

УДК 796
ББК 75.715
Х20

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Харлампиев А. Г., Гетье А. Ф., Градополов К. В.

Х20 Бокс — благородное искусство самозащиты / А. Г. Харлампиев, А. Ф. Гетье, К. В. Градополов. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. — 512 с.: ил. — (Мастера единоборств. Из библиотеки А. А. Харлампиева).

ISBN 978-5-8183-1101-2

В этом сборнике, продолжающем серию книг по единоборствам из библиотеки заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера Анатолия Аркадьевича Харлампиева (1906—1979), основное внимание уделено методике, технике и тактике бокса. В работах А. Г. Харлампиева (1888—1936), А. Ф. Гетье (1889—1937) и К. В. Градополова (1904—1983) подробно освещены вопросы обучения и тренировки, а также тактики, стратегии, организации и проведения соревнований. Даны указания по спортивным снарядам, применяемым во время занятий боксом, по врачебному контролю и самоконтролю боксера, приведены правила соревнований.

Книга будет полезна тренерам, спортсменам, изучающим боевые искусства, а также широкому кругу читателей, интересующихся историей единоборств.

**УДК 796
ББК 75.715**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-8183-1101-2

© Харлампиев А. А.,
составление, 2004
© Серия, оформление:
ФАИР-ПРЕСС, 2007

Нажмите здесь, чтобы купить
полную версию книги

Содержание

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ	3
ШКОЛА БОКСА	21
Введение	23
Изучение движений для ударов	34
Изучение приемов с противником.....	42
Атака.....	57
Ближкие позиции	60
Постановка удара	64
Подготовка к матчу	66
Тактика и стратегия	72
Правила бокса.....	77
Советы молодым судьям.....	81
Советы секундантам	82
ЗАОЧНАЯ ШКОЛА БОКСА.....	85
Что надо знать заочнику	87
Гимнастические упражнения боксера.....	94
Порядковый отдел.....	97
Подготовительный отдел.....	98
Показательный урок.....	106
Механика боевых движений	130
2-й урок (показательный)	146
Программа уроков	159
История бокса.....	168

Защита	174
Программа уроков	181
Программа дальнейших уроков	190
БОКС	193
Нам нужен бокс (статья А. Луначарского).....	195
Аннотация	199
Введение	200
Глава первая. Элементы бокса	206
Дистанционный бой.....	206
I. Позиция.....	206
II. Передвижения	210
III. Удары	215
IV. Защиты.....	230
V. Комбинации.....	250
Ближний бой (инфайтинг).....	279
I. Вхождение в ближний бой	281
II. Позиция	287
III. Удары	288
IV. Защита	290
V. Техника ведения ближнего боя.....	291
VI. Выход из ближнего боя.....	293
VII. Метод изучения инфайтинга	294
VIII. Клинч.....	295
Глава вторая. Обучение и тренировка	296
Подготовительные упражнения	296
I. Общие подготовительные упражнения.....	296
II. Специальные подготовительные упражнения	302
Организация и методика обучения	311
I. Организация групп	311

II. Программы обучения, построение и планирование занятий.....	314
Глава третья. Подготовка к соревнованиям и участие в них	340
Подготовка к матчу	340
Тренировочный бой (спарринг)	345
Тактика и стратегия матча.....	348
I. Тактические основы боя.....	350
II. Примеры построения стратегии матча.....	353
Советы молодым бойцам.....	355
Нокдаун и нокаут.....	357
Запрещенные приемы	360
Глава четвертая. Организация соревнований	364
Ринг и инвентарь	364
Запись, взвешивание и составление пар	366
Место и порядок проведения соревнований	370
Правила боя	371
Судейство	373
Глава пятая. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях боксом	391
Врачебный контроль	391
Самоконтроль	396
Спортивные повреждения	399
Приложение	401

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ: БОКС, ПОДНИМАНИЕ ШТАНГИ, БОРЬБА, ДЗЮУ-ДО

Бокс.....	405
I. Порядок розыгрыша соревнований.....	405
II. Оценка соревнований.....	408
III. Место соревнования, оборудование и инвентарь	411

IV. Правила боя.....	412
V. Участники: деление на разряды, права и обязанности, одежда.....	415
VI. Судейская коллегия.....	418
VII. Нарушение правил и взыскания.....	423
Приложение 1.....	424
Приложение 2.....	426
Приложение 3.....	427
Поднимание штанги.....	428
I. Содержание и программы соревнований.....	428
II. Весовые категории и взвешивание.....	429
III. Виды соревнований и принцип учета.....	431
IV. Оборудование, инвентарь и обстановка соревнований.....	433
V. Правила поднятия тяжестей.....	435
VI. Попытки и надбавки.....	438
VII. Участники: деление их на разряды, права и обязанности, одежда.....	440
VIII. Судейская коллегия.....	444
IX. Правила регистрации высших достижений.....	449
X. Нарушение правил и взыскания.....	450
Приложение 1.....	451
Приложение 2.....	452
Приложение 3.....	453
Приложение 4.....	454
Приложение 5.....	455
Перетягивание каната.....	456
Борьба.....	458
I. Виды соревнований и их содержание.....	458
II. Весовые категории и взвешивание.....	458
III. Запись и жеребьевка.....	460

IV. Порядок розыгрыша и оценка результатов	460
V. Оборудование места для борьбы.....	464
VI. Правила борьбы	465
VII. Участники соревнований	471
VIII. Деление борцов на разряды	472
IX. Костюм участника.....	474
X. Представители и капитаны.....	474
XI. Судейская коллегия	474
XII. Нарушение правил и взыскания.....	479
Приложение 1	480
Приложение 2	481
Приложение 3	482
Приложение 4	483
Дзюу-до.....	484
I. Участники.....	484
II. Судейская коллегия	486
III. Представители и капитаны.....	489
IV. Место для борьбы дзюу-до.....	489
V. Костюм участников	490
VI. Взвешивание и весовые категории.....	490
VII. Запись и жеребьевка.....	491
VIII. Порядок розыгрыша и оценка результатов	491
IX. Деление борцов на разряды	491
X. Правила дзюу-до	491
XI. Правила соревнований	494
XII. Разрешенные приемы.....	495
XIII. Запрещенные приемы	496

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Настоящим сборником издательство «ФАИР-ПРЕСС» продолжает серию книг по единоборствам из библиотеки Анатолия Аркадьевича Харлампиева.

Основное место в сборнике уделено методике, технике и тактике бокса.

БОКС (от англ. *box*, буквально — удар) представляет собой широко распространенный вид единоборства. Современный бокс развился из кулачного боя, и история его развития идет с тех времен, когда древний человек впервые сжал кулак и нанес им удар.

КУЛАЧНЫЙ БОЙ

При раскопках в Месопотамии был обнаружен рельеф, возраст которого около 4800 лет. На этом рельефе изображены двое мужчин в типичной для кулачного боя стойке.

А первое письменное упоминание относится ко временам Гомера, который описывает в «Илиаде» кулачные бои. Они были проведены во время битвы за Троию в честь погибших воинов. Кулачный бой достиг своего расцвета в Древней Греции. Рисунки и письменные свидетельства говорят о том, что уже тогда существовали специальные снаряды, на которых спортсмены тренировали удары. Боксировали голыми руками, или руки были обернуты бинтами из мягкой кожи. Бой длился до полного изнеможения одного из участников.

Первоначально Олимпийские игры носили культовый характер, и греки, считая их национальным праздником,



Фрагмент барельефа с изображением кулачных бойцов. Египет, XVIII династия, 1370 г. до н. э.

придавали большое значение всестороннему воспитанию полной гармонии тела и духа.

Кулачный бой, которым греки занимались уже в глубокой древности, на XXIII Олимпийских играх в 688 г. до н. э. был включен в программу.

Начиная с V в. до н. э. спортивные состязания стали принимать зрелищный характер. Появились профессиональные кулачные бойцы. Они переезжали из города в город и давали показательные выступления, во время которых надевали на руки ремни из грубой кожи. Эти ремни очень часто вызывали тяжелые телесные повреждения. Во II в. до н. э. появились «цесты» — тяжелые перчатки со свинцом, что изменило технику боя. Одну руку боец держал для защиты вытянутой, а другой старался нанести удар в голову соперника.



Кулачный бой.

Изображения на призовых амфорах.

VI – V вв. до н. э. (из музеев Мюнхена и Берлина)

В Древней Греции, готовясь к состязаниям, бойцы упражнялись в бою с тенью, с подобиями современной груши и боксерского мешка. Древнегреческие философы Платон, Павсаний и Филострат очень подробно описывают тренировки и снаряжение боксера. Оно состояло из узкого ремня длиной в 10 футов (около 3 м), который, по Павсанию, якобы делался из недубленной, пропитанной жиром воловьей кожи, что однако в настоящее время справедливо оспаривается специалистами. Узкий кожаный ремень с большим искусством несколько раз обматывался вокруг сгиба пальцев, шел к запястью, оттуда наматывался до одной трети предплечья и там закреплялся. Пальцы оставались свободными, чтобы можно было сжать ладонь в кулак. Позднее бойцы выступали друг против друга с более утяжеленными кулаками, оснащенными во времена профессионального атлетизма даже ремнями для битья с окантовкой из жесткой кожи. Из всех сил бойцы осыпали друг друга ударами до тех пор, пока один не сдавался или, обессилев, не падал. Во многих сообщениях идет речь о том, что отдельные бойцы избивались до неузнаваемости, что нередко им наносили и увечья.

Как в борьбе, так и в кулачном бою не было разделения состязателей на весовые категории. Решающей была лишь жеребьевка, независимо от роста и веса бойца.

Оценок по очкам в Олимпии не было. Нигде не упоминается о раундах и о перерывах для отдыха между ними, точно измерявшихся по времени, для освежения и массажа бойцов. Состязались не как сегодня — в отгороженном ринге, а на песчаной дорожке стадиона. Победу или поражение решал лишь нокаут или знак рукой бойца, который показывал, что он сдается.

ПАНКРАТИОН

Панкратион (греч. *pankration*; *pan* — все + *kratos* — сила, мощь) — единоборство атлетов в Древней Греции, объединявшее в себе борьбу и кулачный бой и считавшееся самой трудной и жесткой дисциплиной, правилами которой были дозволены почти все приемы и хитрости. Панкратион введен на XXXIII Олимпийских играх в 648 г. до н. э.

Пиндар и Фукидид прославляли панкратион за его многосторонность и за большие требования к борцам. В народе панкратион пользовался большой популярностью и имел огромную притягательную силу.

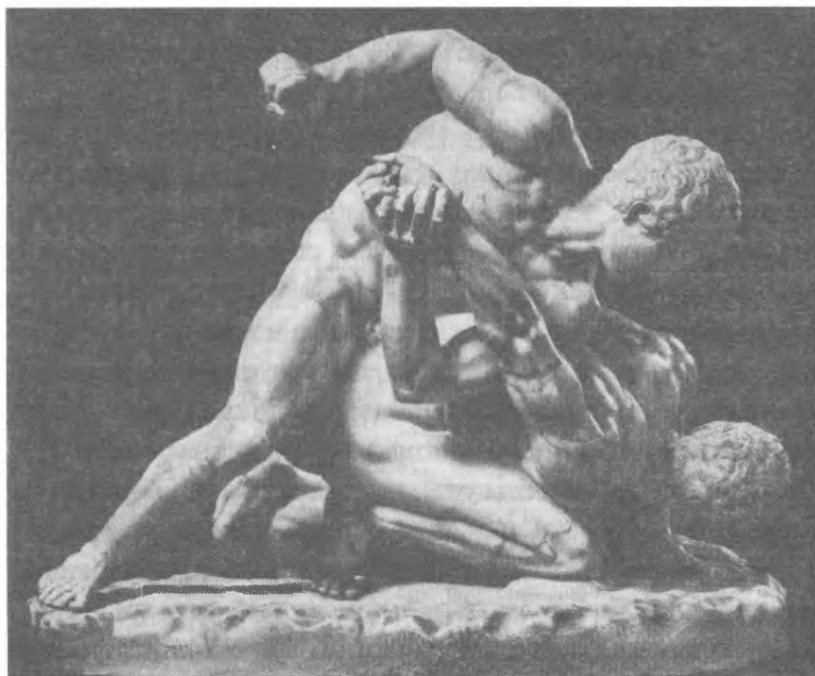
Атлет, состязавшийся в панкратионе, как говорили современники, должен был обладать львиной силой и хитростью лисицы. Поэтому этим комплексным единоборством не брезговали заниматься и «сильные» мира сего. Так, например, македонский царь Филипп II, отец Александра Македонского, любил принимать участие в панкратионе.

В панкратионе наносили удары незащищенными кулаками до тех пор, пока противник не терял способность бороться дальше или же не сдавался. Смысл этого едино-

борства был, пожалуй, в том, что мужчина на войне в случае необходимости должен быть в состоянии защищаться от врага и без оружия, то есть голыми руками, и встречаться с ним в рукопашном бою.

Борьба как вид состязания проводилась на мягкой земле, как правило, на влажной глине.

Любыми средствами в стойке или на земле единоборцы старались одолеть противника и сделать его небоеспособным. Соперники наносили друг другу удары изо всей силы или душили и обхватывали друг друга, били ниже пояса, били противника ногой в живот и по коленям, рвали уши или пытались ломать пальцы на руках или ногах.



*Панкратион. Римская копия из мрамора
с греческого оригинала*

Противник мог, как было принято, коротким ударом по телу победителя признать себя побежденным, но трусость в бою наказывалась и осмеивалась. Павсаний рассказывает с презрением о некоем Сарапионе из Александрии, который бежал за день до состязаний, испугавшись своего противника.

АНГЛИЙСКИЙ БОКС

Этнограф А. В. Терещенко в своей книге «Быт русского народа» писал: «В Англии обратилась наша молодецкая забава в искусственный бокс» (СПб, 1847).

Первые правила бокса без перчаток появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 г. были утверждены первые правила бокса в перчатках.

В Англии сохранилось мало воспоминаний о занятиях кулачным боем в средние века. В XVI–XVII вв. крестьяне и городские жители, которым было запрещено носить оружие, привыкли разрешать свои споры с помощью кулаков. Учителя фехтования в XVIII в. объединили элементы техники и тактики фехтования с элементами народного кулачного боя. Известно имя учителя фехтования и бокса Дж. Фигга, который впервые записал правила бокса и в 1719 г. стал чемпионом Англии по боксу. В 1743 г. Дж. Броутон дополнил существующие правила предписанием для судей.

Впервые правила бокса были опубликованы маркизом Куинсберри. Почти в неизменном виде они сохранились до настоящего времени. К началу XIX в. были выпущены первые книги по боксу. Они внесли большой вклад в повышение уровня этого вида спорта. Вскоре власти Великобритании поняли преимущество бокса и использовали

его в своих целях: бокс стал обязательным видом спорта в армии, на флоте, в полиции и у пожарных.

Из Англии бокс распространился в Европу и в Америку, а с 1904 г. бокс стал «вновь» олимпийским видом спорта.



Рисунок из книги Д. Эдвардса «Английский бокс»
(«Сотрудник», СПб., 1911)

КУЛАЧНЫЕ БОИ В РОССИИ XVIII—XIX ВВ.

Кулачные бои пользовались у русского народа такой популярностью (количество их участников, по словам очевидцев, достигало 500 человек), что Екатерина I в 1726 г. была вынуждена издать указ о том, что желающие участвовать в кулачных боях обязаны выбрать представителей, которые должны сообщать в полицию о месте боя и отвечать за его порядок. При Николае I в 1832 г. кулачные бои были вообще запрещены, «как забавы вредные».

Но, несмотря на все запреты, кулачные бои продолжались. Они проводились в праздничные дни, в воскресенье, чаще всего зимой и на масленицу.



Из собрания русских народных картинок
Д. Ровинского, СПб, 1900

Состязались парами, но чаще всего «стенка на стенку», то есть улица на улицу, деревня на деревню и тому подобное.

Главной задачей было прорвать «стенку» противника, внести смятение в его ряды, прогнать его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался, собирал новые силы и вновь вступал в бой.

Бой состоял из отдельных схваток и длился обычно по несколько часов, до тех пор, пока одна из сторон окончательно не одолевала другую.

Излюбленные места для кулачных боев в Москве — на Москве-реке у Бабьегородской плотины и в Дорогомилове, у Симонова и Новодевичьего монастыря, у Воробьевых гор.

«Как сходилися, собиралися
Удалые бойцы московские,
На Москву-реку, на кулачный бой,
Разгуляться, для праздника потешиться»¹.

¹ М. Ю. Лермонтов, «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова».

В Петербурге бои происходили на Неве, Фонтанке, у Нарвской заставы. В Смоленске — на льду Днепра.

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

Бой должен был вестись голыми кулаками или в рукавицах. Никаких твердых предметов, называемых «закладками», или пятак, зажимаемых в ладони, чтобы крепче сжать кулак и усилить этим действие ударов, иметь под рукавицами не полагалось. Нападать на противника разрешалось только спереди. Запрещалось нападать на упавшего противника, бить с «подножкой», наносить удары ногами или головой. Нарушение этих правил строго преследовалось, а виновный жестоко наказывался самими же бойцами, ревниво оберегавшими традиции своих отцов и дедов.

Несколько иной пример кулачного боя описан М. Ю. Лермонтовым в «Песне про купца Калашникова», который в своеобразном поединке-дуэли «...ударил своего ненавистника прямо в левый висок со всего плеча» и убил в кулачном бою царского опричника Кирибеевича.



Рисунок Васнецова
к «Песне про купца Калашникова»,
СПб, 1891

РАЗВИТИЕ БОКСА В РОССИИ КОНЦА XIX – НАЧАЛА XX В.

В 1894 г. в России была издана книга барона Михаила Кистера «Английский бокс». «Первый московский атлетический кружок», организованный бароном в 1895 г. большое внимание уделял занятиям боксом.

В начале прошлого столетия культивирование бокса проводилось в спортивных обществах «Унион», «Обществе любителей лыжного спорта», «Замоскворецком клубе спорта», московском и петербургском филиалах «Санитас» и ряде других. Им занимались небольшие группы любителей в Петербурге, Москве, Киеве, Смоленске и некоторых других городах.

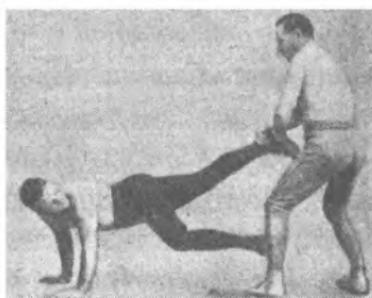
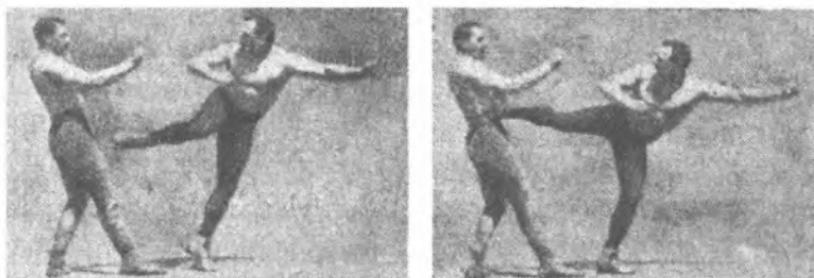
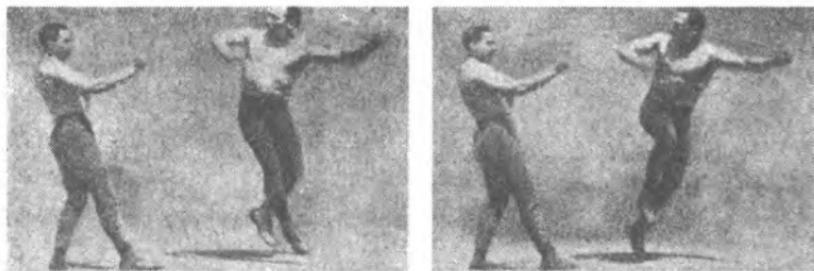
Начало отечественному боксу положили первые энтузиасты бокса, среди которых надо назвать имена И. Граве, П. Никифорова, Н. Алимова (Кара Малая), А. Гетье, А. Г. Харламбиева и другие. Как правило, они выступали не только как спортсмены, участвующие в соревнованиях, но и как активные пропагандисты любимого вида спорта, как тренеры.

В самом конце XIX — начале XX столетия в России начал свою деятельность приехавший из Франции спортсмен и тренер Эрнст Лусталло. Прекрасно знавший английский бокс, Лусталло уделял значительное внимание пропаганде и культивированию французского бокса.

Французский бокс («савват») возник как система самозащиты, соединяющая в себе удары ногами и удары кулаками, принятые в английском боксе.

Одно время он даже противопоставлялся английскому боксу как более совершенный и распространенный вид спортивного единоборства. Чтобы доказать преиму-

щество французского бокса, был организован матч между представителями английского и французского бокса. Победу в то время одержал английский бокс. В дальнейшем культивирование саввата во всем мире не получило широкого развития.



*Прием савват
(Иллюстрации из книги
Н. Ознобишина «Искусство
рукопашного боя», 1930)*

Здесь же уместно сказать, что английский бокс доказывал свое «превосходство» и над другими единоборствами, например над японскими джиу-джитсу и сумо. В большинстве случаев это происходило в специфичных условиях цирка.



В «показательных» поединках боксер победил борца джиу-джитсу (слева) и сумотори (борца сумо). Начало XX в.

Попытки пропаганды «буржуазного» любительского и особенно профессионального бокса в условиях социалистического государства (в начале 20-х годов) встретили значительно негативное отношение со стороны чиновничьего аппарата и зависимой от него «партийной прессы».

Тем не менее, боксу обучали во Всевобуче (Всеобщее военное обучение), который стал колыбелью советского спорта, Главной военной школе физического образования трудящихся, в спортивном обществе «Динамо», в Центральном доме Красной Армии (ЦДКА). Таким образом, кружки бокса функционировали только там, где бокс входил в систему профессиональной подготовки будущих красноармейцев, чекистов и пограничников.

В московском институте физкультуры бокс был введен как один из предметов «защиты и нападения» в 1926 г.,

а через 10 лет его преподавание уже велось на самостоятельной кафедре.



К. Градополов (справа) демонстрирует апперкот с захватом руки противника (1930)

В отношении Аркадия Георгиевича Харлампиева надо сказать, что он, кроме Института кинематографии, работал в разные годы во всех перечисленных выше учреждениях. Его последнее место работы и должность – доцент кафедры «защиты и нападения».

В Институте кинематографии бокс входил в программу обучения актеров, а на Новинском бульваре, в театральных мастерских Всеволода Мейерхольда (который выделял бокс среди физических упражнений) Харлампиев преподавал бокс совместно с Гетье.

Александр Федорович Гетье (1889–1937) был сыном известного врача Ф. А. Гетье – инициатора и руководителя строительства Солдатенковской больницы (ныне Боткинской) в Москве и первого главного врача этой больницы.



*А. Г. Харлампиев
(начало 20-х годов XX в.)*



*А. Г. Харлампиев (справа)
со своим учеником
К. Градополовым(1936)*



*А. Гетье с А. Г. Харлампиевым связывала не только работа в созданной ими совместно школе бокса на Новинском бульваре в Москве. В 1934 г. они вместе принимали участие в Таджико-памирской экспедиции.
На фото: Гетье во время штурма пика Сталина*

А. Ф. Гетье начал заниматься боксом в 1908 г. С начала 1920-х годов работал тренером. В 1937 г. репрессирован, реабилитирован посмертно.

Читателю будет небезынтересно узнать о том интересе, который проявляли к боксу люди искусства, такие как Нил Ознобишин¹, уже знакомый читателю, Борис Барнет², Михаил Ромм³, К. Градополов⁴ и его учитель А. Г. Харлампиев (1888–1936) в «послужном списке» которого, кроме тренерско-преподавательной деятельности, была работа в качестве художника и артиста цирка.

К середине 20-х годов наметилось два четко очерченных направления — развитие любительского бокса, встречавшего в то время сильное противодействие и бокса, как составной части «защиты и нападения».

К этому же времени относится и создание А. Г. Харлампиевым учебных программ по физическому воспитанию для средних специальных и высших учебных заведений. В них он отводил значительное место изучению самозащиты, а в этих рамках — борьбе и боксу.

Настоящий сборник открывается **МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТОЙ А. Г. ХАРЛАМПИЕВА**, описывающей систему группового обучения боксу в секциях.

¹ Нил Ознобишин (1888–1942) — цирковой артист, преподаватель бокса, литератор, автор книги «Искусство рукопашного боя».

² Борис Барнет (1902–1965) — боксер, кинорежиссер и актер, известный зрителю по поставленному им фильму «Подвиг разведчика», в котором он сыграл роль немецкого генерала Кюна.

³ Михаил Ромм (1901–1971) — боксер, альпинист, кинорежиссер и сценарист (к/ф «Девять дней одного года» и «Убийство на улице Данте»).

⁴ Константин Градополов (ученик А. Г. Харлампиева) (1904–1983) — заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер, киноартист (снялся в 13 кинофильмах).



*Преподаватели и тренеры ГЦОЛИФКа.
Крайний слева во 2-м ряду — доцент кафедры «Защита и нападение» А. Г. Харлампиев (1933 г.)*

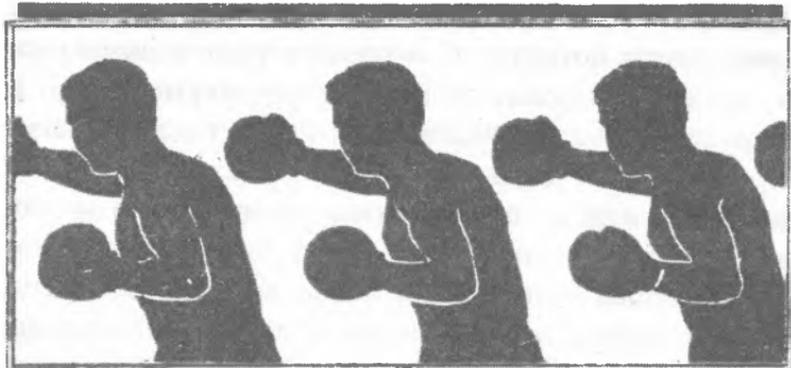
Богато иллюстрированная «**ЗАОЧНАЯ ШКОЛА БОКСА**» продолжает знакомить читателей с основами бокса.

В завершение мы познакомим вас с **РАБОТОЙ А. ГЕ-ТЪЕ**, предназначенной для прошедших начальный курс обучения, то есть для инструкторов и спортсменов-боксеров.

Читателя могут также заинтересовать приводимые в конце сборника (в приложении) Правила соревнований, выпущенные Высшим советом физической культуры в 1933 г.

Александр Харлампиев

А ХАРЛАМПИЕВ



**ШШ ШК Ю ЛЛ ЛЛ
БОКСА**



ОГИЗ

**ФИЗКУЛЬТУРА
И ТУРИЗМ.**

исполнительности, и у него не должно быть в этом отношении никаких упущений, никаких ссылок на объективные обстоятельства.

Каждый урок должен проводиться очень внимательно; занятия должны быть разнообразны и интересны по содержанию. Должны быть рассчитаны моменты отдыха или перестроений и создан ровный темп хода занятий. К каждому занятию руководитель должен приготовить разговоры с классом, короткие рассказы, советы и так далее.

КАК ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ БОКСОМ

Нормальный урок обычно складывается из:

- 1) подготовительных упражнений,
- 2) атлетики,
- 3) игр.

В отдел атлетики входят прикладные упражнения и бокс.

Урок физподготовки бойца является комплексным занятием, которое составляется следующим образом:

1. Подготовительные упражнения.
2. Специальные: ползание, лазание, метание, бег и так далее.
3. Боевые упражнения.
4. Штыковой и рукопашный бой.
5. Игры.

В отдел боевых упражнений входит и бокс.

Секционные занятия могут быть построены следующим образом:

1. Забавы в классе (пока все соберутся) в течение 5 минут, игры в мяч, набрасывание колец, метание в цель.
2. Выстраивание в одну шеренгу, несколько поворотов или других движений для усиления внимания.

3. Подготовительные упражнения — различные виды ходьбы и бега с ударами и гимнастика на ходу.
4. Упражнения в гибкости суставов и мышц. Гимнастика лежа, сидя и стоя, без снарядов или со снарядами.
5. Упражнения в ловкости: прыжки, акробатические упражнения, бег, элементы танца и ходьба.
6. Упражнения на быстроту.
7. Повторение старых приемов и изучение новых (всей группой) под команду без перчаток с ускорением темпа.
8. Упражнения в ловкости, подвижности и координации движений; веревочка.
9. Изучение атаки — стремительность. Бой с тенью, приемы прошлых и данного урока.
10. Одевание перчаток. Разделение на группы по 4 человека и самостоятельное изучение приемов с партнером. Тренировка приемов то с одним, то с другим, то с третьим партнером.
11. Снаряды: груша обыкновенная, груша с песком, мешок и другое.
12. Укрепление устойчивости и подвижности — легкое подталкивание партнера для выведения его из равновесия.
13. Боксерские игры: ирландский гандбол, тезербол, линейные соревнования, охота на уток, плей—граундбол и другие.
14. Построение, как в начале урока, и уход с занятий.
15. Теплый душ и самомассаж.

По каждому из первых 15 пунктов нужно выбрать упражнения так, чтобы на каждом уроке они были по возможности новыми и не надоели скучным и монотонным повторением.

В отделе 7 для каждого урока берется последовательно такое количество приемов, которое группа легко, без всякого усилия, может усвоить и практически ими овладеть. Пройденные приемы повторяются на последующих уроках до тех пор, пока они, твердо усвоенные, не лягут прочно в основу всей техники боксера.

В проведении занятий необходимо базироваться на показе и подражании, то есть усвоении опыта других товарищей. Показ требует длительной работы над собой инструктора, а подражание — времени для усвоения способности пользоваться опытом передовых, поэтому не следует впадать в отчаяние и падать духом, когда на первых занятиях получается мало похожее на то, что должно быть — все придет само в свое время.

Неправильность выполнения зависит от слабости активного внимания, иногда от неумения подражать, что объясняется неумением владеть телом и отсутствием координации движений, иногда от непонимания механики движения, но в большинстве случаев от — плохого показа, который у руководителя бывает или от неумения показывать, от неподготовленности к показу, или же от невнимательного отношения к процессу показа.

При проведении секционных занятий боксом следует помнить, что бокс, в силу своего происхождения от кулачного боя, может создать при неправильном ведении работы настроение, атмосферу цинизма и бахвальства. Памятуя это, руководитель должен зорко следить за возникновением этих тенденций и прекращать их в зародыше, для чего он должен давать тон простого, здорового физкультурного и общекультурного поведения молодежи. Занятия следует проводить в закрытом классе, не допускать праздных зрителей и гастролеров «потренироваться».

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ПЕРИОДАМ

Первый период. Цель: обучение движениям и освоение движений от торможения мышц-антагонистов.

1. Ходьба обыкновенная, задом, боком, влево и вправо.
2. Упражнения на ходу.
3. Упражнения лежа, сидя, стоя.
4. Упражнения с ускорением движений.
5. Вербочка.
6. Атака на воображаемого противника.
7. Игры линейные с передачей и переброской.
8. Душ и самомассаж.

Второй период. Цель: раскрепощение движений — легкость движений.

1. Ходьба всех видов.
2. Бег и легкие прыжки.
3. Упражнения на ходу.
4. Упражнения лежа, сидя и стоя.
5. Метание и ловля.
6. Танцевальные шаги.
7. Упражнения с ускорением движений ног.
8. Вербочка.
9. Атака на воображаемого противника.
10. Игры с метанием и ловлей, «охота на уток» и др.
11. Душ и самомассаж.

Третий период. Цель: приучить к упражнениям с партнером.

1. Ходьба и бег всех видов парами.
2. Удары на ходу и на бегу, обычным способом и задом.
3. Сопротивления.
4. Танцевальные шаги парами.
5. Вербочка.

6. Бой с тенью.
7. Игры с различными видами борьбы.
8. Душ и массаж.

Четвертый период. Цель: ориентировка в обстановке.

1. Ходьба и бег всех видов с различными ударами по сигналу.
2. Упражнения на ходу.
3. Упражнения с медицинболом.
4. Длинная скакалка. Пробегание, перепрыгивание (один за другим) и фигурные прыжки.
5. Бой с тенью.
6. Упражнение в приемах со сменой противников и приспособлением к каждому отдельно.
7. Игры — пятнашки всех видов.
8. Пуш—пуш.
9. Пунктбол.
10. Душ и самомассаж.

Длительность упражнений — вопрос серьезный, и было бы ошибкой указать точное число движений или число минут. Руководитель или инструктор должен строго соблюдать обычные требования относительно нагрузки. Ходьба, гимнастика на ходу и на месте являются частью подготовительной нагрузки и проводятся в быстром темпе — всего займет около 20 минут; изучение приемов — повторение старых и изучение новых — займет 10—15 минут; веревочка и бой с тенью занимают вначале 1—2 минуты, к четвертому периоду доходят до 12 минут; усвоение приемов с партнером в перчатках займет 10—15 минут, не более; игры займут от 3 до 8 минут; душ теплый до 3 минут и холодный до 5—6 секунд.

Периоды обучения боксу состоят из 12 занятий каждый. Таким образом, все четыре периода займут 48 занятий, то есть 4 месяца; это — достаточное время, чтобы овладеть школой и приступить к тренировке для соревнований.

Но, указывая этот ориентировочный период, мы имеем в виду физкультурника, физкультурно вполне грамотного. Если же занимающиеся представляют собой «сырой материал», естественно, что для них этот срок будет недостаточен, так как им понадобится в эти периоды соединить учебную работу с общей физподготовкой.

С первых же уроков, как только будет показан первый прием, а именно блокирование (А — прямой слева в голову, Б — прямой слева в голову), нужно в специальной части урока приступить к обучению вольному бою. Как правило, нужно отказаться от сжимания кулаков до постановки удара, а постановку удара не следует начинать до полного изучения всех приемов, так как сжатый кулак невольно вызывает сокращение ряда мышц сгибателей (бицепс и другие), препятствует действию трехглавой и дельтовидной мышц и таким образом задерживает изучение приемов, и может уничтожить ускорение движения к концу удара, что является самым главным. Как только прием показан и занимающиеся с ним освоились, проделывая его то с одним партнером, то с другим, объявляется вольный бой по следующим правилам: один из партнеров будет нападать без обманных движений, но неожиданно, прямым слева, другой будет стараться встретить блокированием и ответом. За удачную атаку считается один пункт, за удачную защиту приемом — также один пункт; нападающий должен стараться проявить наибольшую неожиданность в

атаке, но, повторяем, обманные движения запрещаются. После упражнений в атаках каждый занимающийся переходит к защите, а другой нападает.

Со следующих уроков добавляется ответ различными ударами все на одну и ту же атаку; далее атака составляется из прямых в голову и корпус и, наконец, добавляется свинг. Сначала будут атаки слева, затем атаки справа. Когда таким образом все приемы уже усвоены и испробованы, снова начинается вольный бой на 1 прием (нападение слева прямым, защита блокированием и ответ прямым слева), но нападать уже могут оба, кому раньше удастся. За удачную атаку дается 3 пункта, за удачную защиту — 1, чем каждый побуждается к атаке. Но здесь необходимо ввести момент, исправляющий бой: если один из бойцов не успел приготовиться принять атаку, то он может сделать шаг назад и тем разрушить план атаки и искать более удобного случая атаковать самому или встретить атаку.

Далее начинают добавлять следующие приемы, но только в ответах, все еще сохраняя вначале атаку одним приемом слева. Когда все приемы защиты и ответов уже пущены в ход, добавляют новый прием атаки в корпус, затем свинг в голову, в корпус, атаку справа прямым в голову, прямым в корпус, свингом в голову, каждый раз проходя все защиты и ответы на новый прием.

Когда все приемы вольного боя усвоены, переходят к постановке удара, изучают приемы с действительными ударами, вольный бой с ударами и проводят первые матчи.

Только после первых матчей начинается изучение приемов короткого боя.

Начинать его до первых успешных матчей не следует, иначе инфайтинг (короткий бой), клинч, держание противника и ранее пройденные приемы — все это спутает-

ся, придется все начинать сначала и тратить на повторное изучение несколько месяцев.

Заниматься боксом, не проверяя своих достижений на матчах, совершенно нецелесообразно.

Однако часто бывают случаи, когда молодого, неопытного в бою боксера выпускают на состязания и тем самым задерживают его развитие как бойца или навсегда отбивают охоту участвовать в соревнованиях. Такие грубые ошибки происходят оттого, что руководители не отдают себе отчета в том, какое огромное моральное напряжение должен перенести неподготовленный боксер.

Неверно утверждение, что отказ от боя происходит от боязни ударов или что удары причиняют боль и вред здоровью. Отказ от боя всегда происходит от непосильного морального напряжения, к которому боксеров обычно никогда не готовят, а, обучив приемам, бросают на произвол судьбы.

Если мы желаем, чтобы бокс действительно служил средством подготовки к труду и обороне, то мы должны помнить, что достигнуть этого можно главным образом воспитанием мужества через товарищеские встречи, но никак не через знание приемов — прямой слева, хук справа. Поэтому на процесс воспитания бойца, то есть на постепенный переход его от приемов к бою, необходимо обратить самое серьезное внимание.

После того как все приемы изучены, удар поставлен и на все приемы проведены бои с действительными ударами, но к тренировке и развитию сильных ударов еще не приступали, — устраиваются первые матчи.

Они организуются по всем правилам и в обычной обстановке — ринг, судья, гонг, секунданты, зрители и тому подобное. К присутствию на матчах и участию в них