорта создают односторонность физического развития. Вместе с тем опыт показал, что массовое проведение физической культуры в форме гимнастики, т. е. без элементов соревнования, невозможно, так как гимнастика не заинтересовывает, не захватывает масс. Необходима какая-то осязаемая, интересная цель, которой нельзя было бы достигнуть без систематической упорной работы.

Такой целеустремленной системой физической культуры и является английский бокс.

Главнейшими недостатками английского бокса мы считаем следующее:

1) состязания и тренировки происходят обычно в закрытом помещении, и в этом отношении виды спорта, выводящие на воздух и в природу, имеют преимущество над

боксом;

2) бокс, как спорт, недостаточен; он не дает практики групповой борьбы, борьбы коллективом. В этом отношении он должен быть пополнен усиленным упражнением в командных спортивных играх (баскетбол, волейбол, бэзбол, гандбол и пр.), тем более что эти игры являются отличной тренировкой к боксу.

Итак, мы видим, что недостатки бокса незначительны и легко устранимы; положительные стороны его очень велики, и на западе Европы и в Америке он вполне заслуженно занял большое место в школе, армии и среди широких слоев населения.

Английский бокс представляет собой несомненно один из самых сильных видов спорта, и бой в четыре раунда, т. е. в 12 минут с тремя минутными перерывами, предъявляет сердцу и легким боксера не меньше требований, чем футбольный матч, длящийся полтора часа. Это, конечно, нужно учитывать каждому, кто собирается заниматься боксом. С другой стороны, регулярное и правильное занятие боксом необычайно хорошо влияет на психофизическое развитие. Один из лучших боксеров и чемпион СССР, Градополов, начал обучаться боксу, будучи курсантом Главной военной школы физического образования. Он был тогда одним из наиболее хрупких и слабых учеников.

Боксом может заниматься всякий человек, обладающий здоровым сердцем и легкими. Большое значение для успеха в матчах имеет крепость костей кистей рук. Слабая и хрупкая кисть сильно гандикапирует боксера. На это нужно сразу обратить внимание и попытаться специальной тренировкой закалить руки.

Возражения, выдвигаемые против этого вида спорта, обычно сводятся к следующему.

1) Бокс представляет собою большую опасность в физическом и моральном отношении. Он ведет к серьезным повреждениям, к разбитым носам, выбитым зубам, к нокаутам. Он развивает грубость, жестокость, зверские инстинкты и у физкультурников, и у зрителей.

2) Бокс есть порождение буржуазного общества, с его психологией индивидуальной борьбы и конкуренции; он ведет к развитию индивидуальных и антисоциальных инстинктов.

Прежде всего, укажем в противовес на то, что обвинители обычно не принадлежат к тем, кто знает бокс по личному опыту. Физическая культура, как и военное дело, «есть практическое искусство, в котором не следует слишком высоко гнать цветы теории» (слова Клаузевица, крупнейшего немецкого военного писателя); ее нужно изучать практически и испытать ее влияние на себе.

Но это обвинение подводит нас к вопросу об опасности в спорте вообще и в боксе в частности.

Всякий спорт, т. е. физическое упражнение, производимое в порядке состязания и с стремлением достигнуть предельных результатов, сопряжено с опасностью и возможностью повреждений. Если бы даже удалось устранить организационные недостатки состязаний, неподготовленность некоторых участников и злую волю других, эти три причины большинства несчастий, известный процент повреждений, падающий на случайность, неизбежно останется.

В этой опасности спорта, в этой возможности повреждений — лежит его воспитательная сила.

Значение спорта заключается не только в том, чтобы, подобно гимнастике, равномерно развивать мышцы и нервную систему. Его значение гораздо глубже, оно заключается, главным образом, в волевом и моральном воспитании масс.

Спорт развивает и должен развивать смелость и мужество, волю и решительность, расчет и любовь к борьбе. Но моральные свойства, как и физические, развиваются только упражнением. Стремление к борьбе и преодолению опасности глубоко заложено в душе мужчины и принадлежит к числу наиболее благородных и ценных, в социальном отношении, свойств.

Ценою повреждений и несчастий, выпадающих на долю отдельных спортсменов, покупается моральное воспитание молодежи и взрослых мужчин в духе инициативы и смелости.

Есть много любителей статистики несчастных случаев при занятиях спортом.

Учитывая число лиц, пострадавших, скажем, при игре в футбол, они, однако, забывают о

тех, которые не пострадали при разных обстоятельствах житейского характера благодаря приобретенным в футболе навыкам и свойствам. Если бы было возможно учесть и эту сторону медали, подсчитать число футболистов, не попавших под трамвай или под поезд, не убитых и не раненых в уличных драках, не заразившихся во время эпидемий, не умерших от болезни при заражении именно благодаря футболу, число пострадавших при спорте было бы покрыто сторицей.

Что касается опасности английского бокса, то, вопреки первому впечатлению, английский любительский бокс принадлежит к числу наиболее безопасных видов спорта.

Наиболее серьезное повреждение, которое рискует получить боксер, — это повреждение носовых хрящей и, в случае недостаточно тщательной бинтовки кисти руки под перчаткой, повреждение первого сустава большого пальца. Все остальные повреждения, производящие такое большое впечатление на публику благодаря своей «кровавости», являются поверхностными повреждениями покровов лица, проходящими бесследно через несколько дней после матча.

Футбол, который дает ряд серьезных и длительных повреждений, вроде переломов голени, ключицы, предплечий, вывихов, разрывов и растяжений связок в коленном суставе и ступне, и который тем не менее является одной из наиболее распространенных и полезных физически и морально спортивных игр, несравненно опаснее бокса. Но и многие виды спорта, совершенно не считающиеся среди широкой публики грубыми или опасными, дают гораздо больше повреждений, чем английский бокс; таковы: снарядовая гимнастика, легкая атлетика, хоккей, велосипед, коньки, борьба, горные лыжи и др.

Правда, после матча боксер почти всегда уносит на своем лице «следы боя», в то время как другие спортсмены могут пройти без повреждений через несколько состязаний; но пусть наши футболисты, гимнасты, легкоатлеты и пр., положа руку на сердце, скажут, часто ли они выходили целыми из серьезных состязаний и выступлений.

Особо стоит в английском боксе вопрос о нокаутах. Это «зверство», когда боксер лежит без сознания на помосте, а судья, наклонившись над ним, громко отсчитывает секунды, возбуждает наибольшее возмущение «культурных» людей. Но пусть культурность не помешает нам спокойно рассуждать.

Нокауты бывают результатом ударов в челюсть, в солнечное сплетение и в область сердца.

Несомненно, нокаут представляет собой отрицательный момент в боксе, но его значение далеко не так велико, как это думают противники этого спорта. С медицинской и физиологической точки зрения степень вреда нокаута, насколько известно, точно еще не выяснена; практически же мы знаем, что почти всегда боксер через несколько минут совершенно оправляется и последствий нокаута не чувствует. Если же мы примем во внимание, что боксер-любитель выступает на состязаниях максимум десять раз в год, что из этих десяти раз, при приблизительно равных с противником силах, он будет побит пять раз, то нокаутирован он будет, вероятно, один-два раза в год. Нокаут для любителя-боксера — такая же случайность, как падение со снаряда для гимнаста, как вывих ноги при прыжке или падение в обморок от напряжения на финише при беге для легкоатлета, как удар ногой по колену или животу для футболиста; но повреждение и вред для здоровья во всех этих случаях будет, обычно, гораздо большим, чем при нокауте.

Переходим к моральному значению бокса. По этому вопросу сторонники и противники бокса ломают больше всего копий. «Бокс развивает зверские инстинкты и грубость», говорят одни. «Бокс развивает мужество, смелость и сдержанность», говорят другие. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Развивать можно только то, что заложено в природе человека. Что же это за «зверские» инстинкты, которые развивает бокс?

Животный мир полон самой жестокой борьбы за существование. В течение долгих тысячелетий своей истории человек, как зверь среди зверей, отстаивает свою жизнь и жизнь своего рода. Этот инстинкт борьбы, тесно переплетающийся с половым (борьба за самку), принадлежит к наиболее могучим инстинктам человека. По мере развития человеческой культуры инстинкт борьбы видоизменился, потерял свой «зверский» характер.

Доказано современной психологией, что в определенном возрасте у мальчиков с непреодолимой силой просыпается этот инстинкт в его животной, примитивной форме. В этом возрасте мальчики проявляют неуклонное стремление к жестоким дракам, разбивают друг другу носы, бьют по самым чувствительным местам. Впоследствии, с возрастом, эта склонность к драке ослабевает, но нередко бывают и у взрослых культурных людей внезапные пробуждения этого инстинкта под влиянием ярости и других аффектов в его самой зверской форме. Особенно часто и отвратительно он проявляется в возбужденной толпе.

Можно предоставить эти инстинкты их собственному течению, — они будут развиваться в грубых и жестоких формах. Можно подавлять эти инстинкты суровым наказанием и режимом и развивать страх перед болью и физическими столкновениями, — мы создадим трусов и безвольных дегенератов, в которых инстинкт борьбы будет жить в искаженном и подавленном состоянии и проявляться в форме издевательства над слабым. Можно использовать и направить этот инстинкт, придать ему форму строго регулируемого спорта, превратить грубость и драчливость в мужество и активность.

Обучаясь боксу, и юноша, и взрослый переносят драку в плоскость спорта. Они привыкают к тому, что противники должны быть равны по силе и что не может быть боя там, где на стороне одного явное преимущество, что нельзя бить упавшего, нельзя бить ниже пояса, нельзя наносить запрещенные удары и т. д. Они привыкают к тому, что англичане называют «fair play» — чистой игрой. Они привыкают к тому, что преимущество, достигнутое неправильно, влечет за собой дисквалификацию, т. е. поражение.

Наконец, они во всех положениях сохраняют спокойствие и не впадают при столкновениях в аффект, который выражается в трусости или в ярости.

Обученные боксу мальчики почти никогда не задевают слабых и малышей, они приобретают чувство собственного достоинства и уверенность в себе.

Боксеры обычно сдержанны и избегают всяких столкновений, они пользуются своим искусством только для самозащиты.

Таким образом, мы можем с полным правом заменить ошибочный тезис «бокс развивает зверские инстинкты и грубость» другим тезисом, соответствующим действительности: «бокс развивает, воспитывает и спортизирует инстинкты борьбы».

Конечно, это воспитательное значение английский бокс имеет только при правильной постановке состязаний, со строгим соблюдением всех спортивных обычаев.

Переходим к утверждению, что бокс есть продукт буржуазной культуры и развивает индивидуалистические наклонности. Надо полагать, что при этом обвинении имеют в виду не то, что бокс развивает сильную индивидуальность, а то, что он развивает антисоциальные инстинкты.

Ценность коллектива зависит: а) от ценности входящих в его состав индивидуумов и б) от степени согласованности их действий. Коллектив, составленный из пассивных, трусливых, слабых душой и телом индивидуумов, — не коллектив, а стадо. Поэтому все, что повышает ценность индивидуума, не развивая в нем противообщественных свойств, важно и для коллектива. Лучшую иллюстрацию вышеуказанного дает армия. Самая дисциплинированная армия, состоящая из физически и морально слабых солдат, не много стоит. Недаром обучение в армии начинают с обучения единичного бойца.

Если мы подойдем к спорту, как к фактору социального воспитания, мы увидим, что бокс выполняет всесторонне и основательно задачу подготовки единичного бойца общественного коллектива.

Он создает физически здорового, тренированного, активного, мужественного и самодисциплинированного человека, — все качества, весьма ценные в социальном отношении. Он не дает навыков коллективного, согласованного, хотя и дифференцированного по функциям действия, в этом его недостаток, или вернее его неполнота, и здесь он обязательно должен быть пополнен, хотя бы в тренировке, командными играми. Об этом мы уже говорили.

Между прочим, следует указать, что руководители физической подготовки в армиях европейских государств давно учли ценность бокса для моральной и физической подготовки

бойца и ввели бокс в программу занятий по физкультуре.

Преподавание бокса в Красной армии и особенно в милиции и уголовных розысках, где он может иметь большое практическое значение, должно быть поставлено на большую высоту.

III. ТЕРМИНОЛОГИЯ

До сих пор у нас не было установленной терминологии для технических выражений, которые встречаются в боксе. Поэтому мы пользовались иностранной терминологией, применяя английские и французские слова и выражения. В некоторых случаях, например, в команде «секунданты — аут», мы, как говорится, употребляем смесь французского с нижегородским.

За последние годы наблюдается правильное стремление выработать русскую спортивную терминологию. В соответствии с этим мы попытались сделать то же самое и для бокса.

Из иностранных слов мы оставили только пять весьма удобных, вошедших во всеобщее употребление и трудно заменимых: это ринг (помост для бокса), клинч (обоюдное держание), нокаут (сбитие противника на землю на 10 секунд и больше), нокдаун (сбитие противника меньше, чем на 10 секунд) и раунд (часть боя определенной длительности—в 2 или 3 минуты).

Было бы крайне желательно, чтобы установленная здесь русская терминология была принята официально и проведена в правилах.

Приводим наш перевод английских и французских слов.

<i>По-английски</i>	<i>По-французски</i>	<i>Наша терминология</i>
streight, стрэт	direct, директ	прямой удар
swing, свинг		боковой удар
hook, хук	crochet, кроше	крюк
uppercut, аперкёт		удар снизу
jab, джэб		короткий прямой
blocking	bloquage	остановка, подставка
showing aside	parade, парад	отбив
slipping	esquive, вскив	уклон
ducking	plongeon	нырок
step	pas	шаг
side-step, сайд-степ	pas de cote	боковой шаг
steping back		шаг назад
steping in		шаг вперед
guard	garde (гард)	стойка
holding, холдинг		держание
break-away, брэк-эуэй		разойтись
infighting, инфайтинг	corps-a-corps	ближний бой
second	second	помощник
time		время
crouch, кроуч		защитная стойка
foul, фауль		запрещенный прием
feint	finte (финт)	обман

IV. ТЕХНИКА БОКСА

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

В спорте под словом «техника» мы подразумеваем правильное, целесообразное и, по

возможности, автоматическое выполнение движений, дающее наибольший результат и экономию сил. Техника, наряду с природными данными спортсмена, его тренированностью и тактическим искусством, является основным фактором успеха в спорте.

Правильная техника должна быть усвоена спортсменом с самого начала обучения: иначе неизбежно приобретение целого ряда ошибок, искоренение которых очень трудно.

Задача техники английского бокса — научить бойца наносить наиболее действительные и целесообразные удары и, вместе с тем, наилучшим образом защищать себя от ударов противника. Таким образом, **удары и защиты** составляют основной отдел техники бокса. Однако удары и защиты в бою не применяются, как отдельные разрозненные приемы. За удачным ударом немедленно следует второй, иногда третий, за удачной защитой следует контрудар, за ним иногда — второй. Эти сочетания ударов и защит, соединяемых в определенной последовательности и в определенном темпе, мы называем **комбинациями** и посвящаем им особый отдел.

Далее ясно, что боксер, сближаясь для боя с противником, должен находиться в положении, наиболее выгодном для нападения и защиты. Подойти к противнику вплотную, не защитив челюсть и живот от ударов, значило бы идти навстречу поражению. Выработанное опытом положение, в котором боксер сближается с противником и которое он стремится сохранить во все время боя, называется **стойкой**. Стойка и составляет первый отдел главы о технике.

Однако, мало встать в стойку, для того чтобы начать бой. Нужно подойти к противнику на расстояние удара, нужно уметь преследовать его, если он будет отступать, уходить от него, если он будет стремительно и успешно атаковать. Для этого нужно уметь быстро и правильно передвигаться по рингу. Это искусство, называемое „работа ног“, составляет второй отдел той же главы.

Таким образом, техника бокса состоит из отделов: а) стойка, б) работа ног, в) удары и защиты, г) комбинации.

Мы различаем два вида боя: дистанционный, или бой на дальней дистанции, и ближний бой. Ниже, в отделах «работа ног» и «ближний бой» мы подробно остановимся на этом вопросе. Теперь же нужно только указать, что стойка, удары, защиты и комбинации несколько различны в дистанционном и в ближнем бою.

Поэтому эти отделы будут изложены отдельно для дистанционного и для ближнего боя; что же касается работы ног, то она применяется только в дистанционном бою.

Технические приемы, указанные в этой главе, представляют собой основы техники. Но нужно сказать, что, как и во всяком другом спорте, боксер несколько видоизменяет технические приемы в зависимости от своих физических и психических особенностей. Однако, это приспособление техники к природным данным боксера происходит путем опыта и исходит все же от основной, классической техники, которая и должна лежать в основе обучения. Наиболее индивидуальна у боксеров стойка.

Техника бокса довольно сложна и требует координации (согласования) движений рук, ног и тела. А так как бокс заключается в борьбе с живым противником, то внимание и мысль боксера должны быть сосредоточены на ведении боя. Отсюда возникает необходимость добиться автоматического выполнения их боксером путем систематического и упорного разучивания отдельных приемов.

2. ДИСТАНЦИОННЫЙ БОЙ

А. Стойка

Стойкой мы называем исходное положение, которое боксер принимает в начале боя и которое он должен стараться сохранить все время.

Нужно, однако, сказать, что стойка очень сильно видоизменяется в зависимости от индивидуальности боксера; кроме того, опытный боксер будет менять свою стойку в зависимости от особенностей противника.

Стойка имеет своей задачей создать наиболее выгодное положение для нападения и

защиты и дать возможность боксеру сохранить полную подвижность. Поэтому в правильной стойке боксер должен быть готов к нанесению удара, наиболее уязвимые части тела боксера должны быть защищены, а ноги находиться в положении, удобном для быстрого рывка вперед, назад и в стороны.



Рис. 1. Стойка.

При классической стойке (рис. 1) ноги боксера расположены следующим образом: ступня левой ноги носком направлена на противника, тем самым пятка обращена немного наружу. Правая нога отставлена на полшага назад и вправо, ступня почти параллельна левой ступне, пятка повернута немного внутрь и несколько приподнята.

Колено правой ноги немного согнуто, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Корпус обращен в пол-оборота к противнику, левое плечо впереди правого. Поясница не напряжена и немного согнута.

Левая рука полусогнута; часть руки от плеча до локтя защищает левую сторону груди и сердца; предплечье направлено на противника, кулак составляет прямое продолжение предплечья и находится на уровне плеча. Тыловая сторона кулака направлена наружу.

Следует также указать на правильный способ держать кулак. Большой палец должен быть согнут и второй сустав его прижат к вторым суставам указательного и среднего пальцев. Запястье не должно быть согнуто, и кулак всегда является продолжением предплечья.

Правая рука полусогнута, часть руки от плеча до локтя защищает правую сторону груди, предплечье защищает печень и солнечное сплетение, кулак находится на уровне левого соска. Тыловая сторона кулака обращена наружу.

Мышцы всего тела готовы к движению, но не напряжены.

Голова повернута в пол-оборота налево. Подбородок опущен, но не касается груди.

Преимущества этой стойки следующие: равномерное распределение веса и свободное положение ног позволяет боксеру быстро и неожиданно передвигаться в любом направлении. Левая рука готова к прямому удару, правая — к крюку или к удару снизу.

Наиболее уязвимые части тела (нижняя челюсть, подбородок, солнечное сплетение) защищены.

У начинающих замечаются следующие ошибки:

1) Вес тела распределен неправильно. Перенесение веса тела на переднюю ногу затрудняет движение вперед, на заднюю ногу — назад.

2) Слишком широко расставлены ноги или слишком сильно согнуты колени. Это также уменьшает подвижность и устойчивость.

3) Опущена левая рука, и тем самым открыта для удара область сердца.

4) Руки прижаты к телу, и боксер лишен возможности быстро нанести удар.

5) Голова наклонена налево; это открывает челюсть для удара справа. Дело в том, что при указанной стойке, благодаря положению рук и повороту корпуса, левое плечо несколько поднято, а правое опущено; наклон головы налево, к поднятому левому плечу совершенно закрывает левую сторону челюсти, но вместе с тем совершенно открывает правую. При указанном нами положении головы челюсть равномерно защищена обоими плечами.

Описанная нами стойка есть стойка левосторонняя, при которой к противнику обращены левая рука и левое плечо. Эта левосторонность объясняется следующим: у большинства боксеров правая рука гораздо сильнее левой. Поэтому левая рука служит для разведки, обмана, завязки боя и встречных ударов при атаке противника. Правая же рука остается в запасе до тех пор, пока ошибка противника или подготовительная работа левой руки даст возможность уверенно и точно нанести удар в незащищенное место. Для того, чтобы левая рука могла выполнять возложенные на нее задачи, нужно, чтобы она была возможно ближе к противнику.

Когда во время боя бойцы удаляются друг от друга, целесообразно



Рис. 2. Защитная стойка.

принять более открытую стойку, несколько опустив руки и выпрямившись. При бое на близкой дистанции применяется более закрытая стойка, так называемая защитная стойка (srouch — кроуч, рис. 2).

Положение ног в защитной стойке такое же, как и при классической; поясница и спина согнуты несколько больше, голова наклонена вниз, так что подбородок касается груди и лоб обращен к противнику, обе руки полусогнуты, кулаки немного выше солнечного сплетения и направлены на противника, тыльные стороны наружу и немного вниз; левое плечо чуть-чуть впереди правого.

Б. Работа ног

Как уже было упомянуто выше, различают бой на дальней и на ближней дистанции. Само собой понятно, что бой на дальней дистанции переходит в ближний бой постепенно, и установить точно границы между тем и другим трудно.

Обычно в ближнем бою бойцы сближаются почти вплотную, при чем нередко голова одного из них касается плеча или ключицы противника. Вообще же боем на близкой дистанции мы назовем положение, при котором бойцы могут наносить друг другу удары без предварительных передвижений.

Боем на дальней дистанции считается положение, при котором бойцы должны сделать движение вперед, чтобы нанести удар. Наконец, такое положение, при котором боксер, даже сделав шаг вперед, не может достать противника, мы назовем положением вне боя.

Упомянем, между прочим, что от дистанции изменяется и весь характер боя; при ближнем бое применяются главным образом крюки и удары снизу, при бое на дальней дистанции — прямые и боковые удары.

Предельная дистанция, с которой можно вести бой, различна для разных боксеров и определяется длиной их рук и умением использовать при ударе наклон корпуса. Это индивидуальное свойство — предельную длину удара — французы называют *allonge* (аллонж), англичане — *reach* (рич).

Понятно, что боксер высокого роста с длинными руками будет иметь преимущество в бою на дальней дистанции перед низкорослым боксером с короткими руками. Он сумеет наносить последнему удары, оставаясь сам вне пределов досягаемости. Поэтому низкорослый боксер должен будет стараться сблизиться со своим противником и перейти в ближний бой.

Боксер, имеющий в данный момент боя перевес над противником, будет стремиться сохранить дистанцию боя. Его противник, наоборот, постарается оказаться вне боя.

Однако, разделение дистанций на дальнюю и ближнюю далеко не исчерпывает всех тонкостей и нюансов в расстоянии между противниками. Наиболее, например, выгодное расстояние при бое на дальней дистанции будет различно для разных боксеров и будет зависеть как от аллонжа, так и от того, какие удары являются излюбленными у данного боксера. Целый ряд защит заключается в отклонении корпуса настолько, что удар противника «не доходит» на 1 — 2 см.

Из вышеуказанного ясно, какое громадное значение имеет для боксера умение находиться в каждый момент боя в наиболее выгодной для себя дистанции от противника, умение переходить из дальней дистанции в ближнюю и обратно, а также выходить вообще из боя.

Сближение с противником и уход от него осуществляется передвижением боксера по рингу. Отсюда — важность хорошо поставленной и правильной работы ног. **Без хорошей работы ног не может быть хорошего боксера:** самые лучшие его удары не достигнут цели, если они будут нанесены со слишком дальнего или слишком близкого расстояния. Наоборот, быстрая и точная работа ног, соединенная с хорошим чутьем дистанции, нередко даст победу боксеру, физически или технически более слабому.

Кроме того, все удары в боксе требуют согласованной работы всего тела. Каждый удар может быть нанесен с полной силой только при правильной постановке ног. И обратно, самый лучший, самый выгодный удар может не дать нужного результата, потому что он

будет ослаблен и замедлен неправильным положением ног. Работа ног должна не только все время держать боксера в наиболее выгодной дистанции от противника, но и быть точно согласованной с работой его рук.

Боксер должен передвигаться быстро, легко и неожиданно. Передвижения производятся на передней половине ступни; пятка немного оторвана от земли.

При движении вперед левая нога освобождается от веса тела и быстро выносится от колена на полшага вперед. Одновременно с этим правая нога выпрямляется, посылает теле вперед и тотчас же за этим подтягивается за левой на такое же расстояние, как в первоначальной стойке.

При движении назад освобождается правая нога и отставляется назад на полшага. Толчком левой ноги тело посылается назад, при чем левая нога тотчас следует за правой и ставится на землю в положении первоначальной стойки.

При движении налево первой передвигается левая нога, правая следует за ней до исходного положения. При движении направо — первой передвигается правая нога.

Как мы видим, при всех этих передвижениях соблюдаются два правила: одна нога не должна заходить за другую, и ноги не должны сближаться больше, чем при стойке.

Объясняется это тем, что сближение, а тем более перекрещение ног создают неустойчивость. Опытный боксер сумеет поймать на этом противника и сравнительно легким ударом сбить с ног.

Прыжки вперед, назад и вбок делаются так же, как и шаги; при этом лишь делается более сильный толчок ногою.

Эти основные правила нарушаются только при более сложных передвижениях, о которых речь будет в другой главе.

Описанные выше движения, основа работы ног в боксе, должны разучиваться систематически и упорно, пока они не войдут в плоть и кровь боксера. И даже потом, когда новичок превратится в опытного бойца, эти упражнения должны входить в программу его ежедневной тренировки.

Для изучения работы ног обучающиеся выстраиваются в шеренге по 4—6 человек на достаточном расстоянии друг от друга (не менее двух шагов). Затем руководитель командует: «Шаг вперед — раз. Шаг назад — раз. Шаг вправо — раз. Шаг влево — раз». Хотя движение можно теоретически разложить на два темпа, не следует командовать «раз, два», так как все движение должно быть очень быстрым и слитным. Команду следует подавать в различной последовательности, чтобы приучить учеников к неожиданным движениям. Эти упражнения нужно повторять каждый урок, каждую тренировку; они необходимы даже для опытных боксеров.

Для выработки чувства дистанции очень полезно следующее упражнение. Два боксера становятся один против другого на расстоянии вытянутой руки. После этого оба делают шаг назад и оказываются в положении вне боя.

С этого положения начинают упражнение, при чем один из тренирующихся атакует, другой защищается. Задача атакующего заключается в том, чтобы сблизиться с противником на дистанцию для атаки (2 шага), задача другого боксера — сохранить расстояние «вне боя». Понятно, что оба боксера должны передвигаться с соблюдением всех правил.

Это упражнение можно производить на полу, раскрашенном как шахматная доска. Длина стороны каждого квадрата — от одного до полутора футов.

При этом условно принимается, что расстояние между боксерами в три квадрата означает положение вне боя, расстояние в два квадрата — положение для атаки с дальней дистанции, расстояние в один квадрат — положение для близкого боя.

Упражнения в передвижениях должны прodelываться быстро и легко. Впоследствии эти упражнения соединяются с элементами удара и с ударами в тех комбинациях, которые встречаются в бою. Например, шаг вперед соединяется с выдвиганием левого плеча, затем с прямым ударом левой в челюсть. С этим же движением и ударом соединяется шаг назад. Шаг назад соединяется с поворотом корпуса налево и выдвиганием правого плеча, затем с крюком правой и т. д. Движения и удары могут производиться после каждого шага, после каждых двух шагов и т. д.

3. УДАРЫ

Точный и сильный удар — главное оружие боксера. С самого начала необходимо работать над правильной его постановкой.

Сила удара в гораздо меньшей степени зависит от мускульной силы человека, чем это принято думать. Очень сильные люди могут иметь очень слабый удар, сравнительно слабые люди обладают подчас сокрушительным ударом.

Сила удара создается: 1) быстротой движения, 2) волевой концентрацией, т. е. сосредоточением всей воли и энергии на ударе, 3) использованием наиболее мощных мышц и веса тела, т. е. **техникой** удара.

Быстрота движения зависит от способности мышц к быстрым сокращениям и расслаблениям и от способности нервных центров передавать приказы головного мозга мышцам. И то, и другое представляет собой отчасти врожденные свойства; однако, правильной тренировкой можно увеличить быстроту движения, неправильной — уменьшить. Известно, например, что большое количество силовых упражнений делает мышцы малоподвижными. Поэтому борцы и гиревики, несмотря на громадную мышечную силу, обладают обычно очень слабым ударом.

Второй момент — волевая концентрация — заключается в том, что боксер сосредоточивает все внимание, всю волю на ударе. Он не должен в это время думать о защите, о возможности получить встречный удар и т. д.

Эти слова не следует, однако, понимать неправильно. Во-первых, далеко не всякий удар наносится с полной силой. Удар, наносимый с целью обмануть противника или заставить его раскрыться (так называемый «финт»), удар, который по всем вероятностям будет отбит противником или попадет в безопасное место, не стоит наносить с полной силой. С другой стороны, нанося удар и не думая о защите и встречных ударах, боксер все же не должен раскрываться: другая рука должна защищать уязвимые места. Это движение должно быть, однако, автоматичным.

Переходим к **технике** удара, к использованию наиболее мощных мышц и всего тела. Здесь сразу нужно усвоить себе основное положение: **сила удара создается не мышцами руки, а главным образом мышцами ног и корпуса и весом тела.**

Все без исключения удары в боксе начинаются толчком и выпрямлением ноги, почти все сопровождаются поворотом, наклоном или выпрямлением корпуса, большинство — переносом тяжести на ближнюю к противнику ногу. Все эти движения следуют одно за другим, сливаясь в одно сплошное движение, в один рывок, начинающийся с ног и заканчивающийся рукой. Только при этих условиях удар становится сильным. Руки же служат, главным образом, орудием нанесения удара, а не источником силы. Поэтому крайне важно при каждом ударе **правильное положение** кулака и предплечья, такое положение, которое давало бы наибольшую вероятность точного попадания, создавало бы для противника наибольшие трудности для ухода и защиты и позволяло бы вкладывать в удар всю силу мышц ног и корпуса.

Кулак, в частности, **всегда должен быть продолжением предплечья, и запястье не должно быть согнуто** (рис. 3).

Из вышесказанного ясно, что технически правильный удар представляет собой сложное и трудное движение, требующее согласованной работы ряда мышечных групп. Поэтому каждый удар в боксе должен быть изучен и усвоен боксером.

Мы знаем в боксе четыре основных удара: прямой, боковой, крюк и удар снизу.

Все они могут наноситься правой и левой руками в лицо (под словом «лицо» подразумеваем, кроме лица в узком смысле слова, челюсть и шею) и в корпус (солнечное сплетение, концы ребер, сердце, печень и т. д.), с места или с движением вперед и назад.

А. Прямой левой в лицо

С места этот наиболее часто встречающийся удар (рис. 3) производится следующим образом. Вес тела немного переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене.

Затем с **предельной быстротой** делается: выпрямление правой ноги распрямлением колена и ступни, поворот корпуса направо, выбрасывание вперед левого плеча, выпрямление левой руки. Все движения делаются в указанной последовательности, но почти одновременно, сливаясь в одно движение. Тяжесть тела переносится вперед на выпрямленную левую ногу. В конце удара подбородок и носок левой ноги должны находиться на одной вертикали. Правая рука не должна оставаться сзади, она немного поднимается и защищает раскрытой ладонью челюсть от возможного встречного удара в лицо. Это закрытие правой рукой должно совершаться автоматически.

Кулак при прямом левой в челюсть держится тыловой стороной кнаружи. Поворачивание кулака тылом кверху, как это делают некоторые американские боксеры, неправильно, так как мешает полному выпрямлению руки, сокращая аллонж боксера. Между тем здесь каждый сантиметр имеет большое значение.

После нанесения удара—немедленно вернуться в стойку.

С движением вперед этот удар делается следующим образом. Одновременно с ударом выносятся вперед левая нога; правая тотчас же подтягивается. Удар должен достигнуть цели одновременно с тем, как левая нога касается пола. Движение вперед не только приближает боксера к противнику, но и увеличивает силу удара тем, что переносит вперед вес тела.

При ударе с движением назад правая нога перед ударом отводится немного назад и ставится на землю слегка согнутой в колене. Остальное так же, как при ударе с места.

Прямой левой с движением вперед применяется только при атаке, прямой левой с места — и при атаке, и как встречный удар при защите, с движением назад—только при защите.

При прямом левой в лицо наиболее часты следующие ошибки: сгибание левой ноги и сгибание корпуса вперед или вбок в сторону противника. И то, и другое неправильно и опасно, так как создает для наносящего удар неустойчивое и раскрытое положение и крайне затрудняет уход обратно в стойку. Поэтому нужно твердо помнить: обе ноги прямые, сила удара создается не наклоном, а поворотом корпуса направо и выдвиганием левого плеча.

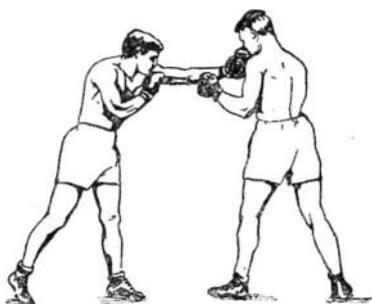


Рис. 3. Прямой удар левой в лицо.



Рис. 4. Прямой левой в корпус.

Б. Прямой левой в корпус

Наносится так же, как в челюсть.

В. Прямой левой в корпус с уклоном

Прямой левой в корпус с уклоном (рис. 4) применяется только как защита и встречный удар против прямого левой в лицо или крюка левой.

При прямом левой в корпус с уклоном боксер производит одновременно следующие движения: обе ноги выпрямляются, причем пятка левой ноги несколько поворачивается наружу, корпус нагибается вперед до положения, параллельного земле, левая рука выпрямляется и наносит удар, кулак тылом вверх. Правая рука раскрытой ладонью защищает челюсть.

Нужно ясно представить себе положение корпуса при прямом левой в корпус. Встаньте прямо, расставив ноги на шаг. Нагните корпус прямо вперед до горизонтального положения. Это и будет правильное положение тела после прямого левой в корпус, при чем левое плечо

обращено к противнику и левая рука вытянута и наносит удар.

Г. Прямой правой в лицо

Толчком ступни, выпрямлением колена правой ноги и поворотом корпуса правое плечо выбрасывается вперед. Одновременно с этим выпрямляющаяся правая рука наносит удар. Кулак тылом вверх. Тяжесть тела переносится на левую ногу, которая не сгибается. Правая нога, подтянутая к левой, несколько согнута в колене и касается земли носком, пятка поднята и повернута наружу.

Если, подтянув правую ногу к левой, боксер поставит ее впереди левой, он тем самым лишает себя возможности быстро отступить назад и должен продолжать нападение. Поэтому выносить правую ногу перед левой нужно только тогда, когда имеется намерение продолжать атаку. Если же после удара хочешь вернуться в стойку, правая нога должна оставаться несколько позади левой. Левая рука, одновременно с ударом, защищает предплечьем живот, а раскрытой ладонью челюсть.

Тот же удар с движением вперед производится следующим образом. Одновременно с толчком правой ноги и перед тем, как отнять ее от земли, выбрасывают вперед левую ногу. Удар должен достигнуть цели одновременно с тем, как левая нога коснется земли. Вслед затем правая нога подтягивается к левой так же, как при ударе с места.

Благодаря большому повороту корпуса — прямой правой считается одним из сильнейших.

Д. Прямой правой в корпус

Этот удар наносится так же, как прямой справа в челюсть (рис. 3). Этот удар применяется, главным образом, как встречный против прямого правой в челюсть или крюка правой.

Е. Короткий прямой правой в корпус

Он наносится так же, как прямой правой, с той разницей, что рука не вытягивается, а остается полусогнутой, предплечье параллельно полу (рис. 5). Короткий прямой наносится или с шагом вперед, или в ближнем бою. Вся сила короткого прямого — в повороте плечевого пояса.



Рис. 5. Короткий прямой правой в корпус.



Рис. 6. Боковой левой в лицо.

Ж. Боковой левой в лицо

Левая рука, слегка согнутая в локте, отводится вбок и немного назад на высоте плеча (рис. 6). Кулак поворачивается тыловой стороной вперед и большим пальцем книзу. Затем вращательным движением корпуса направо и переносом тяжести тела на левую ногу

наносится сильный и резкий удар. В момент удара левая рука сохраняет легкий сгиб в локте, так как при полном выпрямлении легко повредить локтевой сустав.

Когда боковой удар применяется в нападении, корпус не сгибается. Правая рука защищает лицо или сердце.

Благодаря сильному повороту корпуса боковой левой — один из самых мощных ударов. Однако, он имеет большие недостатки: он слишком медлен и очень раскрывает боксера. Поэтому в атаке он встречается редко, чаще применяется в защите с уходом.

Боковой левой с шагом вперед делается так же, как и прямой левой, — левая нога одновременно с началом удара выносится вперед. Когда нога опускается на землю, удар должен достигнуть цели.

З. Боковой левой в корпус

Замах и положение руки те же, что и при боковом в челюсть (рис. 7). Движение корпуса вращательно-сгибательное, причем при окончании удара корпус согнут до горизонтального положения. Положение левой ноги такое же, как при боковом в челюсть, тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука защищает лицо.

Боковой левой в живот применяется только как ответный удар при защите.

Движение вперед делается так же, как при боковом в челюсть.

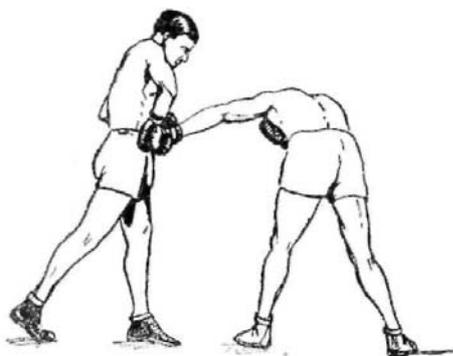


Рис. 7. Боковой левой в корпус.

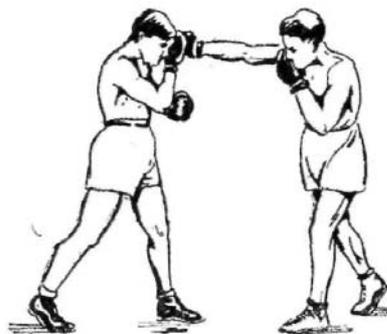


Рис. 8. Боковой правой в лицо.

И. Боковой правой в лицо

Замах и положение руки те же, что и при боковом левой в челюсть. Резким вращением корпуса налево с переносом тяжести на левую ногу правое плечо и рука выбрасываются вперед (рис. 8).

Правая нога одновременно с ударом подтягивается к левой, колено правой ноги немного согнуто, пятка поднята и обращена наружу. Левая рука защищает лицо.

Движение вперед при боковом правой делается как обычно. Левая нога вместе с началом вращательного движения выбрасывается вперед и ставится на землю одновременно с окончанием удара.

К. Боковой правой в корпус

Замах и положение руки те же, что и при боковом левой. Вращательно-сгибательным движением корпус наклоняется над левой ногой до горизонтального положения. Тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога поворачивается пяткой наружу и немного подтягивается к левой. Левая рука защищает лицо.

Боковые удары правой требуют еще больше времени, чем боковые левой, так как в стойке правое плечо отведено немного назад. Поэтому, несмотря на громадную силу ударов, они применяются очень редко и почти исключительно как встречные удары при защите.

Л. Крюк левой в лицо (рис. 9)

Левое плечо отводится немного назад; это отведение плеча должно делаться быстро и незаметно, по возможности в общем темпе с движениями боксера. Легким толчком правой ноги тяжесть тела переносится на левую ногу. Одновременно с этим корпус резким рывком поворачивается направо. При отведении левого плеча и перед началом поворота направо левая рука ставится в следующее положение: предплечье под прямым углом к плечу, плечо, локоть и кулак в горизонтальной плоскости, кулак тыловой стороной наружу. При вращении корпуса левая рука описывает дугу и наносит удар суставами, соединяющими ладонь с первой фалангой пальцев. Правая рука защищает лицо или сердце.

Крайне желательно, чтобы при ударе предплечье оставалось под прямым углом к плечу и чтобы правильная дистанция создавалась передвижением боксера.

Лучше всего при ударе вести руку в совершенно горизонтальной плоскости. Однако, если челюсть противника защищена плечом или вытянутой рукой, приходится бить немного сверху вниз или снизу вверх.

Крюк левой и правой в лицо и корпус являются основными, самыми опасными и действительными ударами в боксе. Они не требуют размаха, наносятся с близкой дистанции и благодаря энергичному повороту корпуса крайне сильны.

Важно помнить, что сила удара создается главным образом поворотом корпуса и переносом тяжести тела. Рука также не остается неподвижной; в своем движении она опережает корпус и плечо и тем придает удару быстроту и резкость.

Сила крюка левой значительно увеличивается, если соединить удар с так называемыми «ножницами». Это делается следующим образом. Одновременно с отведением плеча левая нога выпрямляется и выносится вперед, отрываясь от земли на 10 — 15 сантиметров. Затем сильным рывком она вновь ставится на землю, при чем подошва ударяет по земле. Первая половина движения, как указано выше, совпадает с отведением плеча, опускание ноги — с поворотом корпуса, удар подошвой о землю — с окончанием удара. Если при этом ногу поставить на землю несколько вперед, по сравнению с исходным положением, получается крюк с шагом вперед.



Рис. 9. Крюк левой в лицо.



Рис. 10. Крюк правой в лицо.

М. Крюк левой в корпус

Отличается от предыдущего удара только тем, что корпус немного наклоняется и рука ведется не горизонтально, а наклонно вниз. Правая рука защищает лицо и живот от удара снизу.

Н. Крюк правой в лицо

Отличается от крюка левой следующим. Плечо назад не отводится, только рука разгибается до прямого угла между плечом и предплечьем. Правая нога при ударе несколько подтягивается к левой и поворачивается пяткой наружу (рис. 10). Тяжесть тела

переносится на левую ногу. Левая рука защищает живот и лицо.

О. Крюк правой в корпус

Так же, как крюк правой в челюсть, только корпус немного наклоняется и удар проводится наклонно сверху вниз (рис. 11).

П. Удар снизу левой в лицо

Удары снизу также очень действительные удары, нередко ведущие к нокауту. Они наносятся снизу вверх, когда противник по ходу боя наклоняется вперед.

Удар снизу левой в лицо наносится следующим образом. Левая рука немного разгибается, и кулак поворачивается тыловой стороной вниз. Таким образом, в начале удара плечо левой руки отведено на 10—15 см назад и обращено прямо вниз, предплечье под прямым углом и направлено вперед. Левое плечо едва заметно отводится назад. Затем очень сильным и быстрым рывком вес тела переносится на левую ногу и корпус поворачивается направо, поясница выпрямляется, рука, оставаясь согнутой под прямым углом или сгибаясь еще более (в зависимости от дистанции) идет кверху, при чем локоть скользит, не отделяясь почти от корпуса, вверх и внутрь. В момент соприкосновения кулака с челюстью противника локоть касается груди немного левее середины ее, предплечье обращено прямо вверх, кулак обращен тыловой стороной вперед. Удар наносится суставами, соединяющими ладонь с первой фалангой пальцев. Крайне важно, чтобы удар шел снизу вверх, а не наискось. Именно для этого локоть при ударе идет вверх и внутрь. Правая рука защищает лицо.



Рис. 11. Крюк правой в корпус.



Рис. 12. Удар снизу левой в корпус.



Рис. 13. Удар снизу правой в лицо.

Р. Удар снизу левой в корпус

Так же, как и предыдущий удар. Левая рука во время удара менее согнута. Удар снизу в корпус приходится гораздо легче, чем крюк, так как сбоку живот противника бывает обычно защищен руками. В то время как удар снизу в лицо проводится лишь на близком расстоянии и только тогда, когда противник наклонен вперед, удар снизу в корпус можно применять и на средней дистанции, и тогда, когда противник стоит прямо. Правая рука защищает лицо (рис. 12).

С. Удар снизу правой в лицо

Производится так же, как удар снизу левой в лицо, с той разницей, что при ударе правая нога подтягивается вперед и в момент удара находится почти на одном уровне с левой. Левая рука защищает сердце и лицо (рис. 13).

Т. Удар снизу правой в корпус

Так же, как и удар снизу правой в лицо, только правая рука более разогнута. Левая рука

защищает сердце и лицо.

4. ЗАЩИТЫ

В английском боксе применяются следующие защиты: остановка (блокаж), подставка, отбив (парад), уклон, нырок, перемещения, защитные удары и глухая защита. Против прямых ударов существует еще так называемая прямая защита.

А. Остановка

Остановкой называется предупреждение, ослабление или встреча удара ладонью открытой перчатки. Удар может быть остановлен в самом начале наложением раскрытой перчатки на плечевой сустав, на бицепс или предплечье противника. Его сила может быть ослаблена в середине наложением перчатки на те же места. Наконец, можно поймать раскрытой ладонью удар тогда, когда он почти достиг цели. Этим мы смягчим удар и защитим чувствительные части нашего тела. Когда мы ловим удар в лицо раскрытой перчаткой, нужно держать руку близко от лица, иначе мы будем раскрыты, и противник успеет изменить направление удара.

Остановка ударов в лицо будет удачной только в том случае, когда боксер соблюдает правила стойки и держит голову несколько опущенной; если одновременно с остановкой несколько нагибать голову вниз и вперед навстречу удару, как бы отвешивая маленький поклон, удар придется в случае неудачной остановки не в лицо, а в лоб. Такой удар опасен только для атакующего, который легко может повредить себе руку. Остановка в конце удара переходит в подставку.

Б. Подставка

Подставка заключается в том, что удар противника принимается предплечьем, плечом или локтем, прижатым к телу. Умелая подставка локтем нередко не только защищает боксера от удара, но и ведет к повреждению кулака противника.

В. Отбив

Отбив делается полусогнутой рукой. Ладонью или предплечьем отбивают предплечье противника в момент удара внутрь, наружу или вверх. Отбив легче делать противоположной рукой, т. е. удар слева отбивается правой рукой, и наоборот. Нужно очень точно улавливать момент отбива. При преждевременном отбиве противник сумеет задержать удар и использовать раскрытие стойки вследствие отбива. При запоздании удар противника попадет в цель с полной силой. Отбив не нужно делать широким движением, чтобы не слишком раскрываться. Локоть должен, по возможности, оставаться прижатым к телу.

Боксер, обладающий хорошей техникой, может при отбиве вбок совершенно не раскрываться и сохранить стойку. Для этого тело и другая рука следуют за движением отбивающей руки.

Отбив представляет собою более активную защиту, чем остановка; при отбиве рука противника отводится вверх или вбок; тем самым она на несколько мгновений делается безопасной, и нанесший удар отчасти раскрывается. Между тем отбивший удар может пользоваться для атаки обеими руками.

Г. Уклон

Уклон применяется против прямых ударов в голову и боковых ударов в голову и живот.

Уклон назад заключается в том, что в тот момент, когда удар противника почти достиг цели, боксер отгибается назад ровно настолько, чтобы удар не дошел или прошел мимо.

Боковой уклон заключается в полукруговом движении назад-вбок-вперед. Движение

делается очень быстро и приводит к тому, что удар противника проходит мимо, а боксер тотчас же оказывается вблизи противника и может атаковать его. Противник же обычно после неудачного удара бывает раскрыт и может действовать только одной рукой.

Д. Нырок

Нырок представляет собою защиту от ударов в голову. Боксер слегка приседает и наклоняет корпус вниз и вперед, благодаря чему удар проходит над головой. При нырке не нужно опускать голову и терять из виду противника.

Е. Перемещения

Перемещения разделяются на а) шаг назад и вперед, б) переход и в) боковой шаг.

Шаг назад делается быстро и легко по правилам, указанным в отделе «Работа ног».

Шаг вперед представляет собой один из самых полезных и активных видов защиты против боковых ударов и крюков. В момент нанесения противником удара, когда кулак противника уже недалек от цели, боксер делает быстрый шаг вперед по правилам, указанным в главе «Работа ног». Благодаря этому удар противника проходит позади боксера, а последний оказывается в положении, очень удобном для немедленной атаки. При шаге вперед надо все же защищать челюсть, поднимая плечо, т. к. противник плечом или предплечьем все-таки ударяет боксера. Вместе с тем, надо остановить вторую руку противника. Например, противник бьет крюк справа. Боксер делает шаг вперед, поднимает при этом слегка левое плечо и останавливает правой рукой левую руку противника.

Переход представляет собой одно из тех более сложных передвижений, при которых правило о неперекрещении ног нарушается. Переход заключается в том, что боксер быстро отталкивается левой ногой и ставит ее на шаг позади правой, после чего либо возвращается в прежнее положение, либо делает шаг назад правой ногой.

Боковой шаг делается направо и налево. Боковой шаг направо (рис. 38) делается следующим образом. Правая нога отставляется вбок и приблизительно на 40 см вперед. За правой ногой следует левая, при чем корпус немного поворачивается влево. Боковой шаг вправо совершенно выводит боксера из сферы действия противника.

Если желать соединить боковой шаг с встречным прямым ударом или с крюком, левая нога остается на месте.



Рис. 38. Контр-удар короткий прямой в корпус при шаге вправо от прямого левой в лицо.

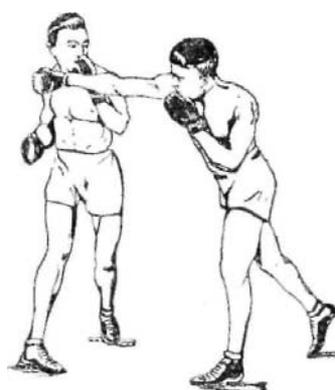


Рис. 14. Шаг влево.

При боковом шаге влево (рис. 14) левая нога отставляется влево на 40 см. Пятка поворачивается наружу, плечевой пояс поворачивается слева направо. Вес тела передается на левую ногу. Правая нога остается на месте. Одновременно с боковым шагом влево наносится прямой удар или крюк в лицо или в корпус противника.

Боковой шаг влево применяется почти исключительно как уход от прямого удара правой. В остальных случаях он опасен тем, что открывает уходящего для удара правой.

Наши боксеры редко пользуются боковыми шагами. Между тем, они очень полезны и

принадлежат к числу самых красивых технических приемов.

Ж. Встречные удары

Встречные удары производятся следующим образом. В то время как противник начал удар, боксер посылает встречный удар настолько быстро, что достигает цели первым. Например, противник начал боковой правой, в это время боксер наносит с возможной быстротой прямой или крюк левой в лицо.

З. Глухая защита.

В тяжелых положениях можно прибегать к глухой защите, при которой боксер обеими руками защищает все уязвимые части тела, временно отказываясь от всякой активности. Глухая защита может быть двух родов — горизонтальная и вертикальная. При первой боксер закрывает предплечьем правой руки живот и кулаком той же руки область сердца и укрывает челюсть и нижнюю часть лица в локтевом сгибе поднятой левой руки (рис. 15); при второй боксер соединяет локти обеих рук на животе, защищает предплечьями и кулаками живот, грудь, шею и нижнюю челюсть (рис. 16). К глухой защите нужно прибегать только в самых крайних случаях, т. к. она создает у зрителей и судей впечатление большого преимущества противника.



Рис. 15. Глухая защита горизонтальная.



Рис. 16. Глухая защита вертикальная.

И. Прямая защита.

Наконец, против прямых ударов можно применить прямую защиту, которая заключается как бы в нанесении встречного прямого удара, не достигающего до цели, под рукой противника. Если противник бьет прямой левой в челюсть, боксер быстро выносит вперед правое плечо и наносит встречный прямой в направлении верхней части головы противника почти выпрямленную правую рукою. При этом рука боксера идет немного снизу вверх под левой рукой противника и отбивает ее вверх.

Мы видим, таким образом, что в боксе много различных видов защиты. Какие же из них мы предпочтем?

Это каждый раз зависит от конкретных обстоятельств, в первую очередь от способа атаки противника. Однако, можно установить принцип, что защита будет тем лучше, чем меньше она мешает немедленному переходу в контратаку. С этой точки зрения мы предпочтем перемещение и уклоны с возможностью немедленного встречного удара остановке перчаткой или предплечьем, поскольку такая остановка лишает боксера одной руки для атаки.

Там, где есть возможность выбирать, нужно применять наиболее активные защиты. Хорошо тренированные боксеры, умеющие быстро и точно уклоняться и уходить и не боящиеся удара, почти не применяют отбивов и остановок и поэтому в ответ на удар противника сразу атакуют его двумя руками.

Защита, более чем какой-либо иной прием, должна быть автоматической, для чего важнейшие виды защит должны постоянно разучиваться и повторяться.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАЩИТ ОТ ОТДЕЛЬНЫХ УДАРОВ

1. ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В ЛИЦО

а. Прямая защита (рис. 17). Правая (левая) рука и плечо выносятся вперед, как для прямого удара.

б. Остановка правой (левой) рукой (рис. 10). Уклонив голову в пол-оборота вправо (влево), подставить правую (левую) ладонь под удар противника на небольшом расстоянии от своего лица, не спуская глаз с противника. Локоть правой (левой) руки опущен вниз и защищает печень (сердце).

в. Отбив внутрь правой (левой) рукой (рис. 18). Открытой ладонью полусогнутой правой (левой) руки отбить удар противника влево (вправо) в конце его движения, одновременно повернув плечевой пояс справа налево (слева направо), так чтобы правое (левое) плечо вышло несколько вперед левого (правого).

г. Отбив наружу правой (левой) рукой (рис. 19). Предплечьем полусогнутой правой (левой) руки отбить удар противника в самом конце его движения вправо (влево).



Рис. 17. Прямая защита от прямого левой в лицо.

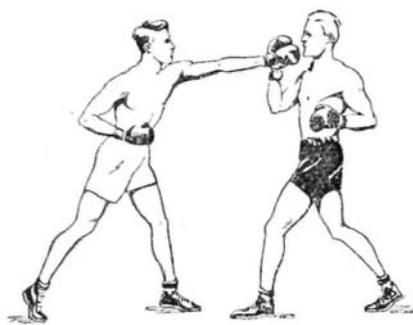


Рис. 18. Отбив внутрь правой рукой от прямого левой в лицо.

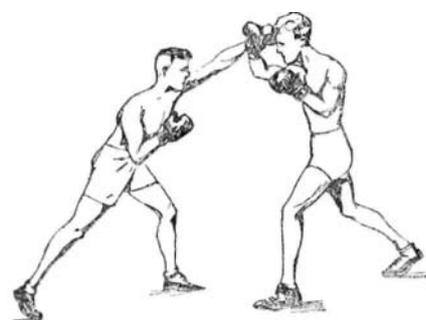


Рис. 19. Отбив наружу правой рукой от прямого левой в лицо.

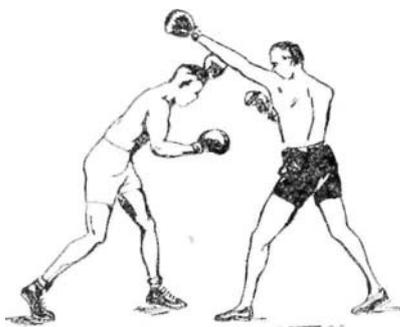


Рис. 20. Отбив сверху согнутой левой рукой от прямого левой в лицо.

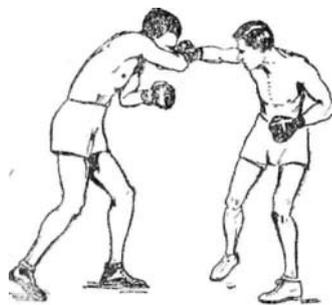


Рис. 21. Подставка предплечья против крюка правой в лицо.

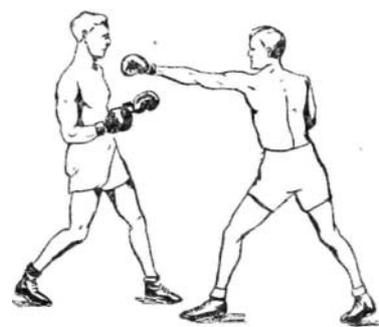


Рис. 22. Уклон назад.

д. Отбив сверху согнутой левой (правой) рукой (рис. 20). Опустив голову возможно ниже, но не теряя противника из вида, отбить предплечьем полусогнутой левой (правой) руки сверху удар противника.

е. Подставка предплечья или локтя (рис. 21). Подставить под удар противника предплечье согнутой правой (левой) руки на уровне своего подбородка, так чтобы предплечье было параллельно полу и кисть руки обращена влево (вправо). При подставке локтя рука больше сгибается, так что кисть смотрит назад. Это может вызвать повреждение руки противника.

ж. Боковой уклон (рис. 35). Отклониться несколько назад, а затем вправо или влево на 15 — 20 см, после чего сделать движение вперед навстречу удару. Уклон производится или без движения одним корпусом или же с движением вперед, перемещая левую (правую) ногу вперед и вправо или вперед и влево.

з. Уклон назад (рис. 22). Вес тела передать на правую (левую) ногу, согнув ее несколько

в колене, и отклонить корпус назад. Левая (правая) нога готова к шагу назад. Подбородок не поднимается.

и. Нырок. Согнуть корпус и голову несколько вниз и вперед, одновременно согнув колени ног, с таким расчетом, чтобы удар противника прошел непосредственно над головой. Во время ныряния следует не терять противника из вида, особенно следя за его правой (левой) рукой.

к. Шаг назад. Делается как указано на стр. 51.(см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

л. Переход назад. Передать вес тела на правую ногу, после чего быстро переставить левую ногу за линию правой.

м. Шаг вправо (см. рис. 38). Делается как указано на стр. 52. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

н. Встречные удары. Задача встречного удара — предупредить намечающийся удар противника, в силу чего он требует большой скорости (большей, чем у атакующего). В качестве встречных ударов могут быть использованы прямые удары справа и слева в лицо или в живот.

2. ПРЯМОЙ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В КОРПУС

а. Остановка правой (левой) рукой (рис. 28). Подставить правую (левую) ладонь под удар противника, приложив мягкую часть перчатки почти вплотную к своему телу; локоть руки поднять вверх.

б. Отбив внутрь правой (левой) (рис.23). Согнуться несколько вперед и предплечьем полусогнутой правой (левой) руки отбить удар противника влево (вправо) в конце его движения. Одновременно повернуть плечевой пояс справа налево (слева направо).

в. Отбив наружу правой (левой) рукой. Открытой ладонью опущенной вниз правой (левой) руки отбить удар противника вправо (влево) в самом конце его движения. Локоть правой (левой) руки повернуть вверх.

г. Подставка предплечья, локтя или плеча правой (левой) руки (рис. 24). Подставить под удар противника предплечье, локоть или плечо согнутой правой (левой) руки. Кисть согнутой руки обращена вверх.

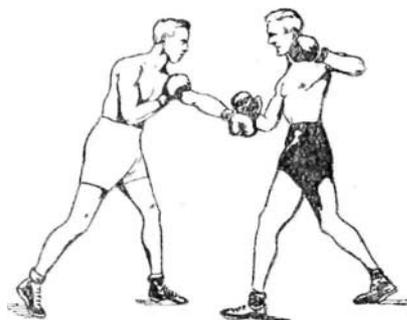


Рис. 23. Отбив внутрь от прямого левой в корпус.

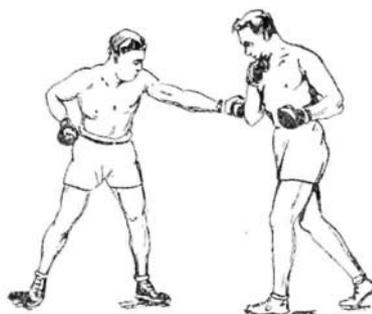


Рис. 24. Подставка локтя от прямого левой в корпус.

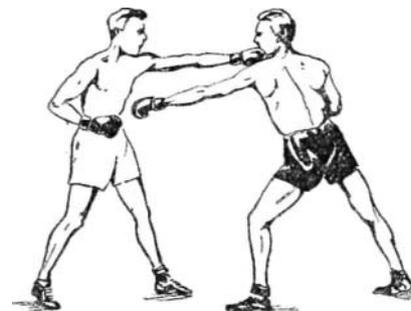


Рис. 25. Встречный удар при защите от прямого левой в корпус.

д. Боковой уклон. Отклонить корпус немного назад, а затем повернуть слева направо, согнувшись в пояснице немного вперед, так чтобы удар скользнул по вашему телу.

е. Уклон назад. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

ж. Шаг назад. Делается как указано на стр. 51. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

з. Переход. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

и. Шаг вправо (влево). Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

к. Встречные удары те же, что при защите от прямого левой (правой) в лицо (рис. 25).

3. БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В ЛИЦО

а. Остановка левой (правой) рукой (рис. 26). Уклонив голову в пол-оборота влево

(вправо), подставить левую (правую) ладонь под удар противника, приложив мягкую часть перчатки почти вплотную к правой (левой) части лица и не спуская глаз с противника. Локоть левой (правой) руки опущен вниз и защищает сердце (печень) и солнечное сплетение.

б. Подставка предплечья, локтя или плеча правой (левой) руки. Подставить предплечье полусогнутой правой (левой) руки на линии правой (левой) стороны лица под удар противника. Кисть руки обращена кверху. Подставить плечо или локоть согнутой правой (левой) руки на уровне подбородка под удар противника. Кисть правой (левой) руки обращена к левому (правому) плечу, и согнутая рука параллельна полу.

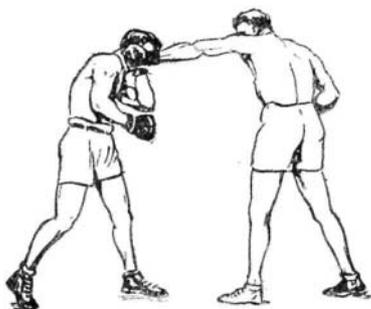


Рис. 26. Остановка левой рукой бокового удара левой в лицо.



Рис. 27. Вход внутрь удара.

в. Вход внутрь удара (рис. 27). Заключается в том, что защищающийся делает быстро полшага вперед и тем самым входит внутрь удара противника. Голова несколько сгибается.

г. Уклон назад. Производится как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

д. Нырок. Производится как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

е. Шаг назад. Производится как указано на стр. 51. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

ж. Переход. Производится как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

з. Встречные удары. Наносятся как при защите от прямого в лицо. Благодаря тому, что путь, который проходит боковой удар, значительно длиннее пути прямого удара, встречные удары особенно часто применяются, как защита именно против боковых.

4. БОКОВОЙ УДАР ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В КОРПУС

а. Остановка правой (левой) рукой. Производится как при защите от прямого левой (правой) в корпус.

б. Подставка предплечья правой (левой) руки. Подставить предплечье правой (левой) руки, опустив кисть вниз.

в. Подставка локтя или плеча правой (левой) руки. Подставить под удар противника локоть или плечо согнутой правой (левой) руки. Кисть согнутой руки обращена кверху.

г. Вход внутрь удара. Производится как при защите от бокового левой (правой) в лицо, но без наклона головы.

д. Уклон назад. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

е. Шаг назад. Делается как указано на стр. 51. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

ж. Переход. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

з. Встречные удары те же, что при защите от бокового в лицо.

5. КРЮК ЛЕВОЙ В ЛИЦО

а. Остановка левой (правой) рукой в конце удара (рис. 9). Производится как при защите от бокового левой (правой).

б. Остановка правой (левой) рукой при начале удара (рис. 28). Наложить в момент начала удара ладонь правой руки на плечевой сустав или бицепс противника.

в. Подставка локтя или плеча правой (левой) руки. Производится как при защите от бокового удара левой (правой).

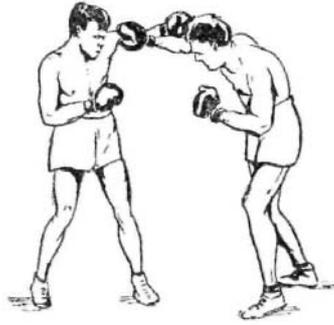


Рис. 28. Остановка правой при начале крюка левой в лицо.



Рис. 29. Подъем правого плеча от крюка левой в лицо.

г. Подъем правого плеча (рис. 29). Поднять плечевой сустав правой (левой) руки насколько возможно кверху, одновременно опустив голову насколько возможно ниже. Локоть правой (левой) руки обращен вниз и защищает корпус.

д. Уклон назад. Производится как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

е. Нырок. Производится как при защите от прямого левой (правой), при чем несколько больше сгибается голова и меньше колени. Нырок от крюка левой (правой) часто соединяется с шагом вправо (влево).

ж. Шаг назад. Делается как указано на стр. 51. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

з. Переход. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

и. Встречные удары. Проведение защитительных ударов возможно только в тех случаях, когда крюк наносится с дальней дистанции. Защитными ударами служат прямой слева и справа.

6. КРЮК ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В КОРПУС

а. Остановка правой (левой) рукой в конце удара. Производится так же, как при защите от прямого левой (правой) в корпус.

б. Остановка правой (левой) рукой при начале удара. Производится как при защите от крюка левой (правой) в лицо.

в. Подставка предплечья, локтя или плеча правой (левой) руки. Производится как при защите от прямого левой (правой) в корпус.

г. Уклон назад. Производится как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

д. Шаг назад. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

е. Переход. Делается как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

ж. Встречные удары те же, что при защите от крюка в челюсть.

7. УДАР СНИЗУ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В ЛИЦО

а. Остановка правой (левой) рукой в конце удара (рис. 13). Принять открытой ладонью правой (левой) руки удар противника; рука согнута, и локоть обращен вправо.

б. Остановка правой (левой) рукой в начале удара. Наложить открытую ладонь правой (левой) руки на предплечье или бицепс противника в момент начала удара.

в. Подставка локтя правой (левой) руки. Подставить локоть согнутой правой (левой) руки под удар противника. Кисть правой (левой) руки обращена влево (вправо) и несколько кверху.

г. Уклон назад. Производится как при защите от атаки крюком левой (правой).

д. Шаг назад. Делается как указано на стр. 51. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

е. Переход. Делается как при защите от прямого левой (правой).

8. УДАР СНИЗУ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) В КОРПУС

а. Остановка правой (левой) рукой в конце удара (рис. 12). Принять открытой

ладонью правой (левой) руки удар противника в самом конце его движения.

б. Остановка правой (левой) рукой в начале удара. Наложить открытую ладонь правой (левой) руки на предплечье или бицепс противника в момент начала удара.

в. Подставка локтя или предплечья правой (левой) руки. Подставить локоть согнутой правой (левой) руки под удар противника. Кисть согнутой правой (левой) руки обращена кверху.

г. Уклон назад. Производится как при защите от прямого левой (правой) в лицо.

д. Шаг назад. Делается как указано на стр. 51. (см. 4.Защиты, Е. Перемещения)

е. Переход. Делается как при защите от прямого левой (правой).

В виду того, что крюк и удар снизу обычно наносятся в ближнем бою и крайне редко в дистанционном бою, наиболее распространенными видами защиты от этих двух ударов будут: 1) остановка на бицепс и предплечье противника при начале удара и 2) подставка локтя и плеча.

Глухая защита может быть применена от всех ударов. Однако, злоупотреблять ею не следует, так как она не дает возможности быстрой контр-атаки и, следовательно, пассивна.

6. КОМБИНАЦИИ

А. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Комбинациями мы называем сочетание ударов и защит, проводимых в определенной последовательности. Бой сколько-нибудь опытных противников состоит именно в применении целого ряда комбинаций.

Судьба каждого удара, наносимого в боксе, может быть двойкой: или он успешно пройдет стойку противника и попадет в цель, или он будет отражен одним из указанных выше способов.

В первом случае противник будет выведен из равновесия и почти всегда потеряет стойку. Само собой понятно, что атакующий боксер должен использовать положение и немедленно нанести второй, а может быть, и третий удар. При этом обычно второй удар будет действительнее первого, поскольку противник первым ударом будет выведен из стойки.

Если же первый удар будет удачно отбит одним из указанных выше приемов, у противника обычно возникнет возможность немедленной контр-атаки. Дело в том, что для защиты от ударов и для сохранения стойки боксеру нужны обе руки. Поэтому каждый наносимый удар есть вместе с тем раскрытие собственной стойки. Если удар удачен, противнику не удастся его использовать; но если удар правильно отражен, боксер неизбежно оказывается в худшем положении, чем его противник.

Из сказанного ясно, что комбинации могут быть двух родов: комбинированная атака, т. е. серии следующих один за другим ударов, и комбинация от защиты или контрудары, т. е. сочетание защиты с ударами.

Нужно еще заметить, что нанести опытному боксеру удар без предварительного раскрытия стойки почти невозможно. Поэтому всякая атака начинается притворными движениями и ударами, рассчитанными на то, чтобы, поддавшись инстинктивной реакции, противник раскрылся. Эти притворные движения и удары называются обманом (финтом). Хороший обман — необходимый, но весьма трудный прием бокса.

Составные части комбинаций различны и выбираются соответственно создавшемуся в бою положению. Выше нами был описан один из приемов защиты — шаг вперед. Мы указали, что при боковом ударе справа в лицо боксер делает быстро шаг вперед и останавливает правой рукой свободную левую руку противника. Это первая часть комбинации. Она логически определяет и вторую часть. Во-первых, контрудар должен быть нанесен левой рукой, так как правая останавливает левую руку противника. Во-вторых, можно будет нанести только короткий прямой удар, крюк или удар книзу, так как расстояние между боксерами будет слишком близким для прямого или бокового удара. В-третьих, удар будет направлен в бок или в живот, так как эти места будут раскрыты при нанесении

бокового удара.

Каждый боксер должен настолько хорошо разучить некоторое количество комбинаций, чтобы владеть ими совершенно безукоризненно и автоматически. При этом нужно гнаться не столько за числом комбинаций, сколько за быстротой и чистотой исполнения. Хорошие боксеры обычно имеют несколько любимых комбинаций, проводимых настолько чисто и резко, что противник, попавшийся на одну из них, бывает нокаутирован.

При этом применяется своеобразный обман, заключающийся в том, что противник провоцируется на определенный удар умышленным раскрытием. Когда он наносит удар, боксер применяет заранее выбранную защиту и от нее начинает любимую комбинацию. Например, боксер, обладающий хорошим и быстрым боковым шагом влево, умышленно раскрывает челюсть для прямого левой. Когда противник поддается на провокацию и наносит удар, боксер делает боковой шаг влево и, останавливая своей левой рукой правую руку противника, бьет крюк правой в челюсть. Благодаря предыдущей попытке нанести прямой левой противник своим рывком вперед значительно усиливает действие крюка, сам идя навстречу удару. Понятно, что вся комбинация — ложное раскрытие, боковой шаг, остановка и крюк — многократно разучивается боксером на тренировке.

Комбинации от защиты или контрудары гораздо легче, чем атакующие комбинации, начинающиеся обманом. Поэтому мы начинаем изучение с них.

Из предлагаемых ниже комбинаций каждый боксер может подобрать себе 12 — 15 наиболее удобных и подходящих и разучить их.

Б. КОМБИНАЦИИ ОТ ЗАЩИТЫ ИЛИ КОНТР-УДАРЫ

Все комбинации, в которых при защите и контр-ударе корпус поворачивается в одну сторону, делаются в один темп. В тех случаях, когда корпус при защите поворачивается в одну сторону, а при контр-ударе — в другую, комбинации проводятся в два темпа: сначала защита, потом контр-удар.

Например, противник атакует прямым левой в лицо. Боксер отбивает правой наружу и отвечает боковым левой в лицо. И отбив, и боковой левой делаются с поворотом корпуса направо, и потому комбинация проводится в один темп. Если противник атакует ударом снизу левой, а боксер защищается, останавливая правой наложением на бицепс противника и отвечая крюком левой в лицо, комбинация проводится в два темпа, так как при остановке корпус поворачивается налево, а при нанесении удара — направо.

а. Атака: прямой левой в лицо

Защита: прямой правой. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (2 темпа).

Защита: остановка правой. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо (рис. 30); 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо (рис. 31); 4. боковой левой в корпус (1 темп).

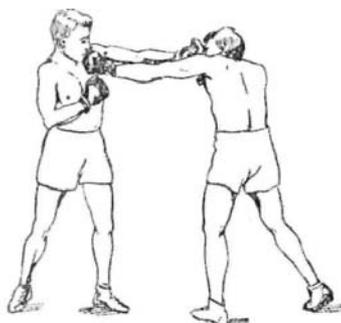


Рис. 30. Контр-удар прямой левой при остановке правой от прямого левой в лицо.

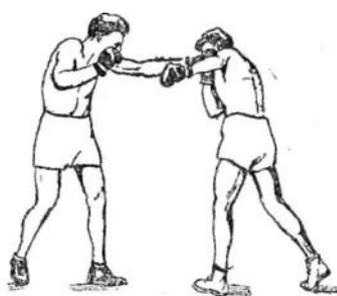


Рис. 31. Контр-удар боковой левой в лицо при остановке правой от прямого левой в лицо.

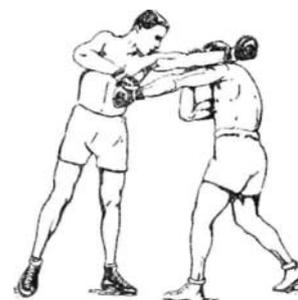


Рис. 32. Контр-удар боковой левой в корпус при отбиве правой внутрь от прямого левой в лицо.

Защита: отбив правой внутрь. Контр-удар: 1. боковой левой в лицо; 2. боковой левой в корпус (рис. 32); 3. крюк левой в лицо (одновременно с отбивом делается шаг вперед); 4. удар снизу левой в корпус (одновременно с отбивом делается шаг вперед) (2 темпа).

Защита: отбив правой наружу. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо (рис. 33); 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус; 5. крюк левой в лицо (с шагом вперед); 6. удар снизу левой в корпус (с шагом вперед); 7. удар снизу левой в лицо (1 темп).

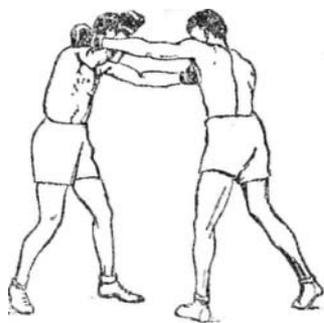


Рис. 33. Контр-удар прямой левой в лицо при отбиве правой наружу от прямого левой в лицо.

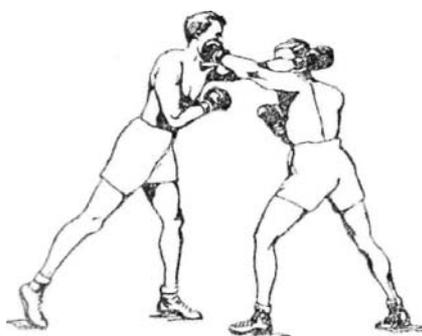


Рис. 34. Контр-удар крюк левой в лицо при уклоне вправо от прямого левой в лицо.

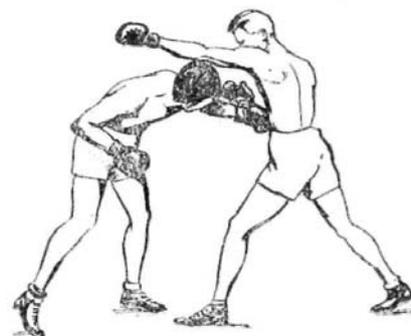


Рис. 35. Контр-удар крюк левой при уклоне вправо от прямого левой в лицо.

Защита: отбив левой кверху. Контр-удар: 1. прямой правой в корпус; 2. удар снизу правой в корпус; 3. удар снизу правой в лицо (2 темпа).

Защита: подставка предплечья или локтя согнутой правой руки. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (1 темп).

Защита: уклон; вправо. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. крюк левой в лицо (рис. 34); 4. крюк левой в корпус (рис. 35); 5. удар снизу левой в корпус; 6. удар снизу левой в лицо; 7. удар снизу левой в лицо под руку противника; 8. боковой левой в лицо; 9. боковой левой в корпус (рис. 36) (1 темп).

Примечание. При ударах 3, 4, 5 и 6 делается небольшой шаг вперед.

Защита: уклон влево. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. прямой правой в лицо (рис. 37); 4. короткий прямой правой в корпус (рис. 38); 5. крюк правой в лицо через руку противника (кросс); 6. крюк правой в корпус; 7) удар снизу правой в лицо; 8. удар снизу правой в корпус (1 темп).

Примечание. При 4 — 8 ударах делается небольшой шаг вперед.

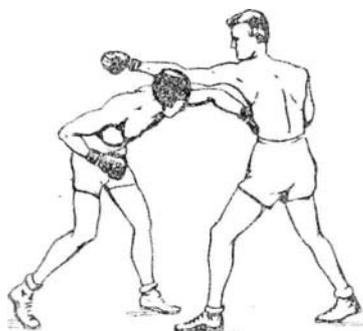


Рис. 36. Контр-удар боковой левой в корпус при уклоне вправо от прямого левой в лицо.

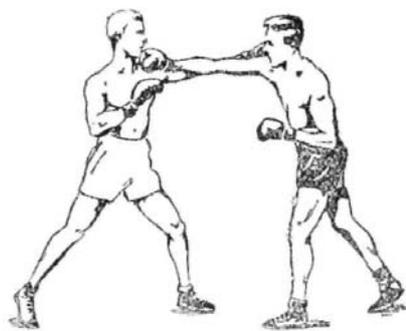


Рис. 37. Контр-удар прямой левой в лицо при уклоне влево от прямого левой в лицо.



Рис. 38. Контр-удар короткий прямой в корпус при шаге вправо от прямого левой в лицо.

Защита: нырок. Контр-удар: 1. прямой левой в корпус (в момент сгибания корпуса); 2. прямой правой в корпус (в момент сгибания корпуса); 3. прямой правой в лицо (в момент

сгибания корпуса); 4. крюк правой в корпус (в момент сгибания корпуса); 5. крюк слева в корпус (в момент сгибания корпуса); 6. крюк левой в лицо (в момент разгибания корпуса); 7. удар снизу правой в корпус (в момент разгибания корпуса); 8. удар снизу правой в лицо (в момент разгибания корпуса).

Защита: шаг вправо. Контр-удар: 1. короткий прямой левой в корпус (рис. 38); 2. боковой левой в лицо; 3. боковой левой в корпус; 4. крюк левой в лицо; 5. крюк левой в корпус; 6. удар снизу левой в корпус; 7. удар снизу левой в лицо; 8. удар снизу правой в лицо (под руку противника) (рис. 39) (1 темп).

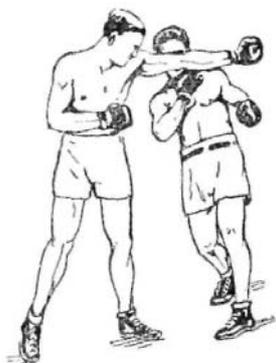


Рис. 39. Контр-удар снизу правой в лицо при шаге вправо от прямого левой в лицо.



Рис. 40. Контр-удар прямой левой в лицо при остановке правой от прямого левой в корпус.

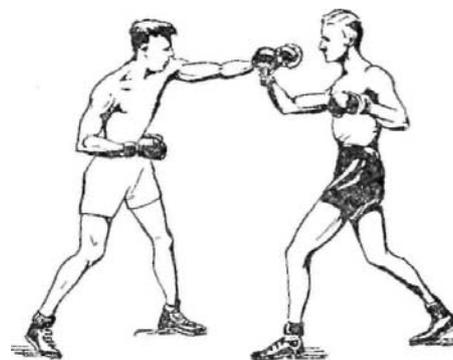


Рис. 41. Обманный удар прямой левой в лицо.

Защита: отклон назад, шаг назад и переход. Эти защиты влекут за собой открытие противника, которое может быть использовано для любого удара, в зависимости от положения обоих бойцов.

б. Атака: прямой правой в лицо

Контр-удары при соответствующей защите делаются так же, как и при атаке прямым левой в лицо, но другой рукой и с шагом в другую сторону.

в. Атака: прямой левой в корпус

Защита: остановка правой. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо (рис. 40); 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (1 темп).

Защита: отбив правой внутрь. Контр-удар: 1. боковой левой в лицо; 2. прямой левой в лицо (2 темпа).

Защита: отбив правой наружу. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (1 темп).

Защита: подставка предплечья, локтя или плеча правой руки. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (1 темп).

Защита: шаг вправо. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. боковой левой в лицо; 3. боковой левой в корпус; 4. крюк левой в лицо; 5. крюк левой в корпус; 6. удар снизу левой в лицо (2 темпа).

Защита: отклон назад, шаг назад и переход. Контр-удар: те же, что при защите от прямого левой в челюсть.

г. Атака: прямой правой в корпус

Контр-удары делаются как при атаке левой в корпус, но другой рукой.

д. Атака: боковой левой в лицо

Защита: остановка левой. Контр-удар: 1. прямой правой в лицо; 2. прямой правой в корпус (1 темп).

Защита: подставка предплечья, локтя или плеча правой руки. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (1 темп).

Защита: вход внутрь удара. Контр-удар: 1. короткий прямой правой в корпус (рис. 5); 2. короткий прямой левой в корпус; 3. крюк правой в лицо; 4. крюк правой в корпус; 5. крюк левой в лицо; 6. крюк правой в корпус; 7. удар снизу правой в корпус; 8. удар снизу правой в лицо; 9. удар снизу левой в корпус; 10. удар снизу левой в лицо (1 темп).

Защита: отклон назад, нырок, шаг назад. Контр-удар: ответные удары те же, что при защите от прямого левой в челюсть.

е. Атака: боковой левой в лицо

Контр-удары делаются как при атаке боковым левой в лицо.

ж. Атака: боковой левой в корпус

Защита: остановка правой рукой. Контр-удар: 1. прямой левой в лицо; 2. прямой левой в корпус; 3. боковой левой в лицо; 4. боковой левой в корпус (1 темп).

Защита: подставка предплечья, локтя или плеча правой руки. Контр-удар: те же ответные удары, как при остановке.

Защита: ускользание. Контр-удар: те же ответные удары, как при защите от бокового левой в лицо.

Защита: отклоны назад, нырок и шаг назад. Контр-удар: ответные удары те же, что и при защите от прямого левой в лицо.

з. Атака: боковой правой в корпус

Контр-удары делаются как при атаке боковым левой в корпус.

и. Атака: крюк левой в лицо

Защита: остановка левой рукой в конце удара. Контр-удар: 1. прямой правой в лицо; 2. прямой правой в корпус; 3. удар снизу правой в лицо; 4. удар снизу правой в корпус (1 темп).

Защита: остановка правой рукой при начале удара. Контр-удар: 1. крюк левой в лицо; 2. крюк левой в корпус; 3. удар снизу левой в корпус; 4. удар снизу левой в лицо (1 темп).

Защита: подставка локтя или плеча правой руки. Контр-удар 1. крюк левой в лицо; 2. крюк левой в корпус; 3. удар снизу левой в лицо; 4. удар снизу левой в корпус (2 темпа).

Защита: подставка плечевого сустава правой руки. Контр-удар: те же ответные удары, что при подставке локтя или плеча.

Защита: нырок с шагом вправо. Контр-удар: 1. крюк левой в корпус; 2. удар снизу левой в корпус; 3. удар снизу левой в лицо (2 темпа).

Защита: отклон, шаг назад и переход. Контр-удар: те же, что при защите от прямого левой в лицо.

к. Атака: крюк правой в лицо

Контр-удары делаются как при атаке крюком левой в лицо.

л. Атака: крюк левой в корпус

Защита: остановка правой рукой в конце удара. Контр-удар: 1. крюк левой в лицо; 2. крюк левой в корпус; 3. удар снизу левой в лицо; 4. удар снизу левой в корпус (1 темп).

Защита: остановка правой рукой в начале удара. Контр-удар: 1. крюк левой в лицо; 2. крюк левой в корпус; 3. удар снизу левой в лицо; 4. удар снизу левой в корпус (2 темпа).

Защита: подставка предплечья, локтя или плеча. Контр-удар: те же ответные удары.
Защита: отклон назад, шаг назад и переход. Контр-удар: те же, что при защите от прямого левой в лицо.

м. Атака: крюк правой в корпус

Контр-атаки делаются как при атаке крюком левой в корпус.

н. Атака: удар снизу слева в подбородок

Защита: остановка правой рукой в конце удара. Контр-удар: 1. крюк левой в лицо; 2. крюк левой в корпус; 3. удар снизу левой в корпус; 4. удар снизу левой в лицо.

Защита: остановка правой рукой в начале удара. Контр-удар: те же ответные удары.

Защита: подставка локтя правой руки. Контр-удар: те же ответные удары.

Защита: отклон назад, шаг назад или переход. Контр-удар: те же, что при защите от прямого в лицо.

о. Атака: удар снизу справа в подбородок

Контр-удары делаются как при атаке ударом снизу левой в подбородок.

п. Атака: удар снизу левой в подбородок

Защита: остановка правой рукой в конце удара. Контр-удар: 1. крюк левой в лицо; 2. крюк левой в корпус; 3. удар снизу левой в лицо; 4. удар снизу левой в корпус.

Защита: остановка правой рукой в начале удара. Контр-удар: те же ответные удары.

Защита: подставка локтя правой руки. Контр-удар: те же ответные удары.

Защита: отклон назад, шаг назад и переход. Контр-удар: те же, что при защите от прямого левой в лицо.

р. Атака: удар снизу правой в корпус

Контр-удары те же, как при атаке ударом снизу левой в корпус.

В. АТАКА И АТАКУЮЩИЕ КОМБИНАЦИИ

Выше мы уже указывали, что, нанося удар, боксер вместе с тем раскрывает самого себя.

Поэтому гораздо легче провести контр-атаку после неудачного удара, чем атаковать находящегося в стойке противника.

Атака — наиболее трудное в боксе. И тем не менее именно она создает успех. Для того, чтобы взять инициативу боя в свои руки и навязать противнику свой план боя, необходимо уметь атаковать.

Особенно в любительском боксе, где матчи длятся не более 6 раундов, меньше энергично и почти непрерывно атаковать крайне важно и почти всегда обеспечивает победу.

Секрет же успеха в атаке — неожиданность, быстрота и решительность.

Атака начинается с обманов и ударов, раскрывающих стойку противника.

Обманы заключаются в передвижениях, наклонах, поворотах плеч, ударах и т. п.

Однако, обманами не следует злоупотреблять. Одного, двух обманных движений перед ударом вполне достаточно.

Обманный удар должен быть прежде всего быстрым и решительным. Чаще всего для обмана применяется прямой удар левой рукой. Боксер делает небольшой шаг вперед и наносит быстро и резко прямой левой в лицо противника. Удар не доводится до конца, и когда противник инстинктивно поднимает руку для защиты, боксер наносит настоящий удар правой в корпус (рис. 41).

Нанося обманный удар, боксер должен быть в то же время готов к контр-ударам. Поэтому другая рука должна защищать лицо.

Не всегда нужно наносить удар, для того чтобы раскрыть противника. Иногда достаточно движения ног, соединенного с поворотом плеч, быстрого движения вперед головой, легкой наметки удара и т. п.

Путем обманов не только достигают раскрытия стойки противника, но также изучают его систему защиты от определенных ударов.

Умелая и быстрая игра обманов очень красива и выводит противника из физического и морального равновесия.

Атака может вестись одним ударом или серией — двумя, тремя, четырьмя. Стремиться наносить больше четырех ударов в один прием не следует: нанесение ударов требует большой затраты сил, и дальнейшие удары будут слишком слабы.

После атаки, не давшей решительного результата, боксер может либо выйти из дистанции боя, либо оказаться в дистанции для дальнейшей атаки, либо, наконец, в положении близкого боя. Это зависит от намерений боксера и от тех приемов, которые он применяет.

Боксер должен учитывать то, что было сказано в главе о контр-ударах: неудачная атака, отбитый удар могут повлечь за собой крайне опасный контр-удар, который будет тем опаснее, чем стремительнее была атака.

В дальнейшем мы даем ряд атакующих комбинаций, последовательно усложняемых.

а) Обман левой рукой в корпус — прямой той же рукой в лицо.

б) Обман левой в лицо — прямой правой в корпус.

в) Обман левой в корпус — прямой правой в лицо.

г) Обман правой в лицо — прямой левой в корпус.

д) Обман прямой левой в лицо — удар снизу той же рукой в корпус.

Здесь нами указаны простейшие виды обманов, соединенные с атакой в один удар. Само собой разумеется, что любой обман может быть соединен с атакой в 2,3 и 4 удара.

Даем следующие схемы атак и их парадов.

а. Атака одним ударом и отход

<i>Атакующий</i>	<i>Защищающийся</i>	<i>Атакующий</i>
Прямой левой в лицо	Остановка	Отход назад
Прямой левой в корпус	» »	» »
Боковой левой в лицо	» »	» »
Боковой левой в корпус	» »	» »

б. Атака одним ударом и защита от контр-атак

<i>Атакующий</i>	<i>Защищающийся</i>	<i>Атакующий</i>
Прямой левой в лицо	Отбив внутрь, боковой левой	Остановка и отход
Прямой левой в корпус	Отбив наружу, прямой левой в голову	» »

Дальше мы приводим два случая атаки двумя ударами. Первый случай — продолжение атаки после того, как первый удар был отбит или не попал в цель. Тогда боксер использует по возможности то раскрытие, которое произошло в стойке противника при защите от первого удара, и наносит второй удар.

Второй случай мы имеем тогда, когда боксер с самого начала решает атаковать двумя ударами и проводит их быстро один за другим независимо от судьбы первого удара. Такая атака называется «раз-два».

в. Атака слева не удалась, повторяем атаку справа

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в лицо, шаг назад; последовательные защиты: отбив наружу правой, отбив наружу левой.

Атака: прямой левой в корпус, прямой правой в голову, шаг назад; последовательные защиты: остановка правой, отбив левой внутрь.

Атака: боковой левой в корпус, прямой правой в лицо, шаг назад; последовательные защиты: остановка, отбив левой внутрь.

Атака: боковой левой в лицо, прямой правой в корпус, шаг назад; последовательные защиты: нырок, шаг назад.

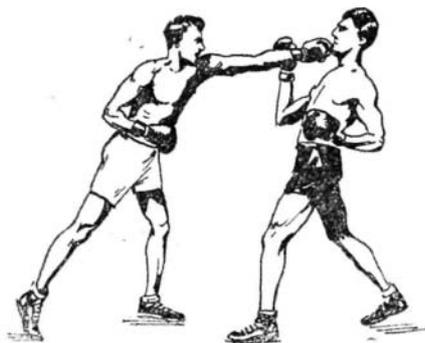


Рис. 42. Атака раз-два: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, шаг назад.

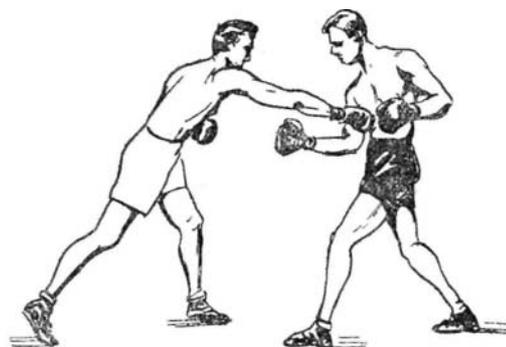


Рис. 43. Атака раз-два: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, шаг назад.

г. Атака раз-два*

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, шаг назад (рис. 42 и 43); защита: остановка, переход.

Атака: прямой левой в корпус, прямой правой в лицо, шаг назад; защита: шаг назад, остановка.

Атака: боковой левой в лицо, прямой правой в лицо, шаг назад; защита: остановка, уклон.

д. Неудавшаяся атака слева и раз-два

Атака: прямой левой в лицо, прямой левой в лицо и с правой прямой в живот, шаг назад; защита: уклон, остановка, отход.

Атака: боковой левой, короткий прямой правой, крюк левой, переход в ближний бой; защита: нырок, блок, нырок.

Атака: боковой левой в корпус, прямой правой в лицо, удар снизу левой, шаг назад; защита: уклон, нырок, шаг назад.

е. Неудачная атака слева, справа добавочно раз-два

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, боковой левой в лицо, боковой правой в лицо; защита: отбив, остановка, нырок, вход внутрь удара, переход в ближний бой.

* Удар и атака раз-два (un-deux) заключается в очень быстром последовательном нанесении двух ударов разными руками; они отличаются от двойного удара (double), где два удара наносятся быстро один за другим одной и той же рукой.

Атака: боковой левой в лицо, боковой правой в лицо, прямой левой в лицо, прямой правой в живот, шаг назад; защита: нырок, остановка, шаг назад.

ж. Атака раз-два-три

Атака: прямой левой в лицо, боковой правой в лицо, боковой левой в лицо, шаг назад; защита: отбив наружу, шаг назад, нырок.

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в лицо, боковой левой в лицо; защита: остановка, шаг назад, нырок.

з. Слева и справа неудачи и раз-два-три

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в лицо, прыжок и прямой левой в корпус, прямой правой в лицо, крюк левой в голову, переход в ближний бой; защита: уклон, уклон, остановка, шаг вправо, нырок.

и. Раз-два-три-четыре

Атака: прямой левой в лицо, прямой правой в корпус, боковой левой в лицо, удар снизу правой в корпус; защита: остановка, отбив, нырок, остановка.

Указанные нами виды атак являются лишь небольшой долей возможных комбинаций и даны для того, чтобы читателю было ясно, как строится атака.

7. ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

Ближний бой (инфайтинг) привнесен в бокс американцами. Дистанционный бой между опытными и хорошо тренированными противниками почти никогда не приводит к нокауту. Между тем американцы, с их конкретным практическим умом, любят видеть результат. Десять раундов технически совершенного боя с присуждением победы по очкам дают им меньше удовлетворения, чем 5—6 раундов энергичной схватки, кончающейся нокаутом одного из противников. Поэтому именно в Америке среди профессиональных боксеров выработался тип бойца, непрерывно атакующего и стремящегося к нокауту противника. Не думая о технических тонкостях, почти не заботясь о защите, американский боец готов идти на обмен ударами, рассчитывая на свою силу и выносливость. Именно это стремление к очевидным результатам привело к созданию ближнего боя, так как при нем, благодаря близости расстояния, удары сильнее и опаснее, а защита труднее.

На первый взгляд может показаться, что ближний бой исключает тонкую технику: почти отпадает работа ног, из ударов можно применить только короткие прямые, крюки и удары снизу, из защит — остановки. Но постепенно была разработана тонкая и точная техника ближнего боя, основанная на чутье, на умении разгадать намерения противника по малейшему движению, по положению ног.

Впоследствии и европейцы уделили ближнему бою должное внимание.

Дистанционный и ближний бой вошли в настоящее время на равных правах в богатый арсенал приемов бокса. Можно говорить о том, что отдельные боксеры предпочитают тот или другой вид боя, но трудно говорить о двух различных школах.

Вполне понятно, что боксер высокого роста, с длинным размахом рук, быстрый и подвижной, предпочтет с низким и коренастым противником дистанционный бой. Вполне понятно, что для второго боксера ближний бой будет вообще единственным способом, для того чтобы добраться до противника.

Таким образом, возникает первая задача — войти в дистанцию ближнего боя.

Задача эта при опытном и быстром противнике, обладающем хорошей работой ног, чрезвычайно трудна и далеко не всегда удается.

Нужно прежде всего попытаться использовать атаку противника. Если применить в качестве защиты круговой уклон, нырок, боковой шаг или шаг вперед, можно очутиться

достаточно близко от противника, чтобы начать ближний бой. Если противник сумеет немедленно после атаки вновь выйти из дистанции боя, придется попытаться отеснить его к канатам или в угол и там заставить принять ближний бой.

Гораздо проще переход в ближний бой при встречной атаке, в результате которой боксеры сблизжаются вплотную.

Большая быстрота всех ударов в ближнем бою, вызванная близостью противников, крайне усложняет защиту и вызывает необходимость стойки, дающей максимальное закрытие и возможность работать одинаково обеими руками.

Поэтому в ближнем бою обычно применяется следующая стойка: ноги расставлены на ширину плеч и поставлены на одной линии; корпус наклонен вперед, голова опущена вниз и упирается в плечо противника, подбородок почти касается груди, руки согнуты в локтях под прямым углом (рис. 44).



Рис. 44. Стойка в ближнем бою.



Рис. 45. Короткий прямой правой в ближнем бою.



Рис. 46.

Удар снизу в ближнем бою.



Рис. 47.

При таком положении каждый боксер должен стремиться к тому, чтобы обе руки его оказались внутри стойки и рук противника. Такое положение более выгодно и для нападения и называется внутренней стойкой.

При борьбе за внутреннюю стойку большое значение имеет сила рук и устойчивость боксера.

Благодаря близости противника в ближнем бою возможны лишь следующие удары: короткий прямой правой и левой рукой в корпус, крюк, удар снизу в лицо и корпус.

Техника нанесения короткого прямого левой следующая: вес тела переносится на правую ногу, левая нога свободно подогнута, одновременно левое плечо поворачивается вперед, и полусогнутой левой рукой наносится короткий удар в солнечное сплетение, в область сердца или под ребра.

При коротком прямом правой делается то же, только вес тела переносится на левую ногу, и вперед поворачивается правое плечо (рис. 45).

При ударе снизу рука опускается вниз, ладонь поворачивается вверх; рука остается согнутой под прямым углом, вес тела переносится на противоположную ногу, и плечо атакующей руки поворачивается вперед одновременно с движением руки снизу вверх (рис. 46 и 47).

При крюке руки отводятся несколько назад, локти и предплечье поднимаются на высоту плеча, вес тела переносится на противоположную ногу*, и рука одновременно с плечом описывает вращательное движение. Плечо и предплечье образуют прямой угол, кисть расположена ладонью внутрь, большой палец вверх (рис. 48).

Защита от ударов в ближнем бою следующая: наклон головы вниз, отклон головы назад и в сторону, подставка локтя (рис. 49) и предплечья (рис. 57) и остановка, при чем все удары останавливаются в самом начале.

Уклон головы от крюка производится поднятием кверху плеча и наклоном головы,

* Этим крюк слева в ближнем бою отличается от крюка слева в дистанционном бою, когда тяжесть тела переносится не на правую, а на левую ногу.

таким образом удар проходит над головой (рис. 48).

От ударов снизу в подбородок отклон головы делается несколько назад и в сторону (рис. 48).



Рис. 48. Крюк и уклон головы от крюка в ближнем бою.



Рис. 49. Подставка локтя в ближнем бою.



Рис. 50. Наложение открытой перчатки на бицепс в ближнем бою.

Остановка в ближнем бою производится следующим образом: при внутренней стойке остановка производится наложением предплечья или открытой перчатки на перчатку или на локтевой сгиб руки противника (рис. 47) или же наложением открытой перчатки на бицепс или плечевой сустав (рис. 50); при наружной стойке остановка заключается в том, что руки противника поднимаются вверх путем нажима предплечьями у кистевого сустава или открытой перчаткой у плечевого сустава.

Таким образом, противник лишается возможности отвести руку вбок для нанесения крюка или вниз для удара снизу.

Техника ведения ближнего боя следующая.

Заняв указанную позицию внутри стойки противника, одной рукой наносят удар в корпус или в лицо, в то время как другой останавливается противоположная рука противника. При нанесении крюка в лицо настоящий удар оттягивает корпус несколько назад, так что между его головой и плечом противника образуется свободное пространство в 15—20 см, после чего быстро наносится удар, а корпус наносящего удар принимает прежнее положение.

Для большей ясности даем ряд возможных комбинаций.

Нападение (внутренняя стойка)	Защита и контр-удары (наружная стойка)
1. Крюк левой в корпус	Остановка кистью правой руки локтевого сустава или бицепса, крюк левой в лицо
2. Крюк правой в корпус	Остановка левой кистью локтевого сустава или бицепса, крюк правой в лицо
3. Удар снизу левой в лицо	Остановка правой бицепса или локтевого сустава, крюк левой в лицо.
4. Удар снизу левой в лицо	Уклон корпуса назад, крюк правой в лицо
5. Удар снизу правой в лицо	Остановка левой бицепса или локтевого сустава, крюк левой в голову
6. Удар снизу правой в лицо	Уклон корпуса назад, крюк левой в лицо

Весьма часто у ведущих бой одна рука бывает внутри стойки противника, а другая снаружи; при таком положении наиболее целесообразно рукой, находящейся снаружи, наносить удары в голову, а рукой, находящейся внутри,— в корпус или в подбородок. При крюке в лицо, кроме остановки, весьма целесообразен наклон головы вниз под прикрытием плечевого сустава. Такая защита оставляет обе руки свободными для боя.

Наиболее опасный момент в ближнем бою — это выход из него. При этом противники находятся достаточно близко друг от друга, чтобы нанести сильный крюк или удар снизу, и, вместе с тем, головы их не защищены телом противника, как при стойке в ближнем бою. Поэтому, чтобы гарантировать себя от неожиданных ударов, надо при выходе из ближнего боя наложить открытые ладони обеих рук на бицепсы противника внутри стойки; после этого делают шаг назад и выпрямляют постепенно руки, продолжая блокировать бицепсы противника. Когда заблокированные руки вытянуты полностью, делается быстрый прыжок назад (рис. 51).



Рис. 51. Прыжок назад при выходе из ближнего боя.

Ближний бой обычно ведут бойцы с сильным ударом, хорошо выдерживающие удар противника. Поэтому в ближнем бою очень принят так называемый обмен ударами, т. е. когда оба противника совершенно не думают о защите, а стараются выиграть бой силой своего удара и своей выносливостью.

В силу вышеуказанного ближний бой применяется, главным образом, профессионалами при длительных матчах. Любителям, при ограниченном времени боя и установке выигрыша на очки, ближним боем злоупотреблять не следует.

8. КЛИНЧ И ДЕРЖАНИЕ

Необходимо установить ясное различие между тремя понятиями: ближний бой, клинч и держание (holding). Не только зрители, но также многие боксеры и судьи не совсем отдают себе отчет в этом различии.

При правильном ближнем бое ни один из боксеров не держит, не зажимает и не захватывает руки своего противника. Опытные бойцы проводят длительные схватки без всяких захватов.

Нужно заметить, что всякого рода захваты, зажимы и держания противника запрещены правилами бокса. Нельзя, например, прижимать локтем к телу руку противника, нельзя захватывать рукой его шею, нельзя обхватывать его руками.

Боксеры прибегают к держанию в тех случаях, когда хотят спастись от атаки противника, которую они не могут отразить разрешенным способом защиты, или в тех случаях, когда хотят нанести удар и при этом гарантировать себя от удара противника.

Таким образом, держание иногда сопровождается ударами свободной рукой (рис. 52 и 53). Такого рода прием — держание и удар — влечет за собой дисквалификацию боксера.

Боксер, **который держит**, ни в коем случае не имеет права наносить удар. Наоборот, боксер, **которого держат**, имеет право продолжать бой.

Таким образом, **держание** есть захват противника **одним боксером**. Обоюдное держание, делаемое обоими боксерами, называется **клинчем**.

Клинч обычно бывает результатом желания временно прекратить бой, либо для минутной передышки, либо вследствие того, что оба боксера считают положение, в котором они очутились, слишком опасным. Обычно, однако, клинча ищет боксер, который чувствует себя более слабым.

Форма клинча следующая: взаимный захват одной руки, взаимный захват двух рук (рис.

54) и взаимный хват корпуса. При взаимном захвате одной руки свободной рукой бить не разрешается, и нарушение этого правила влечет дисквалификацию. Клинч в боксе разрешен, и только слишком частое применение может вызвать дисквалификацию обоих бойцов за «неведение боя».

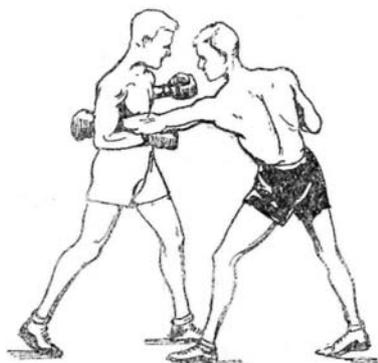


Рис. 52 и 53. Держание и удар.

Рис. 54 Клинч.

При клинче для возобновления боя рефери командует «разойдись» («break away» — «брэк эуэй»), после слова «break» бойцы должны немедленно прекратить бой и после слова «away» сделать каждый один шаг назад, **не нанося удара**. После этого они могут немедленно возобновить бой.

У нас нередко при совершенно чистом ближнем бое без всяких захватов раздается команда «брэк эуэй». Это совершенно не правильно, мешает бою и ставит в невыгодное положение атакующего боксера.

Еще чаще раздается у нас команда «брэк» при держании. Между тем в этом случае судья должен ограничиться замечанием по адресу держащего боксера.

V. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БОКСА

1. ОБЩАЯ МЕТОДИКА

Один из первых вопросов, с которым предстоит столкнуться инструктору при организации занятий, это вопрос помещения. Правда, в этом отношении бокс не предъявляет больших требований, и занятия могут проводиться в любой, достаточно большой, хорошо освещенной, вентилирующейся комнате с деревянным (не паркетным) полом.

Величина группы занимающихся зависит от размеров помещения, однако она не должна превышать 12—15 человек. Вести занятия с большим количеством людей, учитывая разную их успеваемость, крайне трудно и требует большого опыта.

Начав работу с группой, следует по возможности избегать дополнительного приема новых занимающихся, особенно если группа проработала около двух месяцев, т. к. новички совершенно нарушают плановость занятий и сильно задерживают продвижение вперед остальной части занимающихся.

Занятия с группой разбиваются на три подготовительные периода и на четвертый — тренировочный, соответственно которым и строится план урока. Продолжительность первого периода — 3 месяца, второго периода также 3 месяца, третьего 6 месяцев, считая от конца второго периода, и, наконец, четвертого 4—6 недель перед матчем. В промежутках между тренировочными периодами перед матчем занятия проводятся по типу третьего периода. При построении уроков в течение всех четырех периодов мы имеем ряд общих упражнений, которые проводятся с группой независимо от того, сколько времени они занимают, и разнятся только в количестве и темпе их проведения. К таким упражнениям относятся: ходьба, вольные движения, булавы, веревочка, перекидной мяч (медицин-бол) и работа на аппаратах.

Совершенно другая картина при проведении специальной части урока. Здесь разница между каждым из указанных периодов весьма значительна.

1-й период.

В течение первого периода вся установка специальной части урока делается на прохождении и усвоении следующих элементов: стойка, передвижения, удары с места и с движением вперед, прямые в голову и живот, боковые в голову и живот; защиты: остановка, отбивы внутрь и наружу, отбивы кверху, уклоны назад, шаги назад и нырки. Специальная часть урока проводится в строю в две шеренги, и все движения выполняются по команде. При изучении стойки следует следить за тем, чтобы занимающийся не напрягал мускулатуру рук и корпуса и чтобы само положение было как можно более естественно, без искусственного подъема плеч и втягивания головы. Кулак левой руки и носок левой ноги должны быть точно обращены в сторону предполагаемого противника.

При передвижении инструктор должен наблюдать за тем, чтобы оно проводилось на передней части ступни, а пятки не касались пола. Такой способ передвижения дает большую подвижность и легкость. Ноги в коленных суставах сгибаются едва заметно. Значительное сгибание ног, так же как и слишком большое расстояние между ногами, лишает боксера подвижности.

Последние две ошибки встречаются даже у опытных, старых боксеров, и избавиться от них, в случае если инструктором своевременно не было обращено внимание, в дальнейшем крайне трудно.

Изучение прямых ударов справа и слева необходимо начинать с тех элементов, из которых складывается прямой удар: работа задней ноги, поворот плечевого пояса и выпрямление руки. Даже тогда, когда удары будут разучены, следует периодически возвращаться к повторению указанных элементов удара.

При изучении ударов инструктор должен наблюдать за тем, чтобы занимающийся не сжимал кулак, т. к. сжатие кулака вызывает напряжение всех мышц руки и, таким образом, связывает движения.

При изучении ударов в строю последние проводятся быстро, но без всякого мышечного напряжения; наблюдать за правильностью работы ног и корпуса.

При изучении бокового удара инструктор следит за правильным балансированием корпуса и поворотом руки тыльной частью; кроме того, новичками часто делается следующая ошибка: при нанесении того или иного удара одной рукой другая рука опускается вниз и отбрасывается назад. Такое положение открывает стойку и не дает возможности быстро использовать резервную руку.

Предварительное изучение защиты проводится также в строю, без перчаток. Шеренги ставят лицом друг к другу на расстоянии вытянутой левой руки. Удары наносятся по очереди каждой шеренгой по команде без всякой силы слабо сжатыми кулаками. Инструктору следует следить за тем, чтобы остановка ударов и отбивы делались как можно ближе к своему телу и, таким образом, не открывали бы стойки.

Начиная с 6 — 10 урока, в зависимости от успеваемости, когда механика ударов и техника защит усвоена, после 15 — 20-минутной работы в строю, как нами было указано, переходят на индивидуальное изучение в перчатках всего пройденного, предварительно дав занимающимся указания о дистанции. При условии достаточного количества перчаток, занятия ведутся одновременно всеми занимающимися попарно, при чем инструктором даются определенные задания.

При переходе к работе в перчатках занимающимся следует давать максимум свободы в смысле передвижений и инициативы. Все удары наносятся с движением вперед, после чего занимает исходная дистанция для атаки. При указанной работе парами инструктор ходит между ними и следит за точностью выполнения его задания, исправляя замеченные им ошибки. Длительность работы в перчатках 12—15 минут, после чего переходят к другим упражнениям.

Даем нижеследующую ориентировочную схему уроков 1-го периода.

1-й урок

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>
1. Ходьба	3

2. Вольные движения на ходу	9
3. Вольные движения стоя, сидя, лежа	12
4. Булавы	3
5. Веребочка	3
6. Изучение в строю позиций, передвижений, механики прямых ударов	30
7. Перекидной мяч	10
8. Пуш-пуш	3
9. Душ	

Учитывая перерывы между отдельными упражнениями в 1 минуту, весь урок занимает 80 минут.

6-й урок

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>
1. Ходьба и удары на ходу	6
2. Вольные движения стоя, сидя, лежа	12
3. Булавы	3
4. Веребочка	3
5. Изучение в строю прямых и боковых ударов, передвижений, остановок и отбивов	15
6. Прохождение пройденного в перчатках с партнером	17
7. Пуш-пуш	3
8. Перекидной мяч	10
9. Душ	

Учитывая перерыв между отдельными упражнениями в 1 минуту, урок занимает 80 минут.

Остальные уроки первого периода строятся по типу 6-го урока с введением разных видов занятий и с перенесением центра тяжести на усвоение пройденного в перчатках.

2-й период.

В течение второго периода обучения главная установка делается на изучение ответных ударов, пользуясь пройденными видами защиты и ударов, а также на изучение крюков, ударов снизу, бокового уклона и бокового шага; кроме того, в течение указанного периода инструктор окончательно выправляет и ставит на широких лапах или перчатках прямые удары.

Во втором периоде обучения начинается работа с аппаратами: пункт-болом, большим мешком и грушей.

В течение данного периода весьма ценна работа на так называемой стенке, для окончательного закрепления правильной постановки прямых ударов и умения сжимать кулак в самом конце удара. Стенка представляет собой мат из толстого войлока и волоса, идущий вдоль стены на высоте головы и живота занимающегося. Количество занимающихся на стенке зависит от длины мата. Инструктору при работе группы на стенке прекрасно видны все ошибки, делаемые боксерами, в силу чего они легко могут быть исправлены. Работа на стенке служит также прекрасным средством для укрепления кулака, и ее обычно проводят до начала работы на мешке.

Метод изучения комбинаций (ответных ударов) тот же, что и ударов и защит в первом периоде, т. е. в строю в две шеренги. Удары проводятся без силы, слабо сжатым кулаком, главное внимание обращено на правильность работы ног и корпуса.

В указанный период проходятся все ответные удары на атаку прямых ударов справа и слева при условии следующих защит: остановка в конце удара, отбив внутрь, отбив наружу и отбив вверх. В каждый урок дается не больше одной новой комбинации, при чем все пройденные повторяются каждый раз. После прохождения комбинаций и ударов в строю в

течение 15 — 20 минут переходят на работу в перчатках парами. Каждой паре предоставляется право проводить любую из пройденных комбинаций, и задача инструктора сводится лишь к исправлению замеченных им ошибок и к наблюдению за тем, чтобы удары проводились быстро, но без силы, т. к. последнее влечет за собой некоторую боязнь заниматься друг с другом, и комбинации проводятся тогда неправильно.

В этом же периоде впервые вводится тренировочный бой; ученикам при этом запрещают бить сильно, преподаватель все время следит за боем, поправляя все ошибки, добиваясь совершенно правильного проведения приемов и часто останавливая бой для поправок. Длительность тренировочного боя в этом периоде — сначала 1 минута, затем — 2 минуты.

Даем ориентировочную схему урока второго периода обучения.

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>
1. Ходьба и удары на ходу	6
2. Вольные движения стоя, сидя, лежа	12
3. Булавы	3
4. Веревочка	6
5. Бой с тенью	2
6. Повторение в строю пройденных ударов и изучение крюков, ударов снизу и ответных ударов на прямой, при условии защиты: остановкой и всеми видами отбивов	15
7. Прохождение пройденного в перчатках парами	15
8. Тренировочный бой (спарринг)	2
9. Пуш-пуш	3
10. Перекидной мяч	3
11. Пункт-бол	6
12. Мешок	3
13. Груша	6
14. Душ	6

Принимая во внимание перерыв между отдельными видами упражнений в 1 минуту, весь урок продолжается 90 минут.

3-й период.

В течение указанного периода проходят: ответы и удары (комбинации при условии защит нырком, ускользанием и боковыми шагами), атаки из 2, 3 и 4 ударов и ближний бой. Метод изучения тот же, что и в первом и втором периодах, т. е. вначале все проделывается в строю, а затем в перчатках парами. Каждый урок проводится вольный бой, при чем вначале дается 2 раунда по 2 минуты и к концу периода — 2 раунда по 3 минуты. Во время вольного боя инструктор делает указания боксирующим, останавливая, если необходимо, бой, строго наблюдая за исполнением всех правил бокса.

Даем схему урока 3-го периода.

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>
1. Ходьба и удары на ходу	6
2. Вольные движения стоя, сидя, лежа	12
3. Булавы	3
4. Веревочка	3
5. Бой с тенью 4 раза по 2 мин. с одним перерывом	5
6. Повторение в строю пройденных ударов и комбинаций, изучение комбинаций при условии защит нырком, ускользанием и боковым шагом и позиции ближнего боя	15
7. Прохождение пройденного в перчатках парами	20
8. Тренировочный бой 2 раза по 2 мин., 2 раза по 9 мин.	
9. Перекидной мяч	3

10. Пункт-бол	6
11. Мешок	3
12. Груша	6
13. Душ	

Таким образом, весь урок третьего периода, принимая во внимание 1 минуту перерыва между упражнениями, длится 1 час 40 минут.

4-й период.

Описание тренировочного периода нами дано в главе «Тренировка к матчу».

2. ОТДЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

А. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Быстрая ходьба

Ходьба проводится мелким, но очень быстрым шагом, с постепенным ускорением темпа. Но временами частый мелкий шаг сменяется удлиненным. Длительность упражнения — 3 минуты. Цель его — выработка подвижности ног и подготовка сердца к более сильной работе.

Ходьба с ударами

Упражнение проводится как при движении вперед, так и при движении назад. При движении вперед левая и правая нога могут идти непрерывно с ударами левой и правой рукой. При движении назад движение руки всегда должно быть согласовано с движением назад соответствующей ноги, т. е. удар слева наносится при отходе левой ноги назад. Цель упражнения — выработка координации в работе рук и ног. Упражнение следует проделывать каждый урок в продолжение 2—3 минут.

Вольные движения на ходу

Указанные упражнения обычно проводятся в первый период работы группой и являются прекрасной и совершенно необходимой подготовкой всех мышц тела. Движения могут подбираться самым различным образом, и изобретательности инструктора дается полный простор. Следует только помнить, что в каждом уроке должны быть даны такие упражнения, которые нагружают всю мускулатуру боксера. Вольные движения на ходу должны занимать 10—12 минут. Каждое упражнение делается 10—15 раз. Для примера даем перечень движений.

1. Руки опущены вниз; согнуть руки в локтевом суставе. Опустить предплечья вниз, кулак сжимается. Выдох во время разгибания рук.

2. Обе руки резко выбрасываются вперед до горизонтального положения, кулак сжимается; выдох во время выбрасывания рук.

3. Обе руки резко выбрасываются вверх, кулак сжимается. Выдох во время выбрасывания рук вверх.

4. Разгибание рук в стороны. Руки опущены вниз. Предплечья сгибаются вплотную к корпусу и затем резко разгибаются в стороны, ладонями книзу. Кулак сжимается. Выдох во время разгибания рук.

5. Подняться на носки, поднять руки вперед ладонями вниз. Легкое качание рук вниз и вверх. Не задерживать дыхания.

6. То же. Руки поднимаются в стороны.

7. То же. Руки поднимаются вверх.

8. То же. Руки опускаются вниз.

9. Согнуться в пояснице, опустив руки вниз и несколько вперед, затем, разводя руки в стороны, отогнуться насколько возможно назад, Выдох во время сгибания вперед.

10. Заложить руки за голову так, чтобы грудь была развернута, сгибаться в левую сторону при шаге влево. Выдох при сгибании.

11. То же, под правую ногу в правую сторону. Выдох при сгибании.

12. То же, под каждую ногу вправо и влево. Вдох под правую ногу, выдох под левую.

13. Встать на носки, вытянувшись до предела кверху, смотря на кончики пальцев.

14. Поворот плечевого пояса под левую ногу налево и под правую ногу направо; руки горизонтально, при чем при повороте налево сгибается правая рука и выпрямляется левая, при повороте направо — наоборот.

15. Встать на носки, вытянуть руки кверху ладонями вовнутрь. Качание корпуса вправо и влево под правую и левую ногу.

16. Предплечья сгибаются под прямым углом к корпусу, ладонями вниз, и ноги поочередно поднимаются так, чтобы колени касались рук.

17. Руки кладутся на колени, спина прогибается внутрь, делается глубокое приседание, так чтобы колено задней ноги коснулось пола.

18. Руки вперед или за голову, прыгать на корточках.

19. Делается сгибание в тазобедренном суставе, руки берутся за щиколотки.

Между отдельными упражнениями 10 — 15 секунд простой ходьбы.

Вольные движения сидя, стоя и лежа

Эти упражнения служат главным образом для укрепления брюшных и поясничных мышц. Упражнения проводятся на каждом уроке в течение 10 — 12 минут, каждое упражнение делается 6 — 8 раз. Даем описание наиболее удобных упражнений.

Стоя

1. Ноги расставлены на ширину плеч, руки поднимаются вверх, ладонями вовнутрь, корпус сгибается вперед так, чтобы руки коснулись пола, голова между руками; возвращение в выходное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох при выпрямлении.

2. Ноги расставляются возможно шире, руки поднимаются в стороны параллельно полу. Правой рукой достать носок левой ноги, возвращение в выходное положение, затем левой рукой достать носок правой ноги, возвращение в выходное положение. Выдох при сгибании корпуса, вдох при выпрямлении (рис. 55).

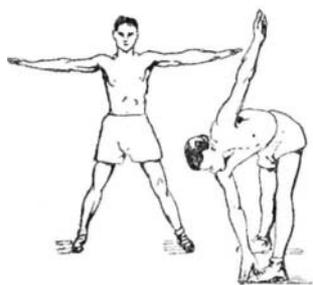


Рис. 55. Вольные движения стоя (2).



Рис. 56. Вольные движения стоя (3).

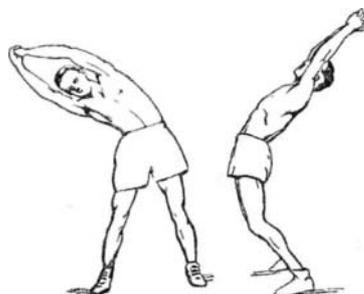


Рис. 57. Вольные движения стоя (4).

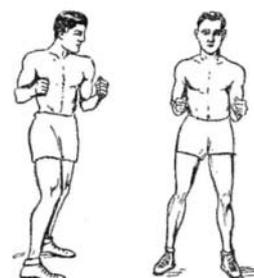


Рис. 58. Вольные движения стоя (5).

3. Ноги расставляются на ширину плеч, руки опущены. Корпус сгибается попеременно вправо и влево. При сгибании направо левая рука скользит вверх вдоль тела, при сгибании налево — правая рука. Выдох при сгибании влево, вдох при сгибании вправо (рис. 56).

4. Ноги расставляются на ширину плеч, руки вверх и соединяются над головой, корпусом производится вращательное движение вперед, в стороны и назад. Голова находится всегда между руками. Выдох при сгибании вперед, вдох при выпрямлении (рис.

57).

5. Ноги расставляются на ширину плеч, предплечье сгибается под прямым углом к корпусу, кисти в кулаке, плечевой пояс поворачивается резко вправо и влево. Вдох и выдох соответствуют поворотам корпуса (рис. 58).

Сидя

1. Выпрямленные ноги расставляются на ширину плеч, руки полусогнуты. Затем выпрямляем правую руку и достаем ею носок левой ноги, и наоборот.

2. Ноги расставлены на ширину плеч, руки полусогнуты, ладонь обращена кверху. Попеременное выбрасывание рук вперед при полном выносе вперед плеча (рис. 59).

3. Выпрямленные ноги сдвигаются вместе, затем левая нога сгибается в колене; обе руки охватывают голень и прижимают ее к бедру. Возвращение в выходное положение. Вдох при сгибании ноги, выдох при вытягивании, (рис. 60).

4. То же правой ногой.

5. То же обеими ногами сразу, колени вместе (рис. 61).



Рис. 59. Вольные движения сидя (2).



Рис. 60. Вольные движения сидя (3).



Рис. 61. Вольные движения сидя (5).



Рис. 62. Вольные движения лежа (1).



Рис. 63. Вольные движения лежа (2).



Рис. 64. Вольные движения лежа (3).



Рис. 65. Вольные движения лежа (4).

Упражнения лежа на спине

1. Полусогнутые руки закладываются за голову. Подымаются попеременно правая и левая нога (рис. 62).

2. То же, обе ноги поднимаются вместе и запрокидываются до соприкосновения с полом (рис. 63).

3. Колени поднимаются к подбородку, после чего ноги выпрямляются параллельно полу («педадь») (рис. 64).

4. То же, поочередно каждой ногой («велосипед») (рис. 65).

5. Руки вытягиваются прямо за голову, корпус подымается и сгибается вперед до соприкосновения рук с носками ног (рис. 66).



Рис. 66. Вольные упражнения лежа (5).



Рис. 67. Вольные упражнения лежа (6).

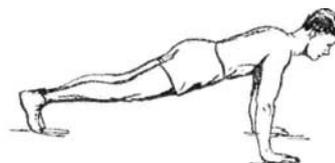


Рис. 68. Вольные упражнения лежа (8).

6. Правая нога закладывается за левую ногу, руки вытягиваются вбок. Правой рукой касаются ступни правой ноги (рис. 67).

7. То же, левая нога закладывается за правую ногу, левой рукой касаются ступни левой ноги.

8. Перевертываются лицом к полу и выжимаются на руках. Спина прямая, не прогибается (рис. 68).

Б. ВЕРЕВОЧКА

Упражнение со скакалкой является необходимой частью тренировки боксера. Работа с веревочкой представляет собой лучший способ укрепить мышцы ног, сердце и дыхание.

Прыжки через веревочку требуют некоторого навыка: начинающий обычно путается в веревочке и беспомощно машет руками, затрачивая массу лишних усилий. Во избежание этого нужно помнить, что движения рук ограничиваются кистями и предплечьями. Локти должны быть неподвижны. Веревочка вращается из-за спины через голову вперед и затем под ногами назад. Прыжок очень низкий, без усилия, делается сначала левой ногой, затем правой.

Когда усвоен самый простой вид прыжка, переходят к изучению более сложных: к выбрасыванию вперед попеременно правой и левой ноги, к прыжкам двумя ногами сразу в положение стойки, к прыжкам через темп и т. п.

Во время работы с веревочкой следует разнообразить систему прыжков, постоянно меняя темп работы. Пока прыжки через веревочку не вполне усвоены, следует изучать их с перерывами для отдыха, т. к. занимающийся теряет массу энергии и быстро утомляется. Вполне усвоенная работа с веревочкой проходит без перерывов 3 — 6 минут.

В случае необходимости сгонки веса во время подготовки к матчу, количество времени может быть увеличено до 12 минут.

В. АППАРАТЫ

Для выработки точности, быстроты и силы удара боксеру приходится работать с целым рядом аппаратов, как-то: пункт-бол, груша, растяжной мяч на резине, большой мешок с песком, обложенный волосом, и небольшой мешок с песком для тренировки в ударах снизу. Даем описание каждого из указанных аппаратов и работы с ними.

1. **Пункт-бол** представляет собою небольшой твердый резиновый мяч, обложенный волосом и обшитый тонкой кожей, обычно замшей. Окружность его равна приблизительно 22 см. Пункт-бол прикрепляется на тонком прочном шнуре к потолку с таким расчетом, чтобы он был на уровне лица тренирующегося боксера. Тренировка с пункт-болом заключается в том, что боксер наносит по последнему различные удары — прямые, боковые и крюки. Принимая во внимание небольшой размер пункт-бола и быстрое отскакивание его от низкого потолка, точное попадание по нему представляет значительную трудность и требует длительной работы. Наносить удары следует, передвигаясь вперед, назад и в стороны, как с настоящим противником. Работа с пункт-болом служит прекрасной тренировкой для точности удара и применяется в настоящее время всеми первоклассными боксерами.

2. **Груша** представляет собою мяч грушевидной формы с кожаной крышкой. Внутренняя резиновая камера накачивается воздухом, как футбольный мяч. Наилучший размер груши: длина 38 см, окружность 72 см. Груша прикрепляется посредством шарикового подшипника к платформе. Размер платформы 90 X 90 см при толщине 3 — 4 см. Платформа должна быть прикреплена к стене весьма прочно, так как постоянные удары легко раскатают недостаточно прочное приращение.

Работа с грушей основана на том, что при ударе она, со своей стороны, ударяется в платформу и быстро отскакивает назад, при чем задача тренирующегося — ударить ее снова, не дав возможности вторично удариться о платформу. На груше можно упражняться во всех ударах за исключением удара снизу. При тренировке с грушей не следует увлекаться треугольной работой, а нужно вести ее как с настоящим противником, комбинируя серии ударов и соединяя их с работой ног. Работа с грушей служит прекрасным упражнением для

выработки быстроты движения; кроме того, мускулатура боксера приспособляется к длительной работе. При условии аккуратной тренировки с грушей можно достигнуть большой виртуозности в работе, соединяя удары кулаком с ударами локтем, предплечьем и даже головой. Такая работа настолько занимательна для зрителей, что служит одним из любимых номеров мюзик-холлов за границей.

Наиболее распространенные виды работы с грушей следующие.

1) Ноги ставятся на одной линии на ширину плеч, предплечья подняты на высоту плеч и параллельны полу; из этого положения наносятся прямые удары левой и правой рукой, при чем после каждого удара груша должна удариться о платформу лишь один раз (рис. 69 и 70).

2) Ноги в том же положении; наносится прямой удар одной рукой, при чем после возвращения груши после удара о платформу удар повторяется предплечьем той же руки, после этого наносится прямой удар другой рукой, повторяемый предплечьем той же руки и т. д.

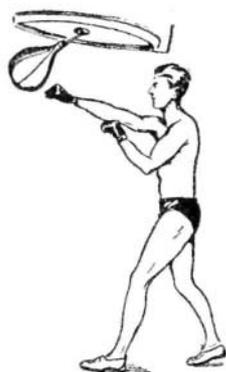


Рис. 69. Упражнение с грушей (1).



Рис. 70. Упражнение с грушей (1).



Рис. 71. Упражнение с грушей (5).

3) Ноги в том же положении; наносится прямой удар правой рукой, затем, по возвращении груши, удар повторяется локтем той же руки, после этого наносится удар левой рукой, повторяемый локтем той же руки.

4) Ноги в том же положении; наносится поочередно крюк правой и левой рукой.

5) Ноги в том же положении; наносится боковой правой и левой рукой (рис. 71).

6) Ноги в том же положении; наносится боковой одной из рук, после чего дают возможность груше два раза удариться о платформу и встречают ее той же рукой обратным ударом; после этого наносится боковой другой рукой и т. д.

3. **Растяжной мяч на резине** (рис. 72 и 73). Растяжной мяч представляет собой обыкновенный мяч футбольного типа и прикрепляется резиной к полу и потолку зала.

Благодаря большой амплитуде колебания на растяжном мяче лучше упражняться в длинных ударах, как прямых, так и боковых.

В настоящее время груша почти целиком вытеснила растяжной мяч.



Рис. 72. Упражнение с растяжным мячом.

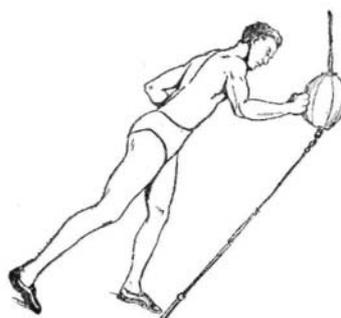


Рис. 73. Упражнение с растяжным мячом.

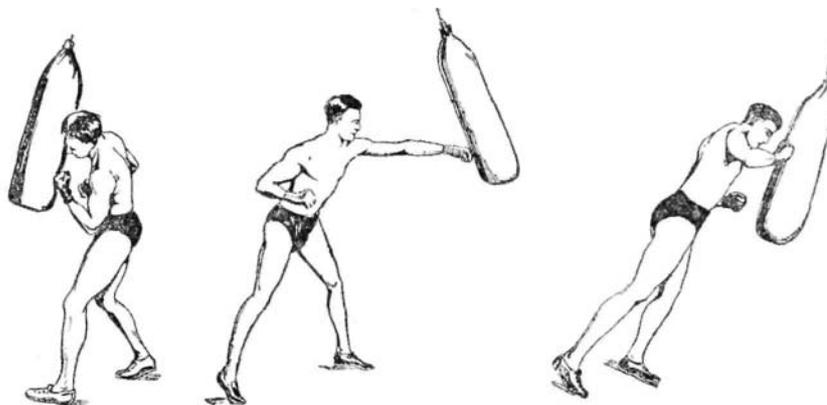


Рис. 74, 75 и 76. Упражнения с мешком, наполненным песком.

4. **Мешок с песком** (рис 74—76). Для постановки и выработки силы удара пользуются мешком с песком, обложенным волосом. Вес такого мешка около 37 кг; он состоит из двух мешков — внутреннего с песком и наружного, охватывающего внутренний мешок и волос, которым он обложен. Размеры мешка — 120 см в окружности и 72 см высоты. При постановке ударов на мешке тренирующийся должен следить за правильным положением всей руки и особенно кулака. Последний должен сжиматься в самый последний момент, когда удар почти касается мешка. При выработке силы удара никакого мышечного напряжения не должно быть. Сила удара складывается из быстроты движения, умения использовать вес тела, из правильного положения руки и хорошо сжатого кулака. На мешке вырабатывают прямые удары, боковые, крюки и короткие прямые. Все удары соединяют с перемещениями вперед, в стороны и назад; таким образом одновременно с тренировкой в ударе занимающийся вырабатывает правильную и быструю игру ног. Работать с мешком следует в специальных перчатках, при чем первое время нужно бинтовать руки. Работать следует отдельными сериями ударов, меняя комбинации.

5. **Небольшой мешок или груша с песком.** Кожаная покрывка груши наполняется до половины речным, крупным, хорошо просушенным песком. Груша подвешивается на блоке к потолку зала на высоте подбородка или живота тренирующегося и служит для тренировки в ударах снизу. Работа производится так же, как на большом мешке, с перемещениями и в специальных перчатках.

6. **Перекидной мяч (медицин-бол).** Перекидной мяч (рис. 77—79) представляет собой мяч несколько больше футбольного, набитый волосом или тряпками, весом — для взрослых — 2 — 2Х12 кг. Двое или трое упражняющихся перекидываются этим мячом различными способами, стоя и сидя.

При работе с перекидным мячом нужно соблюдать правильную спортивную стойку и при замахах и бросках делать движения в полную амплитуду.

Перекидной мяч укрепляет плечевые мышцы и мышцы корпуса.

Для того, чтобы систематизировать и разнообразить упражнения с перекидным мячом, нужно пользоваться одним из специальных руководств.

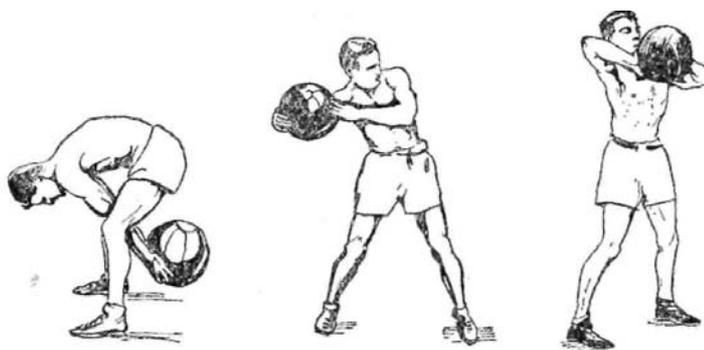


Рис. 77, 78 и 79. Упражнения с перекидным мячом.

7. Булавы. Работа с булавами служит прекрасным средством для укрепления кисти, запястья, предплечья и плечевых мышц.

Для выбора упражнений пользуются специальным руководством. При этом нужно ограничиваться наиболее простыми упражнениями, не гоняясь за трудными и эффектными.

Г. БОЙ С ТЕНЬЮ

Боем с тенью называется бой с воображаемым противником. Боксер атакует и применяет всевозможные виды защиты, предполагая, что против него находится настоящий противник (рис. 80). Во время боя с тенью боксер должен обратить особое внимание на работу ног, упражняясь в боковых шагах вправо и влево. Атака должна быть быстрая и состоять из серии ударов, при чем комбинации ударов следует разнообразить. Атака соединяется с перемещениями вперед, в стороны и назад. Никакого напряжения в корпусе не должно быть, все удары проводятся без всякой силы, используя только вес и баланс корпуса. После каждой проведенной атаки боксер применяет защиту от предполагаемой контратаки противника. В этом случае нырки и уклоны должны быть проведены с большой быстротой и соединены с ответными ударами. Передвижения должны быть быстрые и легкие. Вся работа с тенью не должна быть автоматической, боксер должен непрерывно думать о выборе атаки, возможном контр-ударе противника и защите от него. Бой с тенью, если он производится с соблюдением данных выше указаний, является прекрасной подготовкой боксера к работе в перчатках. Он вырабатывает легкость, подвижность и умение переходить без всякого напряжения от одного удара к другому и из одного боевого положения в другое.

Многие молодые боксеры во время боя с тенью совершенно забывают о необходимости сохранять закрытую стойку и начинают работать либо со слишком опущенными руками, либо со слишком разведенными в стороны руками. Такая манера работать с тенью имеет очень плохие последствия, так как она приучает боксера не держать стойки в бою. Бой с тенью является необходимой составной частью общей тренировки боксера.

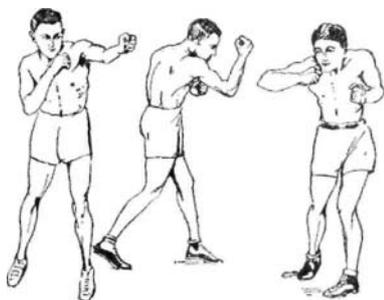


Рис. 80. Бой с тенью.



Рис. 81. Пуш-пуш.



Рис. 82. Пуш-пуш.

Д. ПУШ-ПУШ (борьба толчками)

Борьба пуш-пуш ведется тремя способами: без использования плеч, с использованием плеч и с использованием рук до локтя (рис. 81 и 82).

Борющиеся становятся друг против друга, грудь с грудью, и стараются нажимом и мягкими толчками сдвинуть друг друга с места.

Пуш-пуш очень полезен, так как подготавливает боксера к работе в ближнем бою.

Е. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ БОЙ (СПАРРИНГ)

Самое тщательное изучение ударов, защит и комбинаций в шеренгах, парах и на аппаратах не может все же дать умения боксировать. Одно дело — проводить атаки и комбинации с партнером, который отвечает заранее условленными защитами и контр-ударами, другое дело — проводить атаки и комбинации в бою с противником, который сам атакует и защищается самым неожиданным образом.

Однако обучающийся боксер не может сразу перейти к состязаниям. Он должен

постепенно привыкнуть к рингу и к бою.

Поэтому тренировочный бой должен быть включен в программу каждой тренировки, тотчас же после изучения ударов, защит и комбинаций.

Спарринг является важнейшей частью тренировки. В случае недостатка времени лучше сократить остальную часть программы, но тренировочному бою нужно уделить самое пристальное внимание.

В тренировочном бою постепенно вырабатываются и упражняются все боевые качества боксера: чувство темпа и дистанции, знание ринга, тактика. Тренировочный бой должен всегда проходить под наблюдением преподавателя.

Вначале тренировочный бой имеет целью приучить боксера проводить в бою разученные ранее комбинации. Для этого необходимо, чтобы удары проводились в полсилы, иначе тренирующиеся будут бояться проводить комбинации. Быстрота и техническая правильность приемов—такова цель тренировочного боя в первом периоде. Всякая ошибка должна быть тотчас же исправлена, для чего преподаватель останавливает бой: иначе ошибки укоренятся, и их невозможно будет исправить.

Одна из распространенных ошибок — удар слабо сжатым кулаком или крюк мало согнутой рукой внутренней части перчатки. Кроме того, нужно помнить о необходимости сохранения стойки.

Работа ног должна быть быстрая, но без лишних движений. Не нужно слишком много «танцевать» на ринге. Это, кроме утомления, ничего не даст. Нужно помнить, что в боксе все движения должны быть строго целесообразны.

Главная работа должна пасть на левую руку, так как она подготавливает весь бой; правая рука служит лишь резервом, который выдвигают на случай нанесения решительного удара.

Во время тренировочного боя боксер должен как можно чаще разнообразить свой бой, переходя от дистанционного боя к ближнему, и обратно.

Только тренировочный бой вырабатывает настоящее чувство дистанции. Атакующий должен твердо помнить, что ему для атаки нужно занять такую позицию, откуда он, сделав один шаг, сможет достать своего противника. Второе свойство, совершенно необходимое боксеру, — чувство времени также вырабатывается тренировочным боем. Не имея достаточного количества тренировочных боев, боксер всегда будет опаздывать либо в атаке, либо в защите и контр-ударе.

Во время тренировочного боя боксер должен учиться работать точно. Не нужно засыпать своего противника градом ударов, большинство которых не достигнет цели. Каждый удар должен быть содержательным, т. е. направляться в строго определенное место. Только тренировочным боем боксер сумеет выработать в себе нужное спокойствие в работе, хладнокровное отношение к удару. Нужно помнить, что излишняя нервность вызывает задержку дыхания, что влечет за собой быстрое утомление бойца. Часто приходится видеть, что тренированные атлеты, начиная заниматься боксом, выдыхаются при тренировочном бое в 2 минуты. Последнее объясняется только большим напряжением нервной системы, вызывающей задержку дыхания.

При тренировочном бое инструктору надлежит следить за соблюдением всех правил бокса и за абсолютной корректностью бойцов; нужно помнить, что каждый тренировочный бой есть как бы зачет перед экзаменом — матчем.

По мере привычки обучающихся к бою и к рингу и после хорошего усвоения ими достаточного количества комбинаций, тренировочный бой можно проводить уже в полную силу, превращая его постепенно в вольный бой. Так же постепенно увеличивается и длительность боя и доводится до 3 раундов по 3 минуты.

Тренировочный бой представляет собой не только завершение обучения боксу, но составляет основную часть подготовки боксера к матчу. Посредством тренировочного боя боксер изучает новые комбинации, посредством него же упражняет силу удара и выносливость на удар. При подготовке к матчу полезно тренироваться с несколькими партнерами, выбирая их среди боксеров не только своего, но и смежных весов. Тренировка с более легким противником приучает к быстроте, с более тяжелым — к сильному удару и

ближнему бою.

В процессе подготовки к матчу можно провести 3—4 боя полной силой для проверки своего удара и умения выносить удар противника.

VI. БОЙ

1. НОКАУТ

Боксер, сбитый ударом противника на землю и не поднявшийся в течение 10 секунд, считается нокаутированным и побежденным.

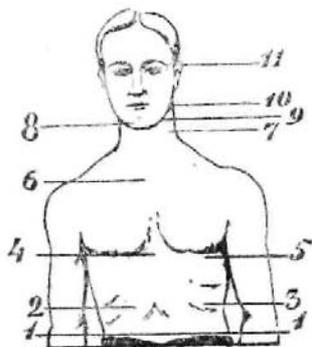


Рис. 83. Чувствительные места в боксе.

Нокаут достигается точным ударом по одному из тех мест тела и головы, которые в силу близости нервных центров, важных органов или больших кровеносных сосудов особенно чувствительны к боли (рис. 83). Таких чувствительных точек довольно много; боксер должен хорошо знать их расположение и всегда стараться наносить удары именно по ним. Легче всего нокаут достигается ударом по подбородку (рис. 85, №№ 8 и 9) и по углу челюсти (№ 10). Эти удары ведут обычно к полной потере сознания, которая происходит вследствие того, что кровеносные сосуды, питающие мозг, на короткое мгновение прекращают свою деятельность. Боксер приходит в себя через несколько секунд (от 2—3 до 30—40). Нокаут в челюсть и подбородок никаких последствий и неприятных ощущений не вызывает.

Оглушающе действуют также удары по виску (№ 11) и по сонной артерии сбоку шеи (№ 7). В этих случаях боксер обычно может подняться раньше 10-го счета, но дальнейшее ведение боя сильно затруднено.

У малоопытных боксеров указанные выше места настолько чувствительны, что нокаут может быть вызван совсем легким ударом. Однако, тренировка и привычка к удару сильно понижают чувствительность, и некоторые профессионалы переносят без всяких последствий самые сильные удары по подбородку.

Нужно заметить, что легкость, с какой нокаутируется боксер, нередко зависит от состояния его нервной системы и психики. Недостаточно смелый боксер, выступающий против бойца, известного своим сильным, нокаутирующим ударом, может быть заранее настолько убежден в неизбежности нокаута, настолько нокаутирован психически, что легкое прикосновение к подбородку повлечет за собой потерю сознания.

Наоборот, спокойный боксер нередко оказывается, будучи оглушен сильным ударом, в состоянии продолжать бой и умело скрыть свое состояние от противника.

Удары по телу должны быть более сильными, для того чтобы оказать нокаутирующее влияние.

Удар «под ложечку» действует на расположенный по близости нервный центр, солнечное сплетение, и настолько затрудняет на некоторое время работу сердца и легких, что вызывает удушье. Боксер, получивший сильный удар «под ложечку», обычно принужден опуститься сначала на одно колено, затем на другое и наконец, скрючившись, лечь на землю. В полном сознании он слышит счет судьи, но не может подняться. Действие такого удара значительно ослабляется, если в момент удара брюшная мускулатура напряжена. Хорошо развитая и тренированная брюшная мускулатура может без всяких последствий выносить самые сильные удары.

Аналогично действует удар под последнее левое ребро (№ 3).

Удар по аорте над сердцем (№ 6) иногда ведет к тому, что боксер падает на землю, не будучи в состоянии подняться. Такое же действие оказывают повторные удары в левую часть груди под сердцем (№ 5).

Весьма болезнен удар в печень (№ 2).

Нужно, кроме того, заметить, что действие ударов по указанным выше местам

сказывается сплошь да рядом не сразу. Удары по животу, по ребрам и по сердцу, многократно повторяемые, постепенно затрудняют работу дыхания и сердца и могут заставить боксера совершенно «выдохнуться» в следующем раунде.

2. ЗАПРЕЩЕННЫЕ УДАРЫ

Удары разрешается наносить защищенной частью перчатки, частью, снабженной волосом или другой подкладкой. Следовательно, запрещены все удары, нанесенные незащищенной частью перчатки (ладонь и запястье) и любой частью тела боксера (предплечье, голова, колено, локоть и т. п.).



Рис. 84. Удар нижней частью ладони (запрещен).

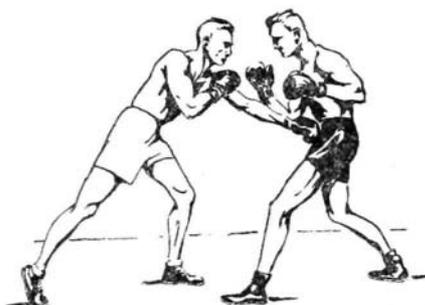


Рис. 85. Удар ниже пояса (запрещен).

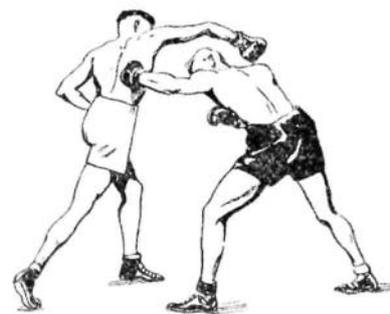


Рис. 86. Удар по почкам (запрещен).

Чаще всего встречаются следующие нарушения этого правила: при крюке боксер несколько отгибает кисть наружу и наносит удар нижней частью ладони (рис. 84); боксер умышленно проводит крюк перед лицом противника и затем, возвращая руку обратно, ударяет его локтем; при входе в клинч или ближний бой ударяет противника в лицо головой.

Удары можно наносить только в переднюю и боковую части тела и головы выше пояса. Следовательно, запрещены удары во все другие части тела.

Прежде всего, нужно следить за тем, чтобы не было ударов ниже пояса (рис. 85). Эти удары крайне опасны и иногда трудно заметны. Далее запрещен удар по почкам, т. е. слева и справа от позвоночника выше крестца (рис. 86).

Нужно, однако, иметь в виду, что эти удары могут быть нанесены нечаянно. Удар может быть направлен в живот и попасть ниже пояса, потому что противник в это время выпрямился или отбил удар книзу (именно в виду этого мы не рекомендуем применяемый иногда отбив книзу). Удар, наносимый в ребра, может попасть в почки, благодаря тому что противник повернулся (противник бьет прямой слева, боксер отбивает левой наружу с одновременным крюком правой в корпус; противник может настолько повернуться вправо от сильного отбива, что удар придется по почкам).

Запрещены удары в затылок и темя, удары с поворотом корпуса, удары по противнику, находящемуся в нокдауне.

3. БИНТОВКА РУК

Как уже было указано, наиболее частые повреждения в боксе — это ушибы кистей рук и растяжения суставов пальцев. Поэтому новички **должны при работе в перчатках всегда бинтовать руки**, до тех пор пока руки их не укрепятся путем тренировки и пока удар не будет поставлен правильно.

Точно так же необходима самая тщательная бинтовка при всех соревнованиях.

Бинты делаются из легкой эластичной материи длиной в 1½—2 м и шириной в 4 см. Бинтовка производится следующим образом. Конец бинта зажимается между большим и указательным пальцами, бинт ведется по первым суставам пальцев, сначала по тыльной части кисти, затем по ладони и вновь между большим и указательным пальцами. Обернув бинт дважды или трижды вокруг кисти, его ведут по тыльной стороне к запястью; обернув

один раз вокруг запястья, захватывают большой палец и дальше ведут через верхнюю часть руки снова к запястью. После двух-трех оборотов вокруг большого пальца бинт переходит с запястья опять на первые суставы пальцев. Конец бинта разрывается на две части и завязывается петлей на ладони.

При другом способе бинтовки в конце бинта делается отверстие, в которое продевается большой палец. Таким образом, бинт закрепляется на руке. После этого бинт ведется по тыльной стороне ладони к запястью и дальше так же, как и в первом способе.

Бинтовать надо достаточно плотно, чтобы сустав большого пальца был хорошо закреплен. Но нужно учитывать, что рука во время боя в перчатке нагревается и что слишком сильная бинтовка может препятствовать свободному сжатию кулака.

Лучше всего, если боксер будет бинтовать руки сам. Перед надеванием перчаток бинты посыпают тальком.

4. ПОДГОТОВКА БОКСЕРА К МАТЧУ

Подготовка к матчу складывается из режима и специальной тренировки.

Для успешного выступления в соревновании боксер, как и всякий другой спортсмен, должен провести в течение определенного времени специальную подготовительную тренировку, при чем от боксера, благодаря большой сложности бокса, требующего полной координации физических и моральных сил, в этом отношении требуется особая тщательность.

Матч бокса представляет собой громадную затрату физической и нервной энергии. Боксер должен быть в прекрасной форме, отлично тренирован физически и нервно.

Однако следует помнить, что лучше недотренироваться, чем перетренироваться. Чрезмерная нагрузка во время тренировки не только не даст желательных результатов, но даст совершенно обратные результаты, вызвав переутомление с его характерными явлениями: упадком энергии, сонливостью, рассеянностью, плохим аппетитом, отсутствием инициативы и потерей веса.

Усталость появляется особенно быстро при малокровии, плохом отдыхе, недостаточном питании и утомительной работе как умственной, так и физической.

Режим заключается в правильном образе жизни, хорошем отдыхе, достаточном количестве упражнений на открытом воздухе, своевременном питании и теплом душе. Стол должен быть разнообразным и легким, с достаточным количеством овощей и фруктов. Во избежание увеличения веса не следует есть слишком много хлеба, масла и картофеля. В период тренировки кофе и крепкий чай заменяются молоком и водой. Алкоголь и курение должны быть совершенно исключены из обихода тренирующегося. Нарушение этих правил, особенно в отношении алкоголя, может совершенно свести на нет результаты тренировки.

Принимая во внимание, что в СССР нет профессиональных боксеров, которые могут посвящать тренировке все свое время, нам приходится исходить из возможностей наших физкультурников, занятых до 4 — 5 часов на службе или производстве. Поэтому мы даем нижеследующее расписание дня.

Встать за час до выхода на службу, с тем чтобы иметь возможность сделать прогулку в 3 — 4 километра. Костюм для прогулки—свитер, длинные брюки и башмаки или туфли на толстой подошве с широкими каблуками. Прогулка делается быстрым шагом, а во второй половине пути ходьба применяется и с ударами. Во время прогулки делаются один-два броска бегом по 50 м. Последние 5 — 10 м прогулки пробегают ровным бегом, постепенно ослабляя его к концу пути, с тем чтобы вернуться шагом. По возвращении домой принимают теплый или комнатной температуры душ, переодеваются, пьют молоко и едят легкий завтрак из 2-х яиц, хлеба с маслом и сыром и идут на службу.

Между 12 и 1 часом, во время обеденного перерыва, едят второй раз, по возможности горячий завтрак.

Вернувшись домой в 4½ — 5½ часов, обедают, введя в меню обеда достаточное количество овощей. После обеда—1 час отдыха.

В 7½—8 часов начинается работа в тренировочном зале.

Порядок тренировки следующий.

<i>Содержание</i>	<i>Время (мин)</i>
I. Быстрая ходьба мелким шагом, с постепенным ускорением. Задача — укрепление и подготовка к интенсивной работе	3
II. Удары на ходу под левую и правую ногу. Упражнение дает координацию работы рук и ног.	3
III. Вольные движения стоя, сидя, лежа	9
IV. Булавы	3
V. Веребочка	6
VI. Бой с тенью (2 раунда по 2 минуты и 1 м. перерыва)	5
VII. Изучение атаки, защит, контр-атак 20 мин.	20
VIII. Постановка ударов с тренером на больших лапах (2 раунда по 3 мин. и 1 мин. перерыва)	7
IX. Вольный бой (2 раунда по 3 мин. и 1 мин. перерыва)	7
X. Перекидной мяч	6
XI. Пункт-бол	6
XII. Груша	6
XIII. Большой мешок	3
XIV. Малый мешок (груша с песком)	3
XV. Пуш-пуш	3
XVI. Теплый душ	

Между отдельными видами тренировки 1 — 1½ минуты перерыва. Больших промежутков делать не надо, так как тренирующийся выходит из темпа работы. Таким образом, боксер проводит в зале 1 ч. 40 мин., а с душем и массажем — 2 часа.

В 10½ час. боксер ложится спать.

Период тренировки длится от 4 до 6 недель. Тренировка производится 5 раз в неделю. Однако, если занимающийся по роду своей работы не слишком утомляется, она может проводиться и ежедневно. В случае если, придя на тренировку, занимающийся чувствует некоторую вялость или утомление, он не должен заставлять себя тренироваться; лучше дать себе полный отдых или ограничиться вольным боем в перчатках.

Признаки успешной тренировки — возрастание бодрости, энергии, активности, хорошего дыхания и желания вести бой. Если этого состояния у боксера нет, у него должно быть некоторое переутомление, и ему следует в течение 2 — 4 дней дать себе полный отдых, а затем перейти к тренировке, ослабив несколько ее нагрузку. Если боксер вышел из своего веса и ему необходимо сбавить его, вся тренировка проводится в теплом трико, при чем голова обвязывается полотенцем в виде тюрбана. В тех случаях когда одной тренировкой в теплом трико вес согнать нельзя, боксеру приходится применить особый пищевой режим, максимально сократив прием жидкостей и заменив хлеб сухарями или галетами.

Сгонка веса должна быть постепенная — не больше 150 — 200 г ежедневно. Таким образом можно без всякого ущерба для здоровья согнать до 3 кг. Сгонка веса посредством бани не рекомендуется, так как часто отражается на работе сердца.

5. ТАКТИКА БОЯ

Мы уже говорили о том, что психика боксера служит причиной побед и поражений не в меньшей степени, чем его физические данные и техника.

Во всех видах спорта вообще особенности интеллекта и волевого склада спортсмена имеют гораздо большее значение, чем это обычно думают. В боксе эти качества играют особенно большую роль.

Каждый известный боец представляет собой совершенно определенную величину не только в физическом но и в волевом и интеллектуальном отношении.

Человек, блестяще одаренный физически, обладающий прекрасной техникой, может быть никуда не годным бойцом вследствие каких-либо психических дефектов.

Если совершенно несомненно, что психический профиль играет большую роль в бою, определяя собой всю тактику боксера, с другой стороны, систематические занятия боксом и участие в матчах оказывают большое и благотворное влияние на характер боксера.

Подобно тому, как слабые, неуклюжие тела новичков постепенно преобразуются в стройные, гибкие силуэты боксеров с точными, четкими и изящными движениями, так и робкие, колеблющиеся, нерешительные характеры постепенно закаляются и формируются. Но самой отличительной чертой бокса является, пожалуй, не закаляющее, а **дисциплинирующее** его влияние. Подверженный в минуту самой ожесточенной борьбы двойному контролю и двойной оценке, со стороны судьи и со стороны зрителей, боксер приучается держать себя в руках, не прибегать к запрещенным приемам и вести бой, не сдаваясь и не уступая до последних сил.

Матч в боксе нередко выигрывается **силой воли**.

Вот почему новички не должны бояться переступить канаты ринга даже в том случае, если чувствуют себя недостаточно смелыми, решительными, спокойными: все эти недостатки могут повлечь за собой на первых порах неудачи и поражения, но именно таким путем боксер достигнет того, что психика его постепенно переродится, закалится.

Есть, однако, одно качество, без которого лучше не пытаться стать боксером; это качество—быстрота психомоторной реакции, т. е. способность человека быстро воспринимать и реагировать определенными движениями на зрительные и осязательные ощущения. Быстрота психо-моторной реакции определяется, очевидно, качеством нервной и мышечной ткани и представляет собой в значительной степени врожденное свойство. Спортсмену с медленной реакцией лучше заняться греблей, гирями, лыжами, но не боксом.

Есть также ряд и других качеств, важных для боксера: хороший боевой темперамент, представляющий собой сочетание энергии и агрессивности с умением владеть собой, наблюдательность и сметка, дающая возможность быстро разгадать противника, находчивость и гибкость психики, помогающие найти выход из неожиданных и трудных положений и, наконец, упорство и настойчивая воля к победе.

Что касается самой тактики, следует отличать общую тактику бокса от стратегии данного боя.

Под общей тактикой мы подразумеваем правильное разрешение тех отдельных тактических задач, которые ставятся перед боксером ежеминутно в ходе всего матча. Правильное использование раскрытия противника, правильные выводы из наблюдений за его физическим состоянием, правильный выбор защиты от данной атаки — все это есть общая тактика бокса.

Но, кроме этого, в каждом бою боксер должен создать общий план боя в зависимости от психо-физических данных, своих и противника.

Этот план может быть выработан заранее, если противник представляет собой заранее известную величину. В бою же с новым и неизвестным противником план должен быть выработан в первом раунде, в результате «разгадывания» противника. Однако, разработанный план боя не должен сковывать психическую подвижность боксера. Может легко случиться, что разные неожиданные обстоятельства (перемена тактики противника, повреждение, полученное боксером или его противником, и т. п.) заставят быстро и коренным образом изменить стратегию матча.

Неверно составленный и во время не измененный план боя нередко вел к поражению там, где следовало ждать легкой победы.

Надо сказать, что небольшое число раундов любительских матчей в значительной степени упрощает их стратегический план. Самая верная стратегия для матча в 3 раунда — это, в конце концов, атаки с первой и до последней минуты.

При этом первую половину первого раунда нужно атаковать более осторожно и изучать внимательно излюбленные приемы защиты и атаки противника.

Понятно, что такой план боя требует безупречно тренированного дыхания и выдержки. Нужно, однако, заметить, что боксер, который не может в полном темпе провести матч в 4 раунда (3 + 1 дополнительный), вообще не должен считать себя подготовленным к выступлению.

Здесь же нужно указать и еще на одно обстоятельство, которое должен помнить боксер.

Нередко бывает, что в конце боя под влиянием усталости, недостатка дыхания, полученных ударов, боксер испытывает непреодолимое желание кончить бой, сдаться. Нужно решительно побороть это настроение и сохранять полное спокойствие и твердость, ибо в 9 случаях из 10 противник в это время находится совершенно в таком же состоянии. Вообще, нужно уметь скрывать от противника трудности своего положения, полученные повреждения и т. д.

Боксер должен уметь экономить силы. Для этого, во-первых, нужно вкладывать полную силу только в те удары и атаки, которые могут повести к решительным результатам. Атаковать полной силой противника, находящегося в закрытой стойке или готового к отступлению и к уклонам, бессмысленно. Но, когда противник оттеснен к канатам или в угол, или когда он в стремительной атаке раскрывается и сам идет навстречу удару, нужно бить изо всех сил.

Во-вторых, нужно уметь, не отказываясь от активности, делать перерывы в атаках. Это делается путем временного отказа от атаки, но с применением активных защит и встречных ударов против атаки противника.

Не следует злоупотреблять клинчем, но не нужно и забывать о нем. В случае неудачной атаки, когда боксер промахнулся и очутился вплотную к противнику в раскрытой стойке, можно найти спасение в клинче, охватив противника и захватив его руки. После этого нужно немедленно выйти из клинча и из дистанции боя.

В клинч должен также идти боксер, оглушенный в ближнем бою тяжелым ударом и не могущий продолжать бой.

Боксер должен уметь применять в бою свои любимые комбинации и контр-атаки. Для этого нередко пускают в ход провокационные раскрытия или обманы. Например, боксер хорошо научился пользоваться следующей комбинацией: в случае атаки прямым левой— уклон вправо и удар снизу в солнечное сплетение. В этом случае, с целью вызвать противника на прямой левой, боксер несколько раскрывает свою стойку, открывая лицо справа, или делает обман в виде прямого левой, вызывая противника на встречный прямой. Когда противник поддастся на провокацию, боксер проводит комбинацию, к которой он стремился с самого начала: уклон вправо и удар снизу в солнечное сплетение.

Полезно бывает усыпить бдительность противника повторением одной и той же пассивной защиты и затем внезапно переменить тактику. Например, боксер умышленно в течение некоторого времени под напором противника отходит назад, не принимая встречного боя. Противник настолько привыкает к этому, что перестает считаться с возможностью контр-атаки. Нападение его становится понемногу менее осторожным, стойка слишком раскрывается. Тогда надо внезапно поймать его на стремительную контр-атаку.

Выше уже говорилось об умении скрывать свою усталость. Нужно сказать, что легче всего усталость бойца замечается в ближнем бою и в клинче. Попробуйте в клинче оттолкнуть противника, и по силе его сопротивления вы определите степень его усталости. Поэтому, чувствуя себя слабым и утомленным, ведите бой на дистанции, не допуская противника к ближнему бою.

Усталость противника нужно использовать немедленно. В этом случае переходите сейчас же в ближний бой, оттесняйте противника в канаты и ведите бой «удар за удар», т. е. наносите сильные удары, не заботясь о защите.

Нужно помнить, что противник, проявляющий в данный момент признаки усталости и недостаток дыхания, может затем совершенно оправиться и притти в себя.

С такой же энергией нужно продолжать атаку и в том случае, когда противник оглушен или выведен из равновесия сильным ударом по челюсти или по солнечному сплетению.

Много боев было проиграно потому, что боксер после удачного удара не «добил» противника и дал ему оправиться.

Следует, однако, иметь в виду, что противник, получив сильный удар, может притвориться оглушенным с целью вызвать неосторожную атаку.

Особенно внимательным надо быть в минуты преимущества противника. Получив сильный удар и очутившись на земле, не надо немедленно вскакивать, если не чувствуешь

себя вполне свежим и готовым к дальнейшему бою; нужно спокойно вылежать 8 счетов и вполне оправиться от последствий удара. Если удар был настолько силен, что, поднявшись в конце счета, боксер все еще чувствует себя оглушенным, нужно или клинчевать, или применять глухую защиту. В случае получения второго удара, хотя бы и слабого, можно вновь вылежать 8 счетов.

Не следует наносить беспорядочных ударов противнику, применяющему глухую защиту, так как они не причинят ему никакого вреда, а только утомят атакующего. В этих случаях надо сначала раскрыть защиту, после чего нанести удар в раскрытое место. Раскрытие обычно достигается отбивом рук противника в сторону одной рукой и нанесением удара в лицо или печень другой рукой. Для раскрытия противника часто выгодно встать несколько сбоку.

Весьма важно не только не уменьшать темпа атаки во втором и третьем раунде, но увеличивать нажим: это поведет к тому, что противник будет подавлен и деморализован.

Приведем несколько примеров построения плана боя в зависимости от данных боксера.

Первый случай. Боксер высокого роста, быстрый, с хорошей техникой ведет бой против низкого, приземистого, очень сильного бойца.

План боя будет следующий:

- 1) максимальное использование левой руки, которая должна пресекать все попытки противника перейти в ближний бой;
- 2) боковая стойка для увеличения длины размаха рук;
- 3) ведение боя только на дальней дистанции, избегая ближнего боя быстрой игрой ног;
- 4) пользуясь более быстрой игрой ног, заставлять противника промахиваться, утомляя его этим;
- 5) избегать боя «удар за удар», пока противник не утомлен, так как у него удар сильнее.

Теперь разберем обратный случай, а именно, как следует вести бой низкому, сильному боксеру против высокого боксера с длинными руками. Совершенно ясно, что в этом случае боксер должен стремиться весь бой провести в ближнем бою.

Это достигается путем:

- 1) непрерывной атаки и постоянного преследования противника;
- 2) оттеснения его к канатам и в углы;
- 3) защитами от его левой руки боковыми шагами и уклонами с переходом в ближний бой;
- 4) сильными нажимами в ближнем бою на бицепсы и предплечья противника: последнее быстро приводит к утомлению;
- 5) ведением боя «удар за удар», учитывая свою силу и выносливость к ударам.

Разберем, наконец, третий случай, когда встречаются два боксера физически равные, но один из них обладает большей скоростью. В этом случае весь бой должен быть построен на максимальном использовании этого качества, а именно:

- 1) работа ведется с постоянными переходами из боя на дальней дистанции в ближний бой и обратно;
- 2) пользуясь быстротой своего передвижения, необходимо заставить противника как можно больше двигаться по рингу, утомляя его этим;
- 3) при защите центр тяжести падает на встречные удары. Принимая во внимание большую скорость боксера, они все будут доходить до цели;
- 4) пользуясь большой скоростью, следует разнообразить бой, работая крюками и ударами снизу.

6. ПОМОЩНИКИ (СЕКУНДАНТЫ)

Весьма важно для боксера иметь опытных и хороших, помощников. К сожалению, у нас на эту сторону дела обращают крайне мало внимания.

Желательно, чтобы каждый боксер имел постоянных помощников, которые бы знали все его особенности и все сильные и слабые стороны.

Задача помощников заключается в том, чтобы:

- 1) помогать боксеру в наибольшей степени использовать для отдыха минутный перерыв

между раундами;

2) оказывать ему помощь при повреждениях;

3) помогать советами и указаниями.

По правилам любительского бокса каждый боксер имеет двух помощников, из которых один старший.

Младший помощник должен иметь с собой следующий инвентарь: мохнатое полотенце, губку, бутылку с отварной водой для питья, кружку для питья, ведро с водой для обтирания, кровоостанавливающую вату, пластырь, флакончик с английской солью и бинт.

Перед матчем младший помощник осматривает ринг и помогает своему боксеру переодеться.

В течение раунда старший помощник внимательно следит за ходом боя, изучая главным образом манеру противника вести бой. Младший следит за тем, не получил ли его боксер повреждений, чтобы приготовить все нужное для оказания помощи.

Тотчас же после гонга табуретка должна быть поставлена на ринг с таким расчетом, чтобы боксер, сидя на ней, мог удобно прислониться к углу, образуемому канатами, и положить вытянутые руки на канаты.

Когда боксер после гонга направляется к своему углу, младший помощник слегка опрыскивает грудь и лицо его водой. Ни в коем случае не нужно обтирать боксера мокрым полотенцем или даже поливать его водой, так как после этого первоначальное ощущение свежести быстро сменяется упадком сил.

Вообще, помощники должны работать быстро, но спокойно, мягко и без всякой суеты, помня, что перерыв должен быть прежде всего использован для отдыха. Умение боксера хорошо отдохнуть за минутный перерыв крайне важно.

Когда боксер сядет на табурет, младший помощник должен слегка оттянуть ему резинку на животе, а старший обвеивает боксера сильными взмахами полотенца на расстоянии 1 — 1½ м от его лица.

В течение 10—15 секунд боксер сидит таким образом закрыв глаза, не думая ни о чем, глубоко и покойно дыша. При таком полном отдыхе работа сердца и дыхания приходит в норму в возможно короткий срок.

Только после этого помощники приступают к дальнейшей работе.

Боксер сообщает им, хочет ли он выпить воды, прополоскать горло и получил ли он во время боя какие-либо повреждения.

Младший помощник выполняет все желания боксера, слегка обтирает его сухим полотенцем, в то время как старший дает ему нужные указания к тактике и стратегии боя.

Советы дает только старший помощник, коротко и спокойно. При этом он не должен делать боксеру упреков за его промахи и должен стараться всячески подбодрить боксера.

Впрочем, давать здесь точные указания трудно, так как все зависит от индивидуальности бойца. В некоторых случаях дружеский упрек и даже ирония действуют весьма благотворно.

Нужно помнить также правило «от добра — добра не ищут». Если бой протекает хорошо, не нужно мудрить и менять тактику в расчете на еще больший успех.

Опытные боксеры и хорошие тактики иногда предпочитают вообще обходиться без советов и указаний.

По команде «помощники с ринга» («секунданты—аут») помощники покидают ринг, но до гонга могут продолжать из-за канатов оказывать помощь своему боксеру.

Массировать можно только ноги и очень легко, но если помощники не являются специалистами по массажу, им лучше всего совсем от него отказаться, так как неправильный массаж может резко понизить работоспособность мышц боксера.

При кровотечении из носа следует ввести в ноздрю небольшой тампон из кровоостанавливающей ваты и приложить к затылку и шейным позвонкам что-нибудь холодное.

При сильном ударе «под ложечку» — полный покой, глубокое спокойное дыхание и очень легкое растирание живота в направлении часовой стрелки.

При ударе в челюсть, оглушившем боксера, — губку с холодной водой к затылку и вискам, очень легкое растирание ушей, дать понюхать английскую соль.

Если гонг застает боксера на полу в тяжелом нокадауне, не надо сразу тащить его в угол на табуретку. Сначала оставить лежать на месте, в течение 10—15 секунд, повернув на спину с разведенными руками.

Помощники должны хорошо знать правила бокса, особенно в части, касающейся их самих. Они должны держать всегда себя спокойно и корректно, помня, что их неспортивное поведение бросает тень на боксера и в некоторых случаях может повести к дисквалификации его.

VII. ОРГАНИЗАЦИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1. РИНГ и ИНВЕНТАРЬ

Рингом называется квадратная площадь, ограниченная со всех четырех сторон веревками, внутри которых происходит соревнование между боксерами. Каждая сторона ринга имеет от 5 до 7 м. Если ринг устроен на специальном помосте, веревки должны отстоять от края площадки не менее, чем на 1 м, а столбы на углах ринга должны отстоять от веревок не менее, чем на $\frac{1}{2}$ м. Указанные правила введены в целях предотвращения падения боксеров во время боя за ринг и ударов о столбы.

Ринг обтягивается тремя рядами веревок не тоньше 2 см в диаметре и обшитых материей, обычно — для большей резкости очертания ринга — белого цвета.

Первая веревка находится на высоте 40 см от помоста, вторая веревка на высоте 80 см и третья на высоте 1 м 20 см. На половинном расстоянии между столбами все три ряда веревок соединены между собою вертикальной перемычкой. Это сделано для того, чтобы веревки не расходились при падении на них одного из боксеров. Пол ринга должен быть ровным, из хорошо пригнанных, не гнущихся досок. Для смягчения ударов при падении пол покрывается слоем войлока, толщиной от 1 до 2 см. Сверху войлока натягивается крепкий холст или тонкий брезент.

Большую часть ринг устраивается на специальном помосте, высота которого зависит от величины помещения и расположения мест для зрителей, в среднем высоту помоста можно считать около $1\frac{1}{2}$ м.

Если судья находится вне ринга, для него делается на помосте, непосредственно за веревками, особое место.

Описанный нами ринг служит для соревнований, для тренировок же в спортзале он может быть значительно упрощен.

Вместо трех рядов веревок можно ограничиться одним рядом, затем обтяжки пола войлоком или брезентом можно не производить.

Установка столбов учебного ринга в спортзале обычно делается по принципу установки турника, т. е. столбы вставляются в гнезда в полу и растягиваются двумя растяжками. Постановка и съемка такого ринга делается в течение нескольких минут.

В небольших помещениях веревки, ограничивающие ринг, могут быть прикреплены непосредственно к стенам, однако с тем расчетом, чтобы они отставали от стены не менее чем на 1 м, во избежание ушибов тренирующихся.

Привычка к рингу играет большую роль в матче, поэтому весь период подготовки к соревнованиям должен проводиться на учебном ринге.

При проведении соревнований организациям следует позаботиться о приобретении следующих необходимых для боя вещей: двух табуреток без спинок для боксеров, двух ведер для воды для обтирания и двух сосудов для воды для полоскания рта, двух кружек, двух резиновых губок, двух ящиков с толченой канифолью для натирания подошв башмаков, гонга и секундомера для секундометриста.

В помещениях, прилегающих к залу, где происходит матч, должны быть устроены чистые и удобные уборные для переодевания; их должно быть не менее двух, чтобы противники могли раздеваться порознь.

2. ЗАПИСЬ, ВЗВЕШИВАНИЕ И СОСТАВ ПАР

Время начала и конца подачи заявок на участие фиксируется каждый раз организацией, устраивающей соревнование. При чем, как правило, всякий прием новых заявок прекращается с началом взвешивания. Каждая заявка на участие должна иметь визу врача и штамп организации, записывающей боксера.

Взвешивание производится в первый день соревнований, не ранее чем за 3 часа до начала матчей. На весы боксеры становятся в боксерских костюмах, т. е. в трусиках и боксерских башмаках или туфлях.

Боксеры распределяются по весу по следующим категориям :

- 1) вес мухи до 50 кг 800 г,
- 2) вес петуха от 50 кг 800 г до 53 кг 524 г,
- 3) вес пера от 53 кг 524 г до 57 кг 152 г;
- 4) легкий вес от 57 кг 152 г до 61 кг 235 г,
- 5) полусредний вес от 61 кг 435 г до 66 кг 680 г,
- 6) средний вес от 66 кг 680 г до 72 кг 574 г,
- 7) полутяжелый вес от 72 кг 574 г до 79 кг 378 г,
- 8) тяжелый вес 79 кг 378 г и выше.

Пары для соревнований, кроме матчей по вызову или по персональному назначению, составляются по жребию. Бросание жребия производится по окончании взвешивания. Жребий тянет либо каждый участник за себя, либо представители организаций, боксеры которых выступают на соревновании. Последний способ при наличии большого количества участников более распространен.

Розыгрыш соревнований обычно идет по принципу «победителя против победителя».

Боксер, получивший два поражения, выбывает из соревнования. В соревновании, где имеется большое количество участников, в первую очередь боксирует такое число лиц, которое свело бы число участников второй очереди к двум или к числу, кратному четырех (4, 8, 16 и т. д.). Во второй очереди прежде всего бьются боксеры, не бывшие занятыми в первой.

Вслед за выяснением первого места боксеры, получившие от победителя поражение, выясняют между собой второе место. Боксеры, получившие поражение от занявшего второе место, оспаривают между собой третье место.

Подробная схема розыгрыша соревнования дается в правилах соревнований по английскому боксу, утвержденных ВСФК.

3. СУДЕЙСТВО

Каждый спорт, связанный по самому своему существу с напряженной борьбой и опасностью, требует хорошо поставленного судейства. Только опытные, авторитетные и беспристрастные судьи могут предотвратить умышленную грубость и применение запрещенных приемов, а также обеспечить правильное и спокойное проведение соревнований.

Поэтому вопрос о судействе в боксе чрезвычайно важен. При этом не следует забывать, что матчи бокса очень захватывают зрителей. Даже у нас уже сформировался более или менее постоянный контингент любителей бокса, прекрасно разбирающихся в правилах и приемах. Эти зрители очень энергично реагируют на неправильные приемы со стороны боксеров и на ошибки судей. Поэтому неумелое судейство создает тотчас же крайне напряженную атмосферу, которая может сорвать матч.

В состав судейской коллегии по нашим правилам входит судья, непосредственно руководящий боем, двое судей у канатов, секретарь, секундометрист и судья при участниках. На больших соревнованиях назначается еще главный судья, могущий по своему усмотрению назначать для каждого боя судью и судей у канатов.

Остановимся на работе каждого участника судейской коллегии.

Главная роль принадлежит, конечно, судье. Он руководит всем ходом матча, делает указания и предупреждения бойцам, может дисквалифицировать их за запрещенные приемы, чрезмерные клинчи, за «неведение боя» и пр. Он может прекратить бой в случае явного, по его мнению, превосходства одного из боксеров, делающего продолжение боя опасным для другого.

Судья может находиться на ринге или вне ринга, на специально устроенном возвышенном месте.

Вначале, пока бокс был распространен только в Англии, судья всегда находился вне ринга. Обычай судить внутри канатов, в непосредственной близости с бойцами, ввели американцы. От них он перешел в Европу.

У нас до сих пор судья судил внутри канатов. В настоящее время по вновь утвержденным правилам судья находится вне ринга.

Вопрос о преимуществах того или иного положения судьи чрезвычайно спорен, и авторы этой книжки, согласные между собой во всем остальном, придерживаются в этом вопросе противоположных точек зрения.

Сторонники «судьи вне ринга» считают, что это действует на боксеров дисциплинирующим образом, приучая их слушаться указаний судьи по первому его слову, не дожидаясь непосредственного вмешательства. По их мнению, судья вне ринга при достаточном опыте может заметить все неправильности, допускаемые боксером.

Наоборот, сторонники «судьи на ринге» полагают, что только в непосредственной близости к боксерам, передвигаясь по рингу и выбирая наиболее удобные положения, судья может уследить за всеми перипетиями боя, за ударами ниже пояса, за попытками задержек, толчков и т. п. Кроме того, они считают, что судья на ринге может гораздо быстрее реагировать на происходящее. Легкое прикосновение к руке боксера, зажавшего руку противника, окажет более быстрое и верное действие, чем замечание арбитра вне ринга.

Перед началом схватки судья выходит на ринг вместе с боксерами и старшими помощниками. Он убеждается в правильной бинтовке рук и бросает жребий для выбора перчаток. Когда перчатки надеты, он должен тщательно осмотреть их и убедиться в том, что шнурки не имеют металлических кончиков и завязаны таким образом, что ни узлы, ни концы шнуров не могут причинить боксерам повреждений.

После этого судья дает боксерам указания и напоминает им о необходимости вести бой правильно и корректно.

Судья должен помнить, что он является единственным и полновластным распорядителем боя. С самого начала первой схватки он внимательно следит за ходом боя, не оставляя без замечания и предупреждения ни одного умышленного нарушения правил или отступления от дисциплины и спортивной этики со стороны боксеров.

Обращение судьи с боксерами должно быть товарищеским и вежливым, но вместе с тем авторитетным и твердым. Судья в своем руководстве боем должен быть совершенно независим от боксеров и от зрителей.

Не нужно также забывать следить за поведением помощников, которые нередко нарушают правила, запрещающие помогать боксеру во время боя советами, указаниями и знаками. В некоторых случаях поведение секунданта может заставить судью дисквалифицировать боксера.

С большим вниманием должен судья относиться к клинчам, следя за тем, чтобы боксеры не наносили ударов в то время, когда они захватывают или держат противника другой рукой, или при расхождении после команды «брэк», чтобы они не наносили в клинче толчков или ударов головой, предплечьем, локтем, коленом.

Нужно также иметь в виду, что клинч может быть способом уклониться от ведения боя, одним из видов «неведения боя». В этом случае судья предупреждает умышленно клинчующих боксеров и при дальнейших клинчах может дисквалифицировать их.

При нокадаунах судья должен следить за тем, чтобы противник сбитого боксера немедленно отошел в противоположный угол, после чего сейчас же начинать счет. Нокадауном называется такое положение, когда боксер касается пола чем бы то ни было,

кроме подошв. Боксер считается в нокдауне также и тогда, когда он висит на канатах или выбит ударами противника сквозь канаты с ринга. В этом случае он должен до истечения 10 секунд вернуться на ринг без всякой посторонней помощи, так как помощь при нокдаунах запрещена правилами.

Судья разрешает продолжать бой при нокдауне только тогда, когда сбитый боксер твердо стал на ноги.

Итти в нокдаун без удара воспрещается. Однако, судья должен знать, что действие некоторых ударов (под ложечку, в сердце, в сонную артерию) сказывается спустя несколько секунд. Поэтому может случиться, что боксер, получивший такой удар в клинче или ближнем бою, упадет через две-три секунды без всякого удара.

Счет при нокдауне ведется громко. Судья не должен следить по часам за темпом счета, но должен уметь считать так, чтобы каждый удар соответствовал по возможности одной секунде. Досчитав до 9, судья вместо 10 произносит слово «аут», что означает поражение не вставшего с земли боксера.

В случаях двойного нокдауна при встречных ударах счет считается для обоих боксеров. В случаях двойного нокаута победителем считается тот боксер, который до этого времени имел преимущество по очкам.

Судья прекращает бой в трех случаях: при дисквалификации одного или обоих боксеров, при явном преимуществе одного из боксеров и при таком поведении зрителей, которое делает невозможным спокойное и правильное проведение матча.

Судья дисквалифицирует боксера при тяжелых нарушениях правил им самим или его помощниками и при неведении боя.

Дисквалификации во всяком случае подлежит боксер, умышленно нанесший удар ниже пояса или симулирующий получение такого удара с целью вызвать дисквалификацию противника.

В случае явно неумышленного нанесения запрещенного удара судья должен руководствоваться следующим: если удар, по его убеждению или по заявлению получившего удар боксера, проверенного осмотром врача, несомненно отразился на его боеспособности, боксер, нанесший запрещенный удар, должен быть дисквалифицирован. В противном случае судья ограничивается предупреждением.

Неведение боя может быть односторонним и выражается в непрерывном клинчевании, злоупотреблении глухой защитой, убегании от противника и т. п. Двухстороннее неведение боя заключается в нанесении ударов не полной силой, в нечувствительные и защищенные места.

Судья обязан прекратить бой в случае явного преимущества одного из боксеров, делающего опасным для другого продолжение боя. Этот второй момент — явная опасность — непременно должен быть налицо. Явное преимущество само по себе еще недостаточно; оно может быть временным, вызванным сильным ударом, утомлением, иногда просто неверной тактикой.

Опасность продолжения боя бывает обычно тогда, когда после сильного нокдауна или нескольких нокдаунов боксер хотя и держится на ногах, но ясного отчета в происходящем себе не отдает и не способен защищаться.

Наиболее частым нарушением правил со стороны боксеров является нанесение ударов раскрытой перчаткой и ладонью. Эти нарушения должны решительно пресекаться судьей.

Главная задача судей вне ринга заключается в оценке боя по очкам. Кроме того, они обращают внимание судьи на незамеченные им нарушения правил.

Работа остальных членов судейского аппарата ясна из текста правил и ни в каких дальнейших разъяснениях не нуждается.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТ-ЗАЛА

Помещение, в котором происходят занятия по боксу, должно быть достаточно большим для одновременных занятий 10 — 15 человек.

При оборудовании спорт-зала нужно иметь в виду, что вся занимающаяся группа

должна быть занята целиком во время всего периода занятий. Никакой задержки из-за недостатка перчаток или аппаратов не должно быть.

Даем перечень необходимого инвентаря из расчета группы в 15 человек.

Инвентарь	Кол-во (шт)
I. Булавы	15
II. Скакалки	15
III. Коврики для гимнастики	
IV. Большой мешок	2
V. Малый мешок	2
VI. Груша	2
VII. Пункт-бол	3
VIII. Перекидной мяч	4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нам нужен бокс. А. В. Луначарский

Предисловие

I. Общие сведения

II. Английский бокс как физическое упражнение, спорт и зрелище

III. Терминология

IV. Техника бокса

1. Предварительные замечания
2. Техника дистанционного боя
 - А) стойка
 - Б) работа ног
3. Удары
 - А) Прямой левой в лицо
 - Б) Прямой левой в корпус
 - В) Прямой левой в корпус с уклоном
 - Г) Прямой правой в лицо
 - Д) Прямой правой в корпус
 - Е) Короткий прямой правой в корпус
 - Ж) Боковой левой в лицо
 - З) Боковой левой в корпус
 - И) Боковой правой в лицо
 - К) Боковой правой в корпус
 - Л) Крюк левой в лицо
 - М) Крюк левой в корпус
 - Н) Крюк правой в лицо
 - О) Крюк правой в корпус
 - П) Удар снизу левой в лицо
 - Р) Удар снизу левой в корпус
 - С) Удар снизу правой в лицо
 - Т) Удар снизу правой в корпус
4. Защиты
 - А) Остановка
 - Б) Подставка
 - В) Отбив
 - Г) Уклон
 - Д) Нырок
 - Е) Перемещения
 - Ж) Встречные удары
 - З) Глухая защита

- И) Прямая защита
- 5. Перечень защит от отдельных ударов
- 6. Комбинации
 - А) Общие понятия
 - Б) Комбинации от защиты (контр-удары)
 - В) Атака и атакующие комбинации
- 7. Техника ближнего боя
- 8. Клинч и держание
- V. Изучение техники бокса**
 - 1. Общая методика
 - 2. Отдельные упражнения
 - А) Подготовительные упражнения
 - Б) Вербочка
 - В) Аппараты
 - Г) Бой с тенью
 - Д) Пуш-пуш (борьба толчком)
 - Е) Тренировочный бой (спарринг)
- VI. Бой**
 - 1. Нокаут
 - 2. Запрещенные удары
 - 3. Бинтовка рук
 - 4. Подготовка боксера к матчу
 - 5. Тактика боя
 - 6. Помощники (секунданты)
- VII. Организации состязаний**
 - 1. Ринг и инвентарь
 - 2. Запись, взвешивание и составление пар
 - 3. Судейство
- VIII. Оборудование спортзала**