

# Александр Николаевич Ковтик Бокс. Секреты профессионала



Текст предоставлен правообладателем.

«Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала. 2-е изд. »: Питер; Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-49807-827-4

## Аннотация

*Бокс требует от бойца физической силы и выносливости, превосходной реакции и координации, отточенной техники. Навыки боксера оказываются чрезвычайно эффективными и в экстремальных ситуациях, когда необходимо постоять за себя, за своих близких, за справедливость.*

*Автор этой книги – Александр Николаевич Ковтик – настоящий профессионал: мастер спорта международного класса, чемпион Европы, преподаватель с многолетним стажем. Читателям предоставляется уникальная возможность стать его учениками.*

## Александр Николаевич Ковтик Бокс. Секреты профессионала

*Посвящается моим тренерам по боксу Анатолию Антоновичу Тулаю, Валерию Анатольевичу Соболеву и Анатолию Владимировичу Дмитриеву*

## От автора

Большинство мальчишек, рожденных в СССР, занимались боксом. Романтика этого мужественного вида единоборств всегда пленяла детские сердца. Попал в секцию бокса и я. Мое юношеское воображение было заполнено образами великих профессионалов – Рокки Марчиано, Мохаммеда Али, Джека Демпси... Но в жизни все оказалось гораздо прозаичней. Конечно, мне нравились тяжелые тренировки, и в зале было много друзей. Но что-то было не так. Любительский бокс не давал мне полного самовыражения. Да и в сетке турнира часто находился боец, к которому не получалось подобрать «ключи». Как любитель в боксе я провел 78 боев, но больших успехов не добился. Поэтому, став студентом Минского института физкультуры, ушел в другой спорт, в котором было больше романтики и возможность самореализоваться в качестве профессионала была более

реальна. В кикбоксинге я стал настоящим профи и завоевал титул чемпиона Европы. И вот тогда вернулся в профессиональный бокс. В 1988 году я стал чемпионом страны по боксу среди профессионалов.

В детстве меня всегда интересовали книги по боксу. Но в советской литературе материала о профессиональном боксе было крайне мало, и он не всегда был достоверным. Однажды мне в руки попал учебник по этому виду спорта. Его по большому «блату» дал мне почитать отец приятеля. При этом он как-то очень скептически отнесся к моему восторгу. Причина его скепсиса стала очевидна позже: кроме исторических сведений и иллюстраций, я ничего в книге не понял.

Цель, с которой мальчишка берет в руки учебник по боксу, – желание узнать, как стать сильным, разобраться в боксерской технике и докопаться до «секретов профессионалов». Но учебники пишут только ученые, и «прорваться» сквозь научно-методический текст рядовому обывателю трудно, да и порой просто скучно.

В 1997 году я начал работать преподавателем бокса в университете физкультуры. На своих лекциях замечал, что скучающие лица студентов оживали, а глаза начинали гореть, когда занятие превращалось в беседу, а материал излагался на реальных примерах. Такие уроки запоминались. Тогда и возникла идея написания книги, в которой профессиональные рекомендации будут изложены простым и понятным языком, с яркими примерами из истории бокса, с описаниями технических элементов, доступных даже для начинающих.

## Глава 1 История развития бокса

### От древности до классического греческого кулачного боя

*Любимым развлечением мужчин, детей и прочих зверей является драка...*  
Джонатан Свифт

Нам доподлинно не известна дата появления человека. Но что мы можем утверждать наверняка, так это то, что с первых дней своего существования ему пришлось бороться за свое существование. Угроза исходила отовсюду: климатические условия, дикая природа, заболевания, голод и, конечно же, конкуренция с себе подобными. В единоборствах и войнах человека с человеком требовалась не только физическая сила, но и ловкость, изворотливость, хитрость. Именно благодаря личному опыту ведения таких поединков формировалась индивидуальная тактическая смекалка. Те приемы или движения, которые помогали одержать победу, человек запоминал и по возможности старался повторить и в других случаях. Так, по крупицам, на протяжении тысячелетий человечество накапливало знания о ведении войны и об одной из ее составляющих – об искусстве рукопашного боя. Лучшие воины, заботясь о процветании своей семьи, стремились обучать соплеменников приемам, которые приводили к победам. Таким образом происходило формирование зачатков народных видов единоборств. Естественно, наши предки не могли не заметить того чисто зрительского интереса, который проявляла молодежь, да и в целом часть населения, к состязаниям бойцов. О популярности единоборств прошлого говорят и многие памятники искусства, поскольку летописцы и художники того времени не могли оставаться равнодушными к любимым народным состязаниям.

По утверждению ученых, колыбелью человечества является территория современной Африки. И первые свидетельства о существовании единоборств найдены на территории нынешней Эфиопии. Обнаруженным здесь наскальным рисункам не менее шести тысяч лет.

Более поздним и исключительно интересным памятником является гробница в селе Бени-Гассан в Египте. Этому уникальному творению более 4000 лет, и датировано оно 2050–1930 годами до нашей эры. На фресках изображено около полутора сотен приемов, которые применяли египетские единоборцы, причем многие существуют и по сей день. Судя по изображениям, данные приемы отличались большим разнообразием.

Анализ наиболее древних источников позволяет сделать вывод о том, что на заре человечества приемы борьбы в единоборствах значительно опережали развитие ударной техники. Ученые предполагают, что связано это с их большей естественностью, простотой, а значит, и эффективностью. В пользу данного утверждения говорит и то, что борьба была введена в состав древнегреческих Олимпийских игр несколько раньше (708 год до нашей эры), нежели кулачный бой (688 год до нашей эры), да и статистически наиболее эффективными приемами в современных универсальных единоборствах (панкратион, валетудо, прайд, рукопашный бой и др.) также являются приемы борьбы. Ударные техники как отдельные дисциплины возникли позже и свидетельствуют о переходе знаний человечества в области единоборств на качественно более высокий уровень.

Одним из первых свидетельств о существовании ударных единоборств является открытие археологов, сделанное во время раскопок древнего храма времен Месопотамии. В окрестностях современного Багдада ими были обнаружены статуэтки и каменные плиты, изображающие кулачных бойцов. При раскопках в местности юго-западнее Багдада археологи нашли древний город Месопотамии – Вавилон и самый древний памятник, подтверждающий существование культа кулачных боев, – терракотовый барельеф. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что древние шумеры уже проводили различие между борьбой и кулачными боями.

Существует предположение о том, что кулачный бой распространился из Африки в Месопотамию, потом на остров Крит и дальше в Грецию. Изображения, найденные при раскопках Мinoйского лабиринта, показали, что кулачный бой был известен еще задолго до возникновения греческого государства, в эпоху расцвета эгейской культуры – около 1500 года до нашей эры (рис. 1.1).



**Рис. 1.1** Мinoйская фреска

Несмотря на то что Греция исторически не является прародителем кулачного боя, именно здесь данная дисциплина приобрела черты истинного искусства. Во все периоды существования этого государства кулачный бой был одним из популярнейших видов спорта. Об этом свидетельствуют раскопки спортивных сооружений палестр, изображения на вазах, фрески, многочисленные скульптуры и произведения античных поэтов (Гомера, Вергилия и др.). Об этом говорит и греческая мифология. По преданию, «сам Аполлон победил Фарбеса в кулачном бою». Дельфийцы перед состязанием приносили жертвы покровителю искусств Аполлону, и это является убедительным доказательством того, что кулачный бой рассматривался греками как упражнение, скорее, в ловкости и искусстве, чем в «грубой силе».

Кулачный бой был одним из основных упражнений в Олимпийских играх и именовался «пигмахия» – от древнегреческих слов «pyg» и «mahi», то есть «кулак» и «поединок».

Кулачный бой был известен и среди аркадийцев, но в Спарте он не имел большой популярности, несмотря на то что спартанцы первые ввели его в разряд военных упражнений.

Греческий оратор Филострат в своих произведениях говорит о том, что кулачный бой впервые был применен спартанцами, однако у них отсутствовал какой-либо метод его ведения, они отвергали какие бы то ни было правила и вели бой голыми кулаками.

Кулачный бой широко культивировался и в Древнем Риме среди этрусков (VIII–VI века до нашей эры) еще задолго до появления Римской республики [1].

Сохранившиеся по Древней Греции материалы позволяют довольно точно восстановить условия и характер существовавшего в те времена кулачного боя (рис. 1.2).



**Рис. 1.2** Изображение на вазе кулачных бойцов Древней Греции

### **Стиль древнегреческого кулачного боя**

Стиль греческого кулачного боя в разные эпохи своего развития в большой степени зависел от способов вооружения кулака.

Самый первый из таких способов назывался «мейликай» и применялся до конца IV века до нашей эры. Мейликай состоял в обматывании вокруг руки длинных тонких ремней филактерий длиной 3–3,5 метра. Филактерии были сделаны из бычьей кожи – сыромятной или пропитанной маслом для придания ей мягкости и гибкости. В действительности же эти ремни были далеко не мягкими и функция их была подобна функции современных бинтов – защита рук от повреждений.

Филактерии использовались, скорее, для усиления удара, чем для его смягчения. Метод бинтования кулака заключался в обматывании ремня вокруг четырех пальцев (их засовывали в петлю так, чтобы была возможность сжать кулак), далее по диагонали через наружную часть ладони, затем несколько раз вокруг кисти. Петля удерживалась в таком положении шнуром, закрепленным вокруг предплечья. Иногда филактерии направлялись немного выше по предплечью, причем большой палец оставался незабинтованным (современные же боксеры бинтуют его особенно тщательно).

Скорее всего, существовало несколько способов завязывания, поскольку на древних вазах процесс бинтования изображен начинающимся с предплечья и иногда с пальцев. Однако мейликай все же был единственным способом вооружения кулака на Олимпийских играх.

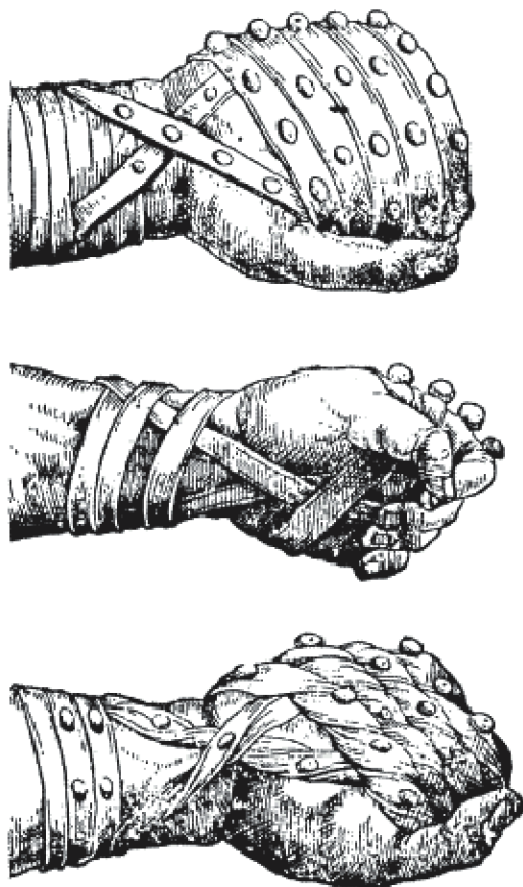
В конце IV и в III столетии до нашей эры мейликай был вытеснен более «грозным» вооружением кулака – перчатками сфайрай (от греч. «шар»), имевшими шаровидную форму и применявшимися боксерами-профессионалами (рис. 1.3).



**Рис. 1.3** Сфайрай

Они состояли из двух частей – самой перчатки и крепкого кожаного кольца, окружающего суставы [2]. Кольцо изготавливалось из трех полос грубой кожи, оплетенных тонкими ремешками, было примерно в 2,5 сантиметра шириной и 1,25 сантиметра толщиной, с острыми краями. Судя по форме и расположению ремней, сфайрай имели мягкую внутреннюю подкладку. Они доходили до середины предплечья и заканчивались толстой полоской из овечьей шкуры (с руном), назначением которой, без сомнения, являлась защита руки от повреждений такой же перчаткой, удар которой по действию равен удару современного кастета.

Перчатки такого типа, правда, с небольшими изменениями, находились в употреблении до II столетия до нашей эры, когда на смену им пришли тяжелые перчатки римского происхождения со свинцом и железом, называемые цестами (рис. 1.4).



**Рис. 1.4** Римские цесты

Помещение свинца и железа в перчатки является римским изобретением. Об этом говорят творения римских поэтов и рисунки ваз. На Олимпийских играх такие перчатки не использовались, они могли применяться только в гладиаторских боях, проводившихся в тех частях Греции, которые были под властью Рима.

Идея добавления в перчатки железа и свинца пагубно отразилась на спортивной культуре того времени: невежественные в искусстве кулачного боя, римляне решили, что сила атаки должна быть увеличена весом перчатки. Они не принимали греческую методику, смысл которой был в том, что резкий и быстрый удар дает больший эффект, чем медленный и тяжелый. Чем тяжелее вес перчатки, тем более травматичным и в то же время медленным получается удар.

Еще один вид римских перчаток представлял собой твердый шар, на тыльной стороне которого имелись зубцы. Рука была защищена рукавом из овечьей шкуры, доходившим до самого плеча и укрепленным ремешком.

## **Характер кулачного боя на Олимпийских играх**

### *Правила ведения боя*

Искусство кулачного боя передавалось в некоторых семьях по наследству; этот обычай постепенно создал систему правил боя, которая со временем утвердилась среди кулачных бойцов и в течение всей истории греческого кулачного боя не подвергалась каким-либо изменениям.

В то время не было точно отмеренного пространства для боя (ринга) и зрители сами образовывали ограждение боевой площадки. Разделения боя на раунды не существовало, и противники сражались без ограничения времени.

Когда бойцы настолько уставали, что не могли далее продолжать бой, по обоюдному соглашению

поединок прерывался до тех пор, пока спортсмены не восстанавят свои силы. Обычно бой продолжался до победы одного из противников. Если поединок затягивался на неопределенное время и победителя в нем определить не удавалось, прибегали к «пенальти». Это неоднозначное, с современной точки зрения, правило заключалось в следующем. Бойцы поочередно наносили друг другу удары. Защищаться было нельзя. Первоочередность нанесения удара определялась по жребию. При таких условиях победу одерживал более стойкий боец либо спортсмен, обладающий более мощным ударом.

Сигналом к тому, что боец сдается, служило поднятие вверх руки. Этот сигнал окончания состязания очень часто воспроизводился в сценах кулачного боя, изображавшихся на древних вазах, и назывался «ароклеизмос», что значит «исключение».

За правильностью хода боя следил судья (гелладоник), изображаемый на вазах с лозой в руках. Ударами этой лозы он разнимал бойцов в случае нарушения ими правил боя. Гелладоники избирались из мужчин не моложе 40 лет, хорошо знающих правила боя.

Классификация бойцов по весовым категориям не была известна грекам. Их состязания были открыты для всех желающих, независимо от массы тела. Таким образом, кулачный бой был монополией тяжеловесов.

Правила греческого кулачного боя запрещали применение приемов борьбы. Дело в том, что использование кожаных ремней по методу мейликай делало захваты и борцовскую технику малопрактичными.

Состязания проводились по турнирной системе, предусматривающей выбывание спортсмена после первого поражения, пары определялись по жребию. Такая схема проведения соревнований, использовавшаяся на древнегреческих Олимпийских играх, и по сей день называется «олимпийской».

Сведений о правилах, регулировавших бой, история сохранила мало. Но нам известно, что участникам не позволялось прибегать к каким-либо запрещенным приемам: подкупать друг друга, наносить увечья.

Продолжительность соревнований составляла 5 дней.

Устав запрещал участвовать в играх рабам и варварам. Для допуска к состязаниям свободнорожденный грек должен был представить доказательство того, что он в течение последних 10 месяцев готовился к играм, ежедневно упражняясь. Помимо этого, каждому участнику надлежало за месяц до начала игр прибыть в Олимпию и в течение месяца проходить испытания в олимпийском гимнасии за собственные средства. Естественно, это было не под силу представителям многочисленного греческого демоса.

Победители во всех видах олимпийских состязаний получали денежные премии и материальную поддержку от своих городов или стран до конца своей жизни.

### *Тренировка*

Заниматься кулачным боем начинали с юношеского возраста в палестрах – частных школах, или гимнасиях – общественных учреждениях [3]. С V века до нашей эры, в период расцвета классической Греции, происходит смешение и взаимопроникновение двух основных школ физической подготовки. Гимнасии становятся главными центрами физического и духовного воспитания. Каждый из них имел палестру, которая включала помещение для борьбы и кулачного боя, беговые дорожки, залы для игры в мяч, бани, бассейны, комнаты для массажа и натирания мазями.

Мальчики и юноши упражнялись обнаженными. Перед тренировками они натирали тело маслами. В программу тренировки по кулачному бою был включен ряд подготовительных упражнений, целью которых было развить чувство дистанции и реакцию [4]. Особое внимание уделялось обучению стойке, передвижениям и ударам, для чего широко применялся «бой с тенью».

В помещении для подготовки к кулачному бою свободно подвешивали мяч или мешок, наполненный песком, зерном или финиковыми косточками, на котором отрабатывались удары. Такой снаряд назывался «кирикос» и изготавливался из овечьей шкуры, вывернутой шерстью внутрь. Он подвешивался на уровне головы и служил для тренировки ударов.

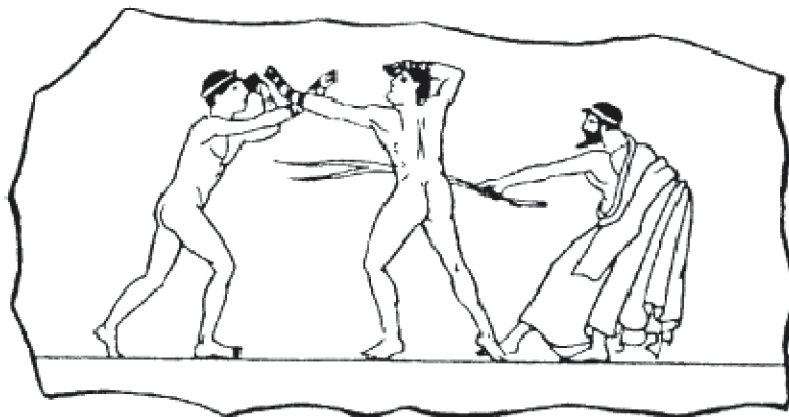
На занятиях применялись перчатки из мягких ремней, голова защищалась маской, которая была похожа на шапку с наушниками – «амфотайд». Для защиты зубов и полости рта древние греки использовали защитное приспособление, аналогичное современной боксерской капе, которое изготавливалось из кожи.

В качестве общефизической подготовки широко применялись рытье земли и мотыжение. С точки зрения современного бокса эффективное использование этих упражнений представляется сомнительным, но в Древней Греции, где поединки часто оказывались весьма продолжительными, развитие силовой выносливости было крайне важным.

Для развития быстроты, ловкости и тактического мышления широко применялись игры в мяч. Существовали упражнения для укрепления рук и ног, тренировки мышц брюшного пресса. Распространены были также занятия со скакалкой, лазанье по канату и перетягивание его. Тренировки проводились под наблюдением учителей, не расстававшихся во время занятий с длинной палкой. Телесные наказания служили средством поддержания дисциплины, кроме того, физическая боль считалась действенной мерой для поднятия морального и даже интеллектуального уровня [3].

На большинстве древнегреческих изображений бойцы представлены в высокой стойке. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, левая нога выставлена вперед и слегка согнута, ноги расставлены достаточно широко.

Из такого положения можно легко двигаться вперед, поэтому стойка древних греков была рассчитана на быструю и внезапную атаку. Приподнятый подбородок – признак того, что плотность боя невелика и поединок проходит на дальней дистанции. Задача вытянутой вперед левой руки (иногда сжатой в кулак, иногда с раскрытыми пальцами) – удержание противника на дистанции и осуществление подготовительных действий.левой рукой били, но, по-видимому, главная ставка делалась на удар задней (правой) руки, которая для дополнительного замаха была отведена назад. Ее локоть иногда опускали, но чаще поднимали на высоту плеча или выше него (рис. 1.5).



**Рис. 1.5** Греческие кулачные бойцы и судья (с лозой)

Боевая позиция с открытым туловищем на большинстве изображений подтверждает то, что удары в корпус были запрещены. Существующие в античной литературе упоминания об ударах по корпусу рассматриваются как неточные, присущие неисклюмым бойцам. Среди исследователей нет единого мнения о причине их запрета. Одна из версий такова. В XII–XI веках до нашей эры Южная Греция и острова Эгейского моря были завоеваны дорийскими племенами, воины которых в боях применяли панцирь и щит, но шлем при этом отсутствовал, что и делало самым уязвимым местом голову.

### *Техника выполнения ударов*

Особенность позиции греческих бойцов с открытым корпусом состояла в том, что удары наносились только в плечи и голову. Разрешались удары по лопаткам, затылку, подмышечной впадине и по локтевым суставам.

На древнегреческих изображениях видно, что основная задача вытянутой вперед левой руки – это сохранение дистанции и защита. По-видимому, левой наносились прямые быстрые удары. Хотя момент нанесения удара правой рукой почти никогда не изображается, все же правый кулак почти всегда сжат и отведен для нанесения удара. Положение правой руки, отведенной для дополнительного замаха, говорит о том, что удары наносились редко и с большой силой. На некоторых изображениях локоть высоко поднят. Это значит, что правой рукой прямые удары наносили редко. Скорее всего, применяли боковые длинные удары (свинги) и, возможно, апперкоты. Удары наносились не только фронтальными костями пястных костей (как это принято считать в советской литературе), но также выполнялись рубящие удары предплечьем. В пользу этого говорит то, что большой палец руки не бинтовался, а бинтовалось само предплечье.

Движение вправо с вытянутой левой рукой затрудняло возможность удара с правой руки. При неподвижном положении в этом случае возможно нанесение удара типа свинга поверх вытянутой левой руки по подбородку. Естественно, противник был наготове и уходил, двигаясь от такого удара вправо, поэтому обычно картина боя сводилась к тому, что противники кружили один вокруг другого без всякого видимого результата.

На основе анализа древнегреческих скульптур и рисунков возникли научные данные о том, что греческий кулачный бой развивал фигуру атлета в пропорциях, соответствующих пропорциям тела современного боксера [5]. Древние бойцы имели тонкие ноги, широкие плечи, продолговатые мышцы, что свидетельствует о быстроте и силе удара.

### *Техника выполнения защитных действий*

Применение греческими бойцами ремней на кулаках не смягчало удара. Следовательно, выполнение защит подставкой кисти было почти невозможным. Из защит руками применялись отбивы и, возможно, в некоторых

случаях блокировка.

Поднятый подбородок говорит о том, что из защитных движений туловищем был известен только отклон назад. Рубящие удары предплечьем сверху вниз и свинги исключают использование нырков и уклонов.

Наиболее приемлемыми для древнегреческих кулачных бойцов представляются защиты при помощи ног (передвижениями): хорошее маневрирование было залогом успеха в бою.

### *Тактические действия*

Пространство для ведения боя у греческих бойцов было не ограничено. Следовательно, они не имели возможности загнать противника в угол. Кроме того, раз ограничений по времени поединка также не существовало, была низкой плотность ведения боя. Скорее всего, тактика сводилась к тому, чтобы измотать противника или воспользоваться его промахом (оборонительная тактика). Обычно бой протекал в медленном темпе, что отражалось на его продолжительности. Это позволяло широко использовать обманные движения и тщательно продумывать тактические ловушки, связанные с вынуждением противника к определенному поведению на ринге. Отсутствие ограничений во времени при принятии тактических решений позволяло наблюдать за эмоциональным состоянием противника. Так, в сочинениях древнегреческого поэта Элиана воспеваются мужество кулачного бойца Эуридамуса. В поединке он пропустил тяжелый удар противника, в результате чего у него оказались выбитыми зубы. Спортсмен, находясь в глубоком трогги (кратковременном ухудшении состояния), проглотил потерянные зубы и сумел сохранить невозмутимый вид. Его противник был введен в замешательство и пал духом, так как решил, что удар оказался неточным. Удивительное самообладание Эуридамуса позволило ему одержать победу в этом бою.

Таковы общие черты греческой кулачной битвы.

## **Легенды о древнегреческих кулачных бойцах**

*В боксе всегда есть место гению.*

**Жак Превер**

В основании любой легенды, как правило, лежит реальное событие. Даже самым невероятным преданиям и сказаниям с течением времени можно найти фактическое объяснение. С ходом археологических открытий легендарные сюжеты все чаще становятся доказанными фактами.

### *Аполлон и Форбас*

Если верить мифам Древней Греции, то кулачный бой был придуман Аполлоном. Известно, что в древнегреческом пантеоне богов он считался покровителем искусств. Отсюда отношение эллинов к кулачному бою как к искусству.

По одной из легенд, в окрестностях священных Дельф жил правитель Форбас, считавший себя непревзойденным кулачным бойцом. Путешествующие в Дельфы паломники нередко оказывались захваченными Форбасом, который насильно принуждал их сразиться с ним в кулачном бою. Никому из несчастных не удавалось спастись от его ударов. Попал к Форбасу и направлявшийся в Дельфы Аполлон. Сын Зевса противопоставил грубой силе искусство и смертельно нокаутировал жестокого правителя в честной схватке.

### *Пифагор из Самоса*

Олимпийские игры древности дали возможность проявить себя многим личностям, до сих пор олицетворяющим гармонию силы и духа. Один из их числа – автор знаменитой теоремы, математик и философ Пифагор. Уроженец острова Самос организовал в городе Кротон математическую школу, в которой преподавал своим ученикам алгебру и философию, учил кулачному бою и борьбе. Пифагорейская школа считалась одной из самых выдающихся школ духовного развития во всем мире.

В летописях Диогена Лаэртского есть повествование о том, что Пифагор в возрасте 16 лет явился на Олимпийские игры и попросил разрешения соревноваться в юношеской категории. Юный соискатель олимпийской награды был облачен в фиолетовую тогу и имел длинные волосы. В просьбе было отказано на том основании, что ему еще не исполнилось 17 лет. Нисколько не обращая внимания на насмешки окружающих, Пифагор все же присоединился к взрослым олимпийцам. Недостаток в опыте и физической силе юноша компенсировал разумной тактикой и стал чемпионом на 48-х Олимпийских играх в 588 году до нашей эры.

*Милон Кротонский*



Одним из любимейших учеников Пифагора был Милон из города Кротон. Ему принадлежит рекорд, который не удалось побить ни одному известному единоборцу всех времен. Этот атлет является шестикратным (!) олимпийским чемпионом по борьбе. Милон успешно принимал участие и в поединках по кулачному бою, но больше всего ему нравилась именно борьба, где он в полной мере мог проявить свою совершенно незаурядную силу. Согласно легендам, этот колосс обладал такой непомерной силой, что один лишь его вид часто заставлял соперников трепетать от страха. Древние утверждали, будто Милон имел обыкновение убивать перед поединком предназначенного для жертвоприношения теленка ударом кулака, обмотанного полосками кожи.

Когда скульптор Дамос из Кротона закончил свою работу над созданием скульптуры Милона, которая должна была увековечить его победу на Олимпийских играх, позировавший ему Милон поднял статую и сам отнес ее на городскую площадь.

Жизнь Милона Кротонского оборвалась трагически. Пытаясь разорвать пень дерева руками, он не рассчитал своих сил: ствол защемил ему руки. Не сумев освободиться, силач стал добычей волков. Фатальный эпизод запечатлен в мраморной скульптуре, которая хранится в парижском Лувре.

### *Тисандрос из сицилийского Накоса*

Единственным боксером за всю историю не только древних, но и современных Олимпийских игр, одержавшим победу на четырех Олимпиадах, является Тисандрос родом из города Накос, расположенного на Сицилии. Этот выдающийся олимпиец оставался непобедимым более 12 лет и был победителем на 60, 61, 62 и 63-х Олимпийских играх. Как ни странно, но подробной информации о Тисандросе история почти не сохранила.

### *Глаукос из Каристоса*

Глаукос вырос в крестьянской семье. Однажды, когда он работал в поле со своим отцом, из плуга выпал лемех. Глаукос вставил его на место, используя вместо молота голый кулак. Увидев это, отец решил, что его сын должен стать кулачным бойцом, и отдал его в атлетический гимнасий. После нескольких месяцев тренировок в 520 году до нашей эры Глаукос принял участие в Олимпийских играх.

Несмотря на свою неопытность и отсутствие хорошей техники, юноша выиграл все отборочные бои и дошел до финала благодаря своей необыкновенной силе и удару правой. Однако в предварительных поединках он получил много травм и едва стоял на ногах. В финальном бою юноша истекал кровью, едва мог защищаться и шансы на его победу были минимальны. Увидев это, его отец закричал с галереи: «Помни лемех!» И Глаукос, собрав последние силы, одним ударом нокаутировал противника.

После этого юноша всецело посвятил себя изучению кулачного боя, стал искусным атлетом и в дальнейшем на соревнованиях получал минимум травм. Его стиль считался настолько высоким, что был воплощен в статуях, изображавших его в моменты схваток в оборонительной стойке. Хорошее знание техники наряду с необыкновенным ударом обеспечили Глаукоу победы на Олимпийских играх, двух Пифийских, восьми Немейских и восьми Истмийских, а также в сотнях состязаний меньшего значения.

Небольшой островок поблизости от Каристоса был назван в честь легендарного бойца и носит это название до сих пор.

### *Теагенес из Тазоса*

Теагенес родился в городе Тазосе около 506 года до нашей эры. В возрасте девяти лет, играя, он унес с места огромную бронзовую статую, которая стояла на площади города, где он жил. Вместо наказания мальчика заставили поставить статую на место. С тех пор пошла слава о его необычайной силе. Став совершеннолетним, Теагенес начал соревноваться в кулачных боях и панкратионе, а в старшем возрасте – в беге на длинные дистанции. Он одержал 25 побед на 30 важнейших состязаниях того времени в кулачном бою и еще больше – в панкратионе. В древних летописях говорится, что за 20 лет спортивной карьеры Теагенес получил 1400 (по другим источникам, 1425) оливковых венков. Это означает, что как минимум 1400 раз он становился победителем соревнований. А какое количество поединков провел этот спортсмен, остается только догадываться.

В подтверждение своего высокого мастерства Теагенес одержал победу над еще одним величайшим мастером боя Древней Греции – Юфимосом, который слыл непобедимым кулачным бойцом и являлся чемпионом 74-х Олимпийских игр. Возможно, он достиг бы еще большей славы, если бы не был современником Теагенеса. На 75-х Олимпийских играх последний решил выступать в двух дисциплинах – кулачном бое и панкратионе. Два великих мастера встретились в финале. Теагенес одержал победу, но, получив серьезные повреждения от Юфимоса, не смог выступить в финальном состязании по панкратиону. Судьи решили оштрафовать Теагенеса, мотивируя это тем, что он переоценил свои силы и проявил слишком большое честолюбие. Половину штрафа Теагенес должен был пожертвовать Олимпийским богам, а вторую отдать Юфимосу. Теагенес подчинился этому требованию, а в следующих Олимпийских играх участия не принимал. В результате Юфимос вновь стал чемпионом.

Теагенес же одержал победу и в панкратионе, и в кулачном бою в последующих, вероятно, в 77-х, Олимпийских играх.

### *Диагорас из Родоса*

Едва ли не самым популярным кулачным бойцом эллинского мира был Диагорас (Диагор), уроженец города Родоса, воспетый поэтом древности Пиндаром.

Свою спортивную карьеру Диагорас начал в 18 лет, одержав победу на соревнованиях в родном Родосе. После этого он стал ездить по городам и весям Эллады, вел кулачные бои в качестве профессионала, чем прославлял свою малую родину. В 464 году до нашей эры Диагорас стал олимпийским чемпионом.

Как утверждают легенды, Диагорас был знаменит на территории всей Греции, являя собой образец настоящего атлета. Его стиль ведения боя был на то время уникален: Диагорас никогда не пытался уйти от удара противника и ни разу за всю свою карьеру не нарушил правил честного поединка. Зрители очень уважали Диагораса, который со временем стал самым настоящим «народным» чемпионом. За всю свою спортивную жизнь он, помимо триумфа на Олимпийских играх, четыре раза побеждал на Истмианских и дважды на Немейских состязаниях кулачных бойцов.

Диагорас стал основателем целой династии великолепных бойцов. В семье выдающегося эллина очень много времени уделяли изучению кулачного боя. Его дочь принимала участие в подготовке детей к состязаниям. К слову сказать, именно с дочерью Диагораса связана волнующая легенда о матери-тренере, которая посмела однажды нарушить закон, не допускающий женщин на Олимпийские игры под страхом смертной казни. Когда внуки Диагораса принимали участие в Олимпийских состязаниях, их мать, переодетая мужчиной, присутствовала на трибуне в качестве зрителя. Когда ее сын в труднейшем финальном бою одержал победу, материнское сердце не выдержало и она первой бросилась его поздравлять. И была узнана. Из уважения к матери олимпийского чемпиона суровые арбитры сочли возможным ее не наказывать. Сыграло роль и всеобщее уважение к спортивным заслугам семьи Диагораса. А заслуги эти поразительны: три его сына и два внука восемь раз становились олимпийскими чемпионами. Древняя легенда гласит, что, когда двое внуков Диагораса стали чемпионами в Олимпии, они подняли своего престарелого деда на плечи и пронесли перед ликующими трибунами. «Круг почета» стал наивысшим триумфом в его жизни, и, осознавая это, кто-то из толпы выкрикнул: «После такого и умереть не страшно!» Как будто в подтверждение этих слов, Диагорас вдруг уронил голову на грудь и тихо умер.

### *Полидамус*

Полидамус, живший около 380 года до нашей эры, был весьма известной и популярной в Древней Греции личностью. Этот кулачный боец и борец, помимо побед на нескольких Олимпийских играх, выиграл многие состязания. Но тем не менее истории он больше известен как невероятный силач.

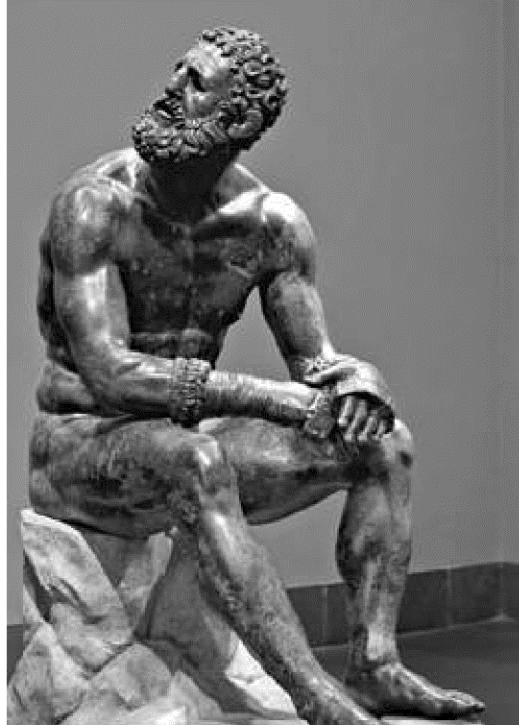
Полидамус был гигантом – ростом 205 сантиметров и весом 136 килограммов. Если верить первоисточникам, он умел проделывать феноменальные вещи: остановить колесницу, запряженную тремя лошадьми, в свободной схватке с тремя атлетами убить всех троих, на многочисленных демонстрациях оторвать ногу у быка и убить льва голыми кулаками. Причиной смерти Полидамуса, так же как и в истории с Милоном Кротонским, послужила переоценка им своих сил. Он с тремя друзьями находился в пещере, когда там начался обвал. Его друзья выбежали из пещеры, а Полидамус остался, стараясь удержать падающий свод. Там его и настигла гибель.

### *Клейтомакус*

Клейтомакус не был известен такими феноменальными трюками, как Полидамус, но на спортивной арене он был вторым после Теагенеса, а также вторым в истории Олимпийских игр атлетом, сумевшим стать чемпионом одновременно и в кулачном бою, и в панкратионе. Это произошло на 141-х Олимпийских играх в 216 году до нашей эры. Более всего этот выдающийся атлет был известен именно как кулачный боец и одерживал победы в сотнях состязаний на протяжении многих лет.

К несчастью для Клейтомакуса, рост его спортивной карьеры был остановлен его современником, одним из величайших борцов всех времен Карпусом, который также принимал участие в панкратионе. На 142-й Олимпиаде эти два атлета встретились в финале соревнований по панкратиону и победу одержал борец.

Образ Клейтомакуса запечатлен в самой известной статуе кулачного бойца, которая находится в музее Рима: выдающийся атлет сидя отдыхает после раунда состязания с египетским кулачным бойцом Аристоникасом (рис. 1.6).



**Рис. 1.6** Клейтомакус

## **Распространение кулачного боя в мире**

После завоевания разобщенных греческих государств Македонией знания о греческих единоборствах вместе с войсками Александра Македонского проникли далеко за пределы Греции и ассимилировались с местными единоборствами на всей территории Древнего Востока.

После завоевания Персии греко-македонские войска вторглись в Индию. Для возвращения на родину Александр Великий выбрал путь через Индийский океан и вынужден был с боями и частыми остановками продвигаться по рекам Гидасп и Инд через территорию северо-западных княжеств. В результате затяжной военной кампании эллины бесспорно оказали значительное влияние на развитие всей индийской культуры и, как следствие, на развитие единоборств этого региона. Почти через десять веков после вторжения Александра Великого в Индию из южной части этой страны легендарный монах Бодхидхарма отправился в Китай. Вполне можно предположить, что Бодхидхарма, впоследствии оказавшийся одной из ключевых фигур монастыря Шаолинь, имел представления о греческом кулачном бое и о панкратионе.

В III–IV веках до нашей эры в Корее начали складываться системы рукопашного боя, из которых впоследствии возникло тэквондо. У современных тайцев, которые являются выходцами из Гималаев, около 2000 лет назад возникло боевое искусство «май си сок», позднее получившее название «пахаяют», а затем переименованное в «муай тай» (тайландский бокс) [6]. На основе знаний, пришедших из Индии и Китая, в Японии развились каратэ и джиу-джитсу, послужившие основой для развития дзюдо.

К концу I века до нашей эры Греция была покорена Римом, унаследовавшим ее культуру, которая со временем стала значительной частью культуры римской. Римляне судили об атлетике исключительно с точки зрения ее полезности для военной подготовки. В честь своей победы в сражении в 31 году до нашей эры император Август учредил акцияские игры, из программы которых наибольшей популярностью пользовался кулачный бой. Со временем под влиянием милитаризации общества он превратился в поединки гладиаторов. Римская методика подготовки бойцов в ходе многочисленных походов римских легионов проникла в Европу [3, 5], к «варварским» германским и галльским племенам. В Средние века в Германии преподавалась «немецкая вольная борьба», включающая удары и броски.

Одной из самых удаленных римских провинций была Британия. В XVII–XVIII веках на Британских островах широкое распространение получил английский призовой бокс (см. ниже), включающий наряду с ударами рук захваты, подножки, броски и удары головой. Чуть позже во Франции стал культивироваться французский бокс – сават. В России во все времена большой популярностью пользовались кулачные бои.

## **Начало эры профессионального бокса**

Первые упоминания об атлетах-профессионалах в античной литературе относятся к концу V – началу IV веков до нашей эры [1, с. 8]. Их появление было следствием социального, культурного и исторического развития.

Прогресс в развитии культуры, а значит и спорта, спортивных единоборств, создал потребность

человечества в ярких зрелищах на спортивных аренах. В ответ на это «предложение» появились люди, пытавшиеся создавать подобные зрелища на высоком качественном уровне. Социальные факторы определили, что наиболее эффективно эту работу выполняют спортсмены, выбравшие ее своей профессией. И чем лучше они ее делают, тем выше должны быть их гонорары. Так возникла новая социальная группа – атлетов-профессионалов.

Появление профессионального спорта обусловлено также историческими факторами. Первоначальный идеал силы и доблести, который в VI – начале V веков до нашей эры подразумевал гармонично развитые тело и дух, в IV веке до нашей эры сосредоточился на духовной стороне развития личности. В это время в ходе междоусобиц отдельных греческих городов-полисов возникла необходимость в создании наемного войска и привлечении наемных единоборцев [3].

Подготовкой профессиональных спортсменов руководили профессиональные тренеры, которые разрабатывали систему тренировок и технику гимнастических упражнений, предписывали режим питания и сна. Бойцы-профессионалы подняли кулачный бой на качественно новый, более высокий уровень, но это явление имело и обратную сторону.

Так, политический хаос и постоянные войны вели к огрубению вкуса зрителей. Празднества перестали быть парадом прекрасных, гармонично развитых тел. Физически совершенных атлетов сменили тяжелые силачи с гипертрофированными мышцами. Бойцы-профессионалы, нередко бывшие выходцами из отдаленных областей Греции и выросшие в нищете, не знавшие никакой духовной жизни, попросту необразованные, еще более грубели в суровых тренировках и жестоких поединках. Занимаясь профессиональным спортом, они поднимались на более высокий социальный уровень, были хорошо обеспечены материально. Ни опасность борьбы, ни тяжелые травмы не могли заставить спортсменов отказаться от этой профессии, потому что состязания стали единственным содержанием их жизни, они не были способны заниматься чем-либо еще [3]. С начала IV века до нашей эры для увеличения силы удара бойцы-профессионалы при бинтовании рук стали применять сфайрай. Нередко для нанесения более мощных ударов атлеты зажимали в кулаке металлические и каменные шары [7]. В таких случаях поединки чаще всего заканчивались увечьями спортсменов. Вот что писал один из историографов: «Этот олимпиец, каким ты его видишь теперь, когда-то имел нос, подбородок, уши и брови. Став профессиональным кулачным бойцом, он потерял все, что унаследовал от родителей; его красивый брат дает представление о том, каким он был...»

## Литература

1. Градополов К. В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1964. – С. 10.
2. Градополов К. В. Бокс. – М.: ФиС, 1938.
3. Олимова В. Люди и игры. – М.: ФиС, 1985.
4. Ковтик А. Н. О развитии панкратиона. – Минск: АФВиС, 2004. – С. 105–107.
5. Громбах Дж. // Гонг, 1992. – № 4. – С. 19.
6. Артеменко О. Л., Дроздов Т. С., Касьянов В. В., Ковтик А. Н. Муай тай – свободный бой. – Минск: Современное слово, 2001.
7. Атилов А. А. Вива, бокс! – Ростов н/Д, 2005. – С. 14.

## История английского призового бокса

История английского призового бокса – это в первую очередь история профессионального бокса. Времена греческих игр и гладиаторских боев ушли в прошлое, но потребность в зрелищных единоборствах сохранилась. Несмотря на то что в начале Средних веков кулачные бои в Англии рассматривались больше как народная забава и веселое времяпрепровождение, поединки всегда велись за «приз».

Первые упоминания о поединках на голых кулаках датированы 1219 годом и описаны в книге Иешоховата Аспина «Манеры, привычки, виды спорта и времяпрепровождение жителей Англии», выпущенной в 1825 году.

Еще одним документом, подтверждающим популярность бокса в Англии, является отчет о боксерском матче, помещенный на страницы газеты «Протестантский Меркурий» за январь 1681 года, в котором говорится следующее: «Вчера состоялся матч бокса перед герцогом Альбемаровским между его грумом и мясником. Первый выиграл приз, так же как неоднократно это делал и раньше, поскольку считается, несмотря на свой маленький рост, наиболее искусным в этом упражнении во всей Англии».

В эдикте короля Эдуарда III точно указывались местности, в которых разрешается проводить кулачные бои. Можно предположить, что бокс на Британских островах был настолько популярен, что потребовался эдикт короля, запрещающий боксировать на улице. В это время особую популярность получили публичные поединки за вознаграждение. Среди аристократов одним из видов дуэли был поединок на голых кулаках – бокс. Многие богатые и влиятельные люди покровительствовали хорошим боксерам. Стало модным устраивать поединки между известными бойцами. При этом зрители заключали между собой пари и ставили деньги, часть которых шла на вознаграждение победителю – призу. Так появился термин «призовой бокс».

Первым источником, проливающим свет на истинное состояние бокса в старой Англии, была книга, написанная капитаном Джоном Годфри, – «Трактат о полезном искусстве самозащиты». Она выдержала два издания, но до нас дошло лишь второе, 1740 года, под названием «Портреты мастеров».

В этой книге, описывая современных ему бойцов, Годфри указывает также, что призовой бокс в Англии известен уже очень давно, а поединки проводились в так называемых «бараках». Автор называет не менее пяти таких «бараков» в Лондоне.

### Первые чемпионы

Началом истории бокса в мировой литературе принято считать 1719 год, когда появился первый официальный чемпион Англии Джеймс Фигг (рис. 1.7). В ярком поединке, состоявшем из раунда на шпагах, дубинках и кулаках, он победил сильного бойца Неда Саттона.

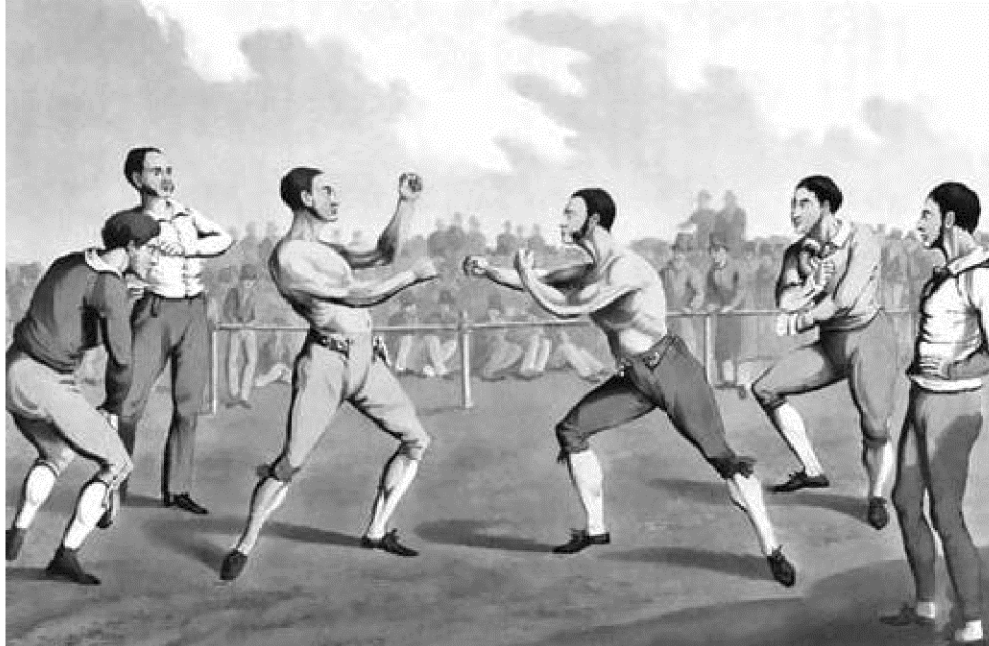


**Рис. 1.7** Джеймс Фигг, первый чемпион Англии

Джеймс Фигг был выдающимся человеком своего времени. Он обладал качествами хорошего организатора, что позволило ему систематизировать проведение поединков в призовом боксе. Являясь «играющим» тренером, Джеймс Фигг успешно совмещал педагогическую деятельность со спортивной карьерой.

Фигг был разносторонним бойцом и, пожалуй, больше фехтовальщиком, чем боксером. К сожалению, о его боях практически не осталось никаких сведений, кроме воспоминаний о фехтовании на палках. В книге «Портреты мастеров» Джон Годфри описывает его так: «Сила, решительность и необычайно тонкая оценка противника создавали из него бесконкурентного мастера. В бою его правая нога всегда смело и твердо выставлена вперед, а левую, казалось, ничто не могло сдвинуть с места, что давало ему преимущество и наводило на противника панику и отчаяние».

В начальном периоде своего развития английский призовой бокс имел очень расплывчатые правила и хаотическую систему оценок. Боксерам в бою разрешалось применять практически любые приемы. Не были запрещены подножки, захваты, удары головой и локтями. Обычно поединок сводился к тому, что спортсмены, находясь в плотном кругу зрителей, беспощадно наносили и принимали удары (рис. 1.8).



**Рис. 1.8** Английский кулачный бой

Как правило, поединки были очень продолжительными и изнурительными. Кулаки не были ничем защищены, боксеры боялись разбить их о голову противника, поэтому акцентированные удары применяли редко. Именно это принципиально отличает английский призовой бокс от древнегреческого кулачного боя. Древние греки, у которых кулак был защищен, стремились нокаутировать противника сильным ударом. Сами же боялись пропустить сильный удар, поэтому бой вели на дальней дистанции. А у английских боксеров была задача измотать противника и нанести ему как можно больше различных травм. Мишенью были глаза, нос и шея и только потом нижняя челюсть. Удар в верхнюю челюсть также применялся, но о зубы противника можно было сильно травмировать кости кулака. Верхняя часть головы считалась крайне неудачной мишенью. Многие боксеры специально подставляли под удары противника толстые кости черепа, стремясь разбить ему руки. Для укрепления кожи на руках их регулярно обмакивали в специальный раствор, в основе которого были уксусная кислота и водка. Для закаливания костно-связочного аппарата кистями руки колотили мешки с песком.

Большей популярностью у публики пользовались те, кто сильнее бил, был выносливее и терпеливее. Поединок нередко сводился к обмену ударами, стоя нога к ноге противника. Бойцы того времени были «универсальными» спортсменами – соревновались также на палках и рапирах. Да и в целом боксеры раннего периода развития призового ринга были больше фехтовальщиками, поэтому на изображениях мы часто видим их в правосторонней стойке.

Арены для публичного боксирования находились на ярмарках. Амфитеатры, балаганы и школы различных видов самозащиты были распространены повсеместно и пользовались большой популярностью у населения Англии. Балаган Джеймса Фигга на Саусворкской ярмарке, уничтоженной в 1763 году, был самым известным.

С 1730 по 1734 год чемпионами Англии поочередно были Том Пайпс и Джек Греттинг. Они являлись воспитанниками Джеймса Фигга. С 1734 по 1740 год трон чемпиона занимал Джордж Тейлор. В 1740 году чемпионом стал Джек Браутон, который считается основателем современного направления в искусстве бокса. Как и Джеймс Фигг, Браутон имел свой популярный амфитеатр, в котором регулярно устраивал боксерские матчи и сам принимал в них участие. Здание амфитеатра находилось на одной из лучших улиц Лондона. В нем были ложи, партер и галерея, а в середине находилась арена для бойцов.

Джек Браутон понимал, что существующие правила препятствуют росту популярности и зрелищности бокса. Поэтому для своего амфитеатра он разработал новые правила, которые в значительной мере избавили бой от грубости и способствовали формированию бокса как вида спорта. 18 августа 1743 года правила Браутона были одобрены и приняты большинством призовых бойцов Лондона, и это положило начало их быстрому распространению по всей Англии.

### Правила Джека Браутона

- Посреди ринга очерчивается мелом квадрат «скретч» размером в 1 ярд (91 сантиметр), по сторонам которого становятся бойцы. После окончания перерыва, следующего после падения боксера на землю, секундант подводит или подносит его к меловой линии. До того как оба бойца встанут в позиции, начинать бой не разрешается.
- Для предотвращения разногласий устанавливается следующий порядок: боец будет считаться проигравшим в том случае, если по истечении полуминутного перерыва после его падения на землю он не будет доставлен секундантом к своей стороне квадрата.
- Во время главных боев не разрешается кому бы то ни было оставаться на подмостках, кроме боксеров

и их секундантов; то же относится и к предварительным боям, с оговоркой для мистера Браутона, которому разрешается во время предварительных боев оставаться на ринге для поддержания его достоинства и для того, чтобы он мог указывать с ринга прибывшим зрителям их места. Само собой разумеется, что мистер Браунтон не должен вмешиваться в ход боя. Кто попытается нарушить эти правила, будет удален из цирка немедленно.

- Как только бойцы встанут друг против друга, присутствующие на подмостках должны немедленно освободить подмости.

- Боксер признается побежденным только в том случае, если по истечении полминуты после падения он не окажется у соответствующей стороны квадрата или если его секундант объявит, что боксер не может продолжать бой и признает себя побежденным.

- Секунданту не разрешается задавать вопросы противнику своего боксера или советовать ему сдаться.

- В предварительных боях устанавливается следующий порядок: выручка делится на три части, из коих две получает победитель и одну побежденный. Это должно проводиться на ринге в присутствии зрителей, независимо от того, какая другая договоренность существует между боксерами.

- Для предотвращения разногласий по поводу главных боев сами боксеры, выйдя на арену, выбирают из числа присутствующих двух судей, которым принадлежит полное право разрешения спорных мнений после боя.

- Если эти двое судей не смогут прийти к соглашению, они выбирают третьего, чей голос решает исход спора.

- Не разрешается бить лежащего противника, а также хватать его за ноги, штаны и вообще за что бы то ни было ниже пояса. Боксер, стоящий на коленях, считается лежащим.

Данные правила в некоторой степени помогли систематизировать ведение боя и стали основой для дальнейшего развития искусства бокса. Но все же бой на голых кулаках продолжал оставаться жестоким и грубым, непригодным для широкого распространения.

Джеку Браунтону принадлежат также изобретение и введение в практику перчаток для тренировки, однако в соревнованиях они в то время еще не применялись. Имеются сведения о том, что на идею создания перчаток Браутона натолкнул способ древнегреческого бинтования рук кожаными ремнями.

Браунтон известен, кроме прочего, и как преподаватель бокса: о его школе сохранилось следующее довольно характерное для того времени объявление, помещенное в феврале 1747 года на страницы газеты «Дейли Адвертайзер».

«М-р Браунтон предполагает при должной поддержке открыть в Гаймсеркете академию обучения всех, кто желает, искусству бокса, в которой будут изучаться и объясняться все удары, защиты и подножки, присущие призовым бойцам; и чтобы лицам солидным и занимающим видное положение можно было бы также посещать курсы этих лекций, обучение будет производиться с величайшей мягкостью для телосложения ученика; для чего будут предоставлены рукавицы, которые надежно предохранят его от неудобства синяков под глазами, разбитых челюстей и крови из носа».

Система обучения Браутона была для того времени достаточно полной и легко усваивалась. Многие его ученики стали выдающимися бойцами.

Джек Браунтон был также весьма талантливым боксером: стиль его боя характеризовался быстротой и четкостью. Подобно всем крупным мастерам, он стремился в каждом своем матче показать нечто новое и дезориентировать своих противников, изменяя тактику. Браунтон усовершенствовал технику защиты, контрударов и отхода на дистанцию. До этого бой обычно вели стоя носком к носку и били главным образом сверху вниз.

Браунтону приписывается открытие действия удара в солнечное сплетение, которое называлось на языке призовых боксеров «Браутоновой меткой». (Однако здесь нельзя оставить без внимания тот факт, что удар в солнечное сплетение на самом деле был известен на Руси еще за сотни лет до Джека Браутона. Назывался он ударом «под ложку», «под дых», «в душу», а удар в нижние незакрепленные ребра именовался ударом «под микитки» («микитки» – ребра). Еще в X веке русские летописи говорили о кулачных боях «сам на сам» как о давно устоявшейся традиции.)

Выдержка из книги Джона Годфри «Портреты мастеров» (1747 год) дает прекрасное описание Браутона как бойца и в то же время характеризует взгляд на стиль боя того времени.

«Мне кажется, что свою книгу “Портреты мастеров” я должен был начать именно с Браутона. Я старался быть беспристрастным в своих описаниях и каждому воздавал по его заслугам и недостаткам, но Браунтону принадлежит мое сердце. Вперед, храбрый Браунтон! Тебя я объявляю капитаном боксеров, и для моего предпочтения есть надежное оправдание, потому что в течение 18 лет Браунтон выступал против каждого талантливого боксера, который желал с ним биться, и никогда не терпел ни одного поражения.

Разве он не содержит в себе тех качеств, которыми другие обладают лишь частично? Чего ему не хватает?

Сила его достигает пределов того, что доступно человеку, искусство и тактика равняются тому,

что может быть приобретено, дыхание не расстроено никакими дебошами и, наконец, стойкость и упорство такие, которым не знакомо слово “довольно!”.

Он парирует удары так же систематично, как фехтовальщик, и наносит свои удары прямо и в точно определенных линиях. Он не отступает назад, чтобы избежать ударов, и не наносит их движением только одной руки, напоминающим шлепки булочников, месящих тесто.

Нет! Браунтон смело и твердо движется прямо на идущий удар, принимает его на защищающую руку и тогда, собрав всю силу своих мускулов и помогая движением туловища, наносит противнику свой сокрушающий удар.

Я не думаю, чтобы Браунтон был когда-либо побит».

С 1746 года боксеров начали разделять на две весовые категории: легкую и тяжелую. Еще через 40 лет появилась третья категория – средняя. Деление на весовые категории в течение первых 100 лет было неофициальным. Чемпион Англии был только один.

В 1750 году Джек Браунтон проиграл внуку Джеймса Фига – Джеку Слэку. Это поражение уже стареющего боксера возмутило герцога Кумберлендского, проигравшего на этом бое большую сумму в пари, и Браунтон попал в немилость. Под давлением влиятельного герцога его амфитеатр был закрыт и вся работа прекращена.

С появлением Слэка в большом боксе расцвело мошенничество. Слэк делал ставки на поединки боксеров и, пользуясь своими связями и положением, обеспечивал нужный исход боя. Падение Браунтона и распространившееся в боксе жульничество повлекли за собой упадок искусства кулачного боя в столице Англии.

Однако поединки боксеров сохранили популярность в провинции. В Норфолке в это время с успехом выступал тот же Слэк. Его имя пользовалось большой популярностью на провинциальных ярмарках, и десять лет подряд он получал звание чемпиона Англии. Для характеристики его боя приведу выдержку из газеты того времени.

«Слэк – мясник из Нориджа. Он удивительно коренаст и широк и превосходит большинство боксеров силой и стойкостью. Он редко ведет бой по заранее задуманному плану, но всегда меняет свой стиль соответственно данным противника».

В боевой позиции Слэк держался прямо на слегка расставленных ногах, правой рукой обычно прикрывал живот, а левая находилась на уровне рта. В качестве контрударов Слэк применял подвластный только ему «чоппер» – рубящий удар открытой рукой по затылку сверху вниз – так называемый «удар кролика». Этот прием впоследствии заимствовали многие боксеры-профессионалы начала XX века. Позже он был запрещен правилами соревнований.

В 1760 году Джек Слэк был побит Биллом Стивенсом, который считался бойцом незаурядным и храбрым, но из-за постоянного жульничества имел скверную репутацию. Виной тому были ярмарочные организаторы матчей, практиковавшие сговоры бойцов, ищущих материальной выгоды.

Спортивная честность призового бокса в то время была под сомнением. Ярмарочная реклама кулачных бойцов имела много общего с беззастенчивой предметчевой полемикой, которая нередко наличествует в современном профессиональном боксе. Приведу рекламную полемику двух боксеров перед матчем, напечатанную в газете.

#### «ВЫЗОВ

“Я, Джон Френсис, широко известный под прозвищем Солдат-прыгун, пользовавшийся всегда заслуженной репутацией хорошего парня, выиграл много уличных схваток с сильными, умелыми боксерами. Не побоюсь я и сейчас взобраться на подмости, когда мое мужество и честь подвергаются сомнениям из-за какого-то ирландского хвастунишки, с которым я бился некоторое время назад в предварительном бою. И хотя мне не удалось тогда показать ему храбрость и ловкость в искусстве бокса, я вызываю его теперь биться на две гиней в месте и времени, мною вышеуказанных, где, я не сомневаюсь, покажу ему, как нужно драться по-настоящему.

*Джон Френсис”.*

#### ОТВЕТ НА ВЫЗОВ

“Я, Патрик Хенли, известный всем как действительно хороший парень, который никому не отказывал в драке как на подмостках, так и вне их и который бился не только ради денег, но частенько и для того, чтобы доставить удовольствие джентльменам, принимаю вызов этого “Прыгающего Петрушки” и, если он ничего не имеет против, дам ему один из моих самых неприятных ударов, который убедит его в невежестве по части бокса.

*Патрик Хенли».*

В 1761 году новым чемпионом стал Джордж Мэггс, находящийся под покровительством Джека Слэка. С



этого момента по 1764 год титул чемпиона переходил из рук в руки довольно часто от одного заурядного боксера к другому. В 1762 году это был Бейкер Милсом. На троне чемпиона он не просидел и года и в этом же году проиграл Тому Джучо.

В 1764 году чемпионом стал Билл Дартс, который в 1769 году встретился в поединке с Томом Лайонсом. Бой получился странным, поскольку длился менее минуты. Боксеры немного подвигались, а потом Лайонс нанес сильный удар и нокаутировал Дартса. Для поединков тех лет за титул чемпиона Англии это было очень необычным. Том Лайонс повел себя также странно, через две недели после боя отказавшись от титула чемпиона. В результате звание сильнейшего вернулось к Биллу Дартсу.

В 1771 году Билл Дартс проиграл Питеру Коркорену. Нокаут случился в первом раунде, и многие зрители долго судачили о том, что бой был подставным. На самом же деле Питер Коркорен незадолго до этого одержал ряд побед над очень сильными боксерами, что говорит о том, что он был бойцом высокого класса.

В 1776 году новым чемпионом Англии стал Гарри Селлерс, с 1780 по 1783 год сильнейшим становился Джек Гаррис.

В 1783 году новым чемпионом стал Том Джонсон. Это звание он с достоинством удерживал восемь лет подряд, и именно благодаря ему к боксу вернулась утраченная популярность.

Современник Тома Джонсона характеризует его так: «Его боевая позиция не считалась у знатоков красивой, а его движения были более защитного порядка. Замечательными качествами его были хладнокровие и верное суждение. Его главным принципом было никогда без необходимости не подвергать себя риску в том, что может быть достигнуто наверняка выдержкой».

До 1789 года Том Джонсон благодаря своей выверенной тактике легко одерживал верх над всеми соперниками. В 1789 году он блестяще защитил свой титул в поединке с Исааком Перринсом. Перринс был выше Джонсона более чем на 15 сантиметров и тяжелее почти на 32 килограмма! Бой длился 1 час 15 минут. Джонсон, применяя свою выверенную тактику, медленно изматывал огромного противника, атакуя его ударами по корпусу. В конце концов ему удалось нокаутировать Перринса несколькими тяжелыми ударами в голову.

В том же году состоялся первый командный матч между командами Лондона и Бирмингема. Матч проходил в Бенбери в Оксфордшире на земляной площадке размером в 24 квадратных фута, окруженной деревянными перилами, на возвышении 5 футов. Матч был выигран командой Лондона.

В 1791 году Тома Джонсона победил Бенджамин Брейн. Для Джонсона бой складывался трагически. Во втором раунде он пропустил удар, и у него оказался сломанным нос. После этого Джонсон нанес случайный удар в деревянную стойку ринга и сломал пястную кость на пальце правой руки. С такими травмами он потерпел поражение на 22-й минуте поединка. Однако победивший его Бенджамин Брейн вскоре оставил бокс из-за отсутствия достойных противников.

В 1792 году титул чемпиона Англии был разыгран между двумя претендентами: Биллом Уарром и Дэниелом Мендозой. Победил Мендоза.

С приходом этого чемпиона начинается новая эпоха в развитии бокса. Дэниел Мендоза был наиболее искусным бойцом из тех, кто остался в истории ринга. В основу стиля он ставил технику, быстроту в передвижениях и обдуманную тактику.

Дэниел Мендоза был ростом всего 170 сантиметров и весил 72,6 килограмма. Тем не менее он одерживал победы над противниками, значительно превосходившими его физически. Его манера ведения боя вначале породила множество противоречивых мнений и толков среди знатоков бокса. Многие восхищались быстротой и грацией его движений, превозносили разумную тактику и превосходную технику. Другие утверждали, что в боксере, который постоянно отступает, избегает открытого боя и хитрит, есть что-то трусливое. Однако Мендоза отстаивал преимущество своей манеры ведения боя блестящими победами и практически совершил революцию в призовом боксе. Покинув ринг, он стал знаменитым преподавателем бокса.

Как преподаватель, обладавший знаниями и техникой, Мендоза считался первым после Браутона. Его показательные выступления и успехи учеников являлись наилучшей пропагандой бокса. Не было такого города в Англии, где бы Мендозе не приходилось выступать.

По словам самого боксера, он имел 32 боя против первоклассных бойцов, что применительно к бою голыми кулаками является большим достижением. Обычно боевой список боксеров того времени не превышал 15–20 боев. Интересно описание его встречи с Хемфризом, характеризующее характер матчей этого периода.

«В день, назначенный для боя, население ближайших сел, местечек и городов, не считая приехавшей столичной публики, заинтересованное предстоящим зрелищем, устремилось со всех сторон к Одигему. Бесчисленные толпы пешеходов, всадников и экипажей двигались со всех сторон, стремясь к месту боя, так что за час до начала боя собралось удивительное скопление людей.

Чтобы обеспечить бойцам выручку, у входа на контроль встали кулачные бойцы. Сильные руки и известная каждому громкая репутация контролеров Дюнна, Риана, Варра и Тринга, которым помогали другие видные бойцы, поддерживали строгий порядок в толпе. Но когда время приблизилось к началу боя, Джон Буль не выдержал и бросился к рингу, сметая все на пути. В продолжение нескольких минут царил хаотичный беспорядок, но как только бойцы поднялись на ринг, установилась полная тишина.

Поклонившись кругом, бойцы принялись раздеваться. Костюм Хемфриза состоял из коротких панталон тонкой фланели, белых шелковых чулок с золотыми подвязками и туфель с черным бантом.

Костюм Мендозы был еще наряднее.

Бой начался после обоюдной разведки. Первым начал атаку Мендоза, но поскользнулся и упал. Хемфриз поднял его и отступил. Во втором раунде бойцы схватились, и Мендоза бросил противника на землю.

В продолжение 15 минут Мендоза атаковал с большой силой и преимуществом, так что пари, которое перед боем было 2:1 против него, теперь изменилось в его пользу. В бросках на землю он имел сильное преимущество (день был сырой, и подмостки скользили). Хемфриз, чтобы устойчивее держаться, снял ботинки и, оправившись после атак Мендозы, сравнялся с ним в шансах. Мендоза при падении растянул связки в ступне и вынужден был отказаться от боя. Матч длился 26 минут 54 секунды».

В двух следующих встречах с Хемфризом выигрывал Мендоза.

В 1795 году победу над Мендозой одержал Джон Джексон, с чьим именем в боксе связано то, что называется историками «Золотым веком».

Он был простым призовым боксером. Будучи выходцем из народа, сумел благодаря своей боевой деятельности подняться до высокого положения, что в ту эпоху классового ограничения было почти невозможным.

Во времена Джексона бокс стал предметом большого внимания самых образованных людей Англии: поэтов, писателей, художников и ученых. Имя Джексона упоминается в произведениях Байрона, Конан Дойля и др. В картинах известных живописцев и работах английских скульпторов конца XVIII – начала XIX столетий также представлены его изображения.

Джексон был популярным и модным преподавателем в Лондоне. Среди его учеников был и поэт Байрон. В его дневнике встречается следующая запись: «Этим утром я делал для упражнения спарринг с Джексонем и думаю продолжить и возобновить мое знакомство с боксерскими перчатками. Мои грудь, руки и дыхание в очень хорошем состоянии, и у меня нет лишнего мяса».

Джексону приписывается изобретение прямого удара – основы старой английской школы. Он пытался ввести перчатки, чтобы сделать характер боя менее жестким, но они не были приняты боксерами.

В 1800 году чемпионом стал Джем Белчер, выходец из города Бристоль, издавна славившегося как колыбель лучших боксеров Англии.

Внук Джека Слэка и праправнук Джеймса Фигга, Белчер был потомственным боксером. Свою бойцовскую карьеру он начал в 17 лет на ярмарке. Уже в 20 лет он стал чемпионом Англии. Его метод боя не был позаимствован ни из одной из известных школ. К слову, именно он ввел традицию помечать углы ринга разными цветами.

Время, в которое жил Белчер, было менее удачным для развития бокса: во многих графствах призовые бойцы стали преследоваться местными властями. Их часто арестовывали «за нарушение общественной тишины и спокойствия». Это явилось серьезной преградой для дальнейшего развития бокса.

Рост карьеры Белчера вынужден был прерваться из-за несчастного случая, когда во время игры в теннис он получил удар мячом и потерял глаз. Тем не менее он еще некоторое время продолжал выступать.

В 1805 году Джем Белчер собрал лучших бойцов Англии на турнире в Лондоне. По итогам этого турнира новым чемпионом Англии стал Генри Пирс по прозвищу «Боевой петушок».

У Генри Пирса был друг, замечательный боксер Джон Галли. Последний пытался заниматься торговлей, но прогорел и попал в долговую тюрьму. Однажды Пирс навестил в тюрьме своего незадачливого приятеля. Чтобы развлечь товарищей по заключению, Галли согласился провести показательный поединок с Пирсом, обладателем титула чемпиона. К удивлению всех присутствующих, узник без большого труда переиграл своего товарища. Эта история быстро распространилась среди боксерской общественности, и вскоре нашелся меценат, который выплатил за Галли долги и освободил его из тюрьмы.

В 1805 году между Генри Пирсом и Джоном Галли состоялся еще один бой. В 64-м раунде Галли пропустил сильный удар в шею и был нокаутирован чемпионом. Позже, когда из-за пошатнувшегося здоровья Генри Пирс покинул ринг, своим единственным достойным преемником он объявил Джона Галли. Его выбор был одобрен боксерской общественностью. В 1807 и 1808 годах Галли дважды одержал убедительную победу над Бобом Грегсоном по прозвищу «Ланкаширский гигант», после чего заявил о своем уходе из бокса.

В 1809 году в бою за обладание боксерским троном встретились бывший чемпион Джем Белчер и Том Крибб. В ходе поединка Белчер сломал руку, чемпионом был объявлен Том Крибб. Последний был известен умением подставлять под удары противника твердые кости своего черепа.

В годы царствования на боксерском Олимпе Крибб принял участие в знаменательном матче, оказавшем влияние на развитие всего мирового бокса. Речь идет о международном боксерском поединке, в котором Крибб отстаивал честь Англии, а его соперником был выходец из Америки Том Молино.

Том Молино родился в 1784 году возле Джорджстауна в штате Южная Каролина и был рабом в имении

плантатора Олжернона Молино, занимающегося производством хлопка и табака в Вирджинии. Олжернон Молино являлся страстным и азартным игроком, который зарабатывал большие деньги, заключая пари с жителями окрестностей о том, что его раб непобедим в бою на кулаках. Однажды он выиграл у соседа очень большую сумму и в награду подарил Тому свободу.

Став вольным человеком, Том взял себе фамилию бывшего хозяина и подался в Нью-Йорк. Там ему удалось найти работу грузчиком на доках. Его недюжинную силу заметили британские моряки, и в 1809 году Том оказался в Англии в надежде сделать карьеру боксера. В Лондоне Молино познакомился с выходцем из Америки, широко известным боксером Билли Ричмондом.

Ричмонд, первый темнокожий боксер в истории современного бокса, выступал в Англии уже в конце XVIII века. Ловкий и очень рассудительный в бою, Ричмонд одержал победы над очень многими известными английскими боксерами. Он был агрессивным, сильным, выносливым бойцом и после серии побед удостоился вызывающего трепет прозвища «Черный ужас». Двое темнокожих соплеменников быстро нашли общий язык, и Ричмонд решил сделать все от него зависящее, чтобы помочь Тому в боксерском деле. Он оборудовал тренировочный зал, где упражнялся вместе с Молино в качестве его спарринг-партнера, делясь своими знаниями и боксерским опытом. Под руководством Ричмонда 25-летний Молино достиг больших успехов и одержал несколько побед, в том числе над такими серьезными противниками, как Билли Барроу (бой остановлен на 60-й минуте) и Том Блэйк (нокаут в 8-м раунде).

После столь сенсационных побед Тома Молино с ним был подписан контракт на бой с действующим чемпионом Англии Томом Криббом.

Первая встреча Молино – Крибб была устроена 18 декабря 1810 года в местности Коптхолл Коммон, в 30 милях от Лондона. Несмотря на ужасную погоду – пронизывающий холод и дождь, вокруг арены собралась толпа, насчитывающая около 20 тысяч зрителей. Событие почтили присутствием четверо бывших чемпионов Англии – Дэниел Мендоза, Джон Джексон, Джем Белчер и Джон Галли.

В толпе зрителей болели только за соотечественника и безоговорочно были уверены в его победе. Пари заключали лишь о том, как долго продержится Молино. В основном ему отводили для победы лишь четверть часа, более осторожные – не больше получаса.

Вот что писали об этой встрече [1].

«Будучи более подготовленным и опытным, Крибб начал встречу серией нокадаунов. Он закончил первый раунд, свалив негра, и повторял это, заканчивая четыре последующих раунда. Но он первый начал истекать кровью, получив во втором раунде сильный удар в зубы. С течением времени шансы начали выравниваться. В результате тяжелых ударов в голову или туловище падал то один, то другой. Прошло четверть часа, а бой продолжался. Начались расчеты по пари и заключение новых. Побоище затягивалось.

Негр вовсе не намеревался проигрывать, бил все злее и результативнее. Обеспокоенная публика притихла.

Когда оба противника встали посреди арены перед началом 19-го раунда, вид у них был ужасный. Лица превращены в кровавое месиво, кровь заливала грудь и живот. Более усталым выглядел Крибб. Он понадеялся на быстрый бой и просчитался. Вокруг ринга началась паника. Покровитель чемпиона лорд Томас Ал Райс умолял охрипшим голосом:

– Том, во имя любви к старой Англии не позволяй негру выиграть!

Кое-кто пытался помочь Криббу практически. Когда в том же 19-м раунде Молино прижал чемпиона к канатам и иступленно колотил его обеими руками, а тот совершенно ослабел и не в состоянии был защищаться, его секунданты выбежали на ринг, спеша ему на помощь. Вслед за ними между канатами прорвались другие люди и бросились на Молино, оттаскивая его от Крибба. В ходе этой свалки негру сломали большой палец правой руки. Крибба оттащили в угол, и судья дал ему 30 секунд на отдых. А затем продолжил бой, категорически не принимая во внимание протесты Молино и Ричмонда. Таким образом, черного Тома впервые лишили законной победы. Вскоре это повторилось еще раз. Несмотря на поврежденную руку, Молино неустанно нападал, не давая чемпиону ни минуты передышки. Еще только начинался новый раунд, а негр уже заканчивал его, сбивая противника с ног. В 27-м раунде упали оба. В 28-м Крибб находился в состоянии полнейшего изнеможения, на грани поражения.

Однако когда он упал и был во второй раз отнесен в угол, в этом бою был нарушен принцип честной игры. Секунданты чемпиона шли на все, лишь бы спасти его от поражения. Теперь, после 28-го раунда, Крибб был в полусознательном состоянии, опухший и залитый кровью. Прошли положенные полминуты перерыва, но он никак не мог удержаться в вертикальном положении. Билл Ричмонд подпрыгивал от радости, предвкушая победу своего боксера, когда вдруг секундант Крибба Джо Уорд с визгом набросился на Тома Молино:

– Он что-то прячет в кулаке, этот черномазый! Он держит олово! Дисквалифицировать его!

Вспыхнуло общее негодование. Перерыв затянулся до 60 секунд и продолжался далее. Крибб все еще отдыхал, холодный дождь успокаивал его истерзанное тело. Джон Галли массировал ему шею и плечи.

– Пускай откроет ладони! – рычал Уорд, осыпая ругательствами Молино и Ричмонда, а толпа напирала на канаты. – Покажи, что там у тебя!

Бедный Том, не меньше искромсанный противником, раненый и ошеломленный, долго не мог понять, что от него хотят. Наконец с трудом раскрыл израненные ладони и показал, что ничего в них не скрывает.

Только тогда арбитр прогнал Уорда и вызвал боксеров на середину. Почему он не сделал этого раньше? Тоже был в стоворе или испугался толпы, подогреваемой Джо Уордом? Так или иначе, секунданту обман удался, затеянный им и поддержанный зрителями скандал длился по меньшей мере две минуты, если не больше.

За это время Крибб сумел подняться на ноги. По команде арбитра он вышел на середину арены и принял боксерскую стойку. Беспощадный бой продолжался. В 31-м раунде Молино, нанося удар, потерял равновесие и грохнулся головой о столб, поддерживающий канат, впал в шоковое состояние. Ричмонд с трудом привел его в чувство во время перерыва.

Жуткое избиение заканчивалось. Оба шатались и попеременно падали. Но никто не хотел уступить. Молино, разбив голову о столб, двигался исключительно наугад, судорожно дышал и полностью ослеп в результате отека век. В 39-м раунде последним усилием, на которое он оказался способен, Молино простонал, что с него хватит, и упал без сознания» (рис. 1.9).



**Рис. 1.9** Встреча Молино – Крибб

По мнению некоторых американских историков, этот исторический бой был первым боем за титул чемпиона мира по боксу. Том Крибб заявил о своем уходе из бокса в 1822 году, а преемником объявил своего подопечного Тома Спринга.

В 1823 году состоялся бой между двумя претендентами на титул чемпиона Англии – Томом Спрингом и Биллом Нити. После 37 минут поединка у Нити оказалась сломана рука и он отказался от продолжения боя. По-видимому, Крибб, считавшийся большим специалистом по нанесению травм противникам, кое-чему научил своего ученика.

В 1824 году Том Спринг отстоял свой титул в бою с претендентом на звание чемпиона – Джеком Ленгеном. После боя кисти его рук были так травмированы, что он больше никогда не смог подняться на ринг.

В 1824 году в глазах светской публики наиболее достойным кандидатом на трон чемпиона считался Джошуа Хадсон. Это мнение общественности оспорил Том Кэннон. Между двумя претендентами состоялись два поединка, первый из которых Кэннон выиграл за 17 раундов, а поединок реванша – за 16 раундов. На этом основании его признали новым чемпионом.

В 1825 году состоялся титульный бой между Томом Кэнноном и Джемом Уордом. Кэннон быстро устал, и на 10-й минуте Уорд оторвал его от пола ринга и с размаху швырнул на доски. После этого у Кэннона открылось обильное кровотечение и он отказался от продолжения боя. Чемпионом стал Джем Уорд.

В 1827 году Уорд был нокаутирован Питером Кроули, который, однако, через два дня отказался от завоеванного титула.

В 1828 году Джем Уорд в бою за вакантный титул в 17-м раунде нокаутировал Джека Картера и во второй раз стал чемпионом. Через четыре года Джем Уорд заявил о своем уходе из большого бокса.

В 1833 году в результате жесткого 50-раундового боя между Джеймсом Берком и Гарри Мэкони звание чемпиона Англии было присвоено первому.

### **Период новых правил «лондонского призового ринга»**

Новые правила были разработаны и приняты в 1838 году. Они содержали 29 пунктов и представляли собой усовершенствованный вариант правил Джека Браутона.

1. Ринг должен иметь размер 24 Ч 21 фута (7,2 Ч 7,2 метра) и быть окружен восемью столбами,

поддерживающими два ряда веревок, верхняя из которых находится на высоте 4 футов от пола, а нижняя – 2 футов. В центре ринга делается отметка «скретч».

2. Каждому бойцу помогают два секунданта и помощник. Бойцы, пожав руки, предоставляют секундантам тянуть жребий по выбору угла для отдыха. Выигравший выбирает угол в соответствии с направлением ветра и солнца. Другой боксер занимает противоположный угол по диагонали.

3. Каждый боксер имеет платок выбранного им самим цвета, который секундант привязывает к одному из столбов. Эти платки передаются победителю как трофей.

4. Бой оценивается двумя судьями, которые выбирают рефери для того, чтобы разрешать спорные вопросы; решение рефери считается окончательным.

Рефери получает за судейство 5 % от суммы приза.

5. Если один из боксеров получил повреждение, секунданты должны осмотреть его и выяснить, в результате чего оно получено. В случае если повреждение вызвано недозволенным действием, судьи и рефери решают, как поступить.

6. Ботинки бойцов должны быть без шипов. Если бой проводится на траве, то каждый ботинок должен иметь не более 3 шипов размерами не длиннее 13 и не толще 4 миллиметров. Эти шипы располагаются следующим образом: два на самом широком месте подошвы и один на пятке. При нарушении этого правила боец исключается.

7. Когда бойцы готовы к бою, они становятся на отмеченные места («скретчи»), а секунданты покидают ринг и не заходят на него до окончания раунда, а в других случаях только с разрешения рефери. Нарушение этого правила влечет за собой дисквалификацию бойца.

8. При падении одного из бойцов секунданты оказывают ему помощь, и никто не смеет им мешать.

9. По истечении 30 секунд перерыва по сигналу рефери «Время!» бойцы должны занять свои позиции у отметки на середине ринга, и тот из бойцов, который не встанет через 8 секунд к «скретчу», считается побежденным. После команды «Время!» секунданты должны немедленно покинуть ринг. Опоздание на 8 секунд считается потерей боя для их боксера.

10. Никто, кроме рефери и секундантов, не имеет права заходить на ринг во время боя и после окончания его.

11. Секундантам запрещается подавать знаки «чужому» боксеру, они должны быть вежливы и заботиться только о помощи своему боксеру.

12. Подняв своего боксера, секунданты должны осмотреть его повреждения, и в случае их серьезности бой должен быть окончен по сигналу рефери.

13. Бойцы должны твердо стоять на ногах. Если боец умышленно падает, без удара, он дисквалифицируется. Это правило не относится к бойцу, упавшему от усталости или от удара.

14. За нанесение удара головой боец дисквалифицируется.

15. Запрещается ударять лежащего противника. Противник, стоящий на одном или двух коленях или дотрагивающийся рукой до пола, считается лежащим и не должен сам наносить удары.

16. Запрещены удары в поясницу и ниже пояса.

17. Запрещено нанесение повреждений коже щипками, царапанием и укусами.

18. Запрещены толкание или удары ногой лежащего противника.

19. Все пари выплачиваются сразу же по окончании боя.

20. Рефери и судьи должны находиться у центрального столба снаружи ринга.

21. Все объявления делаются глашатаем, он же объявляет, где будут выплачиваться деньги за бой.

22. В случае если бой прерывается по непредвиденным причинам, рефери должен указать время и место его повторения.

23. Если результат боя остается нерешенным, бой должен быть повторен на той же неделе, причем все пари считаются нерешенными. Обязанности рефери сохраняются, а призы остаются на руках у глашатая.

24. Каждый боец, самовольно покидающий ринг, не ожидая решения рефери, считается проигравшим бой.

25. Если секунданты заявляют о неправильности, то по команде рефери «Фаул!» бойцы должны разойтись по углам и ожидать решения судей. Если по команде «Время!» боксер не становится у отметки в течение 8 секунд, он считается проигравшим бой.

26. Если боец покидает ринг, чтобы избежать дисквалификации или по другой причине, он объявляется побежденным.

27. Боксерам запрещается иметь в руках твердые предметы: камни, палки или что-либо другое. По требованию судьи боксер обязан показать разжатую ладонь.

28. Запрещается опираться о веревки ринга. Боец, опирающийся спиной о столб или веревки, считается лежащим. Если же противник стоит на коленях и старается подняться, держась за веревки, боксер должен помочь ему.

29. Бой в помещении должен проводиться по этим же правилам.

Данные правила оставались в силе до введения перчаток и не способствовали снижению жесткости бокса. Одно только условие боя на голых кулаках исключало доступность бокса для всех. Тормозили его развитие также многочисленные препятствия со стороны местной полиции, запрещавшей матчи в некоторых графствах.

Организаторы матчей обычно устанавливали ринг на границах нескольких графств, чтобы избежать ареста со стороны шерифов. Данные правила предусматривали также заключение пари зрителями, что было обычным явлением в каждом матче.

В 1839 году титул чемпиона Англии перешел от Джеймса Берка к Уильяму Томпсону по прозвищу Бендиго.

В 1840 году, во время боя с Бенджаменом Каунтом, в 75-м раунде Бендиго подвернул ногу и упал. Правила позволяли судье дисквалифицировать боксера, если он падает, не получив удар. Победителем стал Бенджамен Каунт.

После матча Томпсон – Каунт в качестве традиционного переходящего приза был введен чемпионский пояс, который должен был находиться у чемпиона до потери им звания. Первый пояс был делом рук любителей бокса. Он был изготовлен из красного бархата и отделан кожей, к нему прикреплялись серебряные щиты для выравнивания на них имен чемпионов.

В это время в связи с преследованием полицией и всевозможными запретами данный вид спорта пришел в упадок. И новый чемпион как нельзя лучше отражал состояние бокса на тот момент: его приемы были очень примитивными, он плохо защищался и строил свою тактику на непрерывной атаке.

В 1845 году Уильям Томпсон снова встретился с Бенджаменом Каунтом. Нужно сказать, что Бендиго был очень популярным боксером. Несмотря на то что бокс был запрещен, его выступления собирали огромное, по меркам того времени, число зрителей. На его матче с Каунтом, который состоялся в Нью-Порте, присутствовало 20 тысяч зрителей. Бендиго выиграл звание чемпиона после жестокого боя, продолжавшегося 2 часа 10 минут и состоявшего из 93 раундов. На этот раз за падение без получения удара был дисквалифицирован Каунт.

Бендиго ушел из бокса в 1850 году, выиграв последний бой у Тома Пэддока.

В этом же году в поединке за вакантный титул чемпиона Англии сошлись Уильям Перри и Том Пэддок. Чемпионом после 27-го раунда стал Перри.

В 1851 году Уильям Перри проиграл Гарри Бруму. Бой вел Перри; в 33-м раунде Брум упал на колени, Перри нанес ему удар в глаз и за это был дисквалифицирован.

В 1856 году чемпиона Гарри Брума в 51-м раунде победил Том Пэддок.

В мае 1858 года чемпионом Англии стал Том Соьерс, одержав победу в 10-раундовом бою (1 час 42 минуты) над Томом Пэддоком.

Том Соьерс был одним из самых выдающихся боксеров в эпоху боев на голых кулаках. Имея рост 172 сантиметра и вес всего 70 килограммов, этот спортсмен одерживал победы над очень серьезными противниками, значительно превосходившими его в росте-весовых характеристиках. Например, Том Пэддок был выше Соьерса почти на голову и весил на 14 килограммов больше. Свои весьма скромные для чемпиона тех лет габариты (напомню, что в боксе того времени не было деления на весовые категории) Том Соьерс с лихвой компенсировал бесстрашием, нечувствительностью к боли и усталости, редким честолюбием.

Соьерс выступал на ринге 12 лет (1849–1860) и провел 16 боев, из которых выиграл 14. Своими выступлениями он возродил пришедшее было в упадок искусство бокса. Соьерс обладал хорошей техникой, у него были быстрые и уверенные движения, он прекрасно ориентировался в боевой ситуации и всегда находил нужные тактические действия. Слабой его стороной считалось стремление избежать боя в минуту слабости, что, однако, в современном понимании характеризует его как хорошо владевшего тактикой бокса спортсмена.

В середине XIX века был учрежден новый чемпионский пояс, переходивший в собственность боксера после 3-летнего пребывания его чемпионом. Это звание необходимо было защитить в матче с любым боксером страны через 6 месяцев после вызова.

Во времена Соьерса бокс подвергался жестоким преследованиям и со стороны пуритан – членов влиятельной в то время в Англии религиозной секты. Поэтому организация каждого матча проходила с большой осторожностью и в тайне от полиции. Так, устраивая матч Соьерс – Арон, организаторы в обстановке строжайшей секретности распространяли среди любителей билеты, в которых указывались время и место боя, а также транспорт, на котором можно было туда добраться.

Первый бой за звание чемпиона мира состоялся 17 апреля 1860 года в Фарнборо (Англия). Это был поединок между англичанином Томом Соьерсом и американцем Джоном Хиненом.

Нужно сказать, что Америка, выставляя своего чемпиона, не имела такого огромного опыта в проведении боев, как Англия, хотя все матчи проходили там по правилам лондонского призового ринга. Первые заметки в прессе об американском боксе относятся к 1816 году. Первым официальным чемпионом США 9 сентября 1841 года был объявлен Том Хайер после победы в 101-м раунде над Джорджем Макчестером (по другим данным – над Мак-Клоски).

В 1849 году в Рок-Пойнте Хайер победил Янки Салливана и Джона Морриса, после чего оставил ринг окончательно, уйдя непобежденным. Вторым чемпионом после встречи с Янки Салливаном в 1853 году стал Моррис.

Третьим чемпионом в 1859 году стал Джон Камел Хинен, вначале проигравший Морриса в 11 раундах. От второго боя с ним Моррис отказался. До 1860 года, то есть до окончания войны между Северными и Южными Штатами, бокс не имел большого распространения, но затем его развитие пошло ускоренными темпами.

Друзья и покровители Джона Хинена были убеждены, что он сможет одолеть действующего чемпиона

Англии Тома Сойерса и завоевать титул чемпиона мира. Идея организации такого поединка показалась английским промоутерам интересной, и они пригласили Хинена для участия в титульном бою.

Хинен был выше Сойерса на 16 сантиметров, тяжелее на 20 килограммов и моложе на 9 лет. Вот что писали об этом историческом матче [2].

«Первый международный бой за звание чемпиона мира состоялся погожим апрельским днем, как и ожидалось, длился долго и был неслыханно жестоким.

С первых секунд американец захватил инициативу, и нужно было считаться с тем, что значительный перевес в физической мощи может привести его к победе. Но наделенный прекрасной реакцией, проворный Сойерс не позволял попадать в себя. Он умело “обтанцовывал” рослого противника, избегал большинства его ударов, сам же метко попадал и вскоре разбил Хинену нос, чем вызвал восторг зрителей. Американец наступал, но англичанин чаще попадал быстрыми ударами с обеих рук. Он отклонялся, отпрыгивал и то и дело “клевал” противника прямыми ударами. Однако когда Хинен доставал Сойерса, он основательно его потрясал своими ударами или сбивал с ног – сказывался перевес в 20 килограммов. Тем не менее на ранней стадии боя преимущество было на стороне англичанина, который методично обрабатывал голову противника, целясь прежде всего в глаза и переносицу. Хотя он то и дело получал мощные удары, после которых садился на пол или падал на колени, после 30-секундного перерыва готов был продолжать бой и опять вел регулярный обстрел хорошо нацеленными прямыми ударами. В итоге таких действий лицо американского силача все больше деформировалось. Активному Сойерсу, однако, не повезло в седьмом раунде (кое-кто утверждает, что это случилось раньше). Он повредил правое плечо и не мог больше свободно наносить удары правой рукой, используя ее только для защиты. Несмотря на травму, он продолжал сражаться с неослабевающей отвагой и самопожертвованием, его левый кулак попадал в цель безошибочно и стремительно.

Упорное состязание продолжалось и затягивалось. Оба соперника уже неоднократно прибегали к помощи секундантов, которые в паузах между раундами доводили своих подопечных до боевой кондиции. Темп боя постепенно слабел, но не ослабевало упорство противников, хотя Сойерс лишь частично владел правой рукой, а лицо Хинена ужасно распухло, что сужало ему поле зрения.

В 37-м раунде американец воспользовался моментом, когда противник упал на канаты, бросился на него и всем телом прижал к верхнему канату. Англичанин, упирающийся шеей о сильно натянутый канат, а сверху придавленный в горло, начал задыхаться. На помощь ему пришел судья, который отреагировал молниеносно – перерезал канат ножом. Разъяренная толпа плотной массой напирала на арену. Секунданты Сойерса набросились на американца, и ему пришлось несладко, прежде чем он от них избавился. В возникшей неразберихе куда-то исчез арбитр, однако бой продолжался. И секунданты, и боксеры, залитые кровью, с трудом держались на ногах. Последовали еще четыре нокаута. Лицо Сойерса исказила вымученная улыбка, которой он пытался скрыть боль и изнурение, но не прекращал наносить удары левой рукой. Лицо американца, покрытое ранами и шишками, превратилось в ужасающую маску, запухшие глаза закрылись почти полностью.

В 42-м раунде на место встречи прибыли полицейские. Толпа сорвала канаты с выкриками “Хватит!”. Ослепленный и почти ничего не осознающий Хинен принял собственного секунданта за Сойерса и нанес ему удар в голову. Бой был прерван по истечении 2 часов 20 минут. В отсутствие судьи в течение пяти последних раундов собравшиеся у ринга известные и уважаемые джентльмены единогласно объявили исход боя нерешенным.

Итак, обоюдное истязание в течение почти двух с половиной часов не принесло никому из боксеров официального титула чемпиона мира. Что касается денежного вознаграждения, то его поделили, но вопрос с чемпионским поясом был неясен. По английским источникам, его получил Сойерс. Американские авторы дают две версии – одна из них гласит, что пояса получили оба спортсмена, вторая – что Сойерс предложил разделить его трофей поровну, но Хинен якобы отказался. Мнения о встрече были самыми противоречивыми. Англичане считали, что Сойерс показал себя лучшим боксером, а Хинен должен был быть дисквалифицированным в 37-м раунде, когда в нарушение правил вместо того, чтобы боксировать, начал душить противника. По мнению американцев, перевес был на стороне Хинена, который 25 раз послал соперника в нокаун (общее число нокаутов – 41), а когда его победа стала неизбежной, шовинистически настроенные британские болельщики воспрепятствовали продолжению боя. Заставляет задуматься и вялое вмешательство полиции, которая давно следила за готовящимся мероприятием, вызывающим огромное возбуждение в среде фанатиков бокса. Полиция была осведомлена о встрече и специальных поездах, перевозивших публику из Лондона, однако вмешалась в ход событий только через два с половиной часа. Похоже на то, что она вовсе не спешила действовать, зная, что в толпе, осаждающей арену у Фарнборо, находилось слишком много высокопоставленных, привилегированных особ, с которыми лучше было не связываться.

Американцы утверждали, что полиция явилась в тот момент, когда нужно было спасти Сойерса от неминуемого поражения (рис. 1.10).



**Рис. 1.10** Бой между Соьерсом и Хиненом

Это был последний матч Соьерса, после которого он покинул ринг.

В 1861 году вакантный титул разыграли Сэм Херст и неугомонный Том Пэддок. Чемпионом стал Сэм Херст, но его царствование было совсем недолгим: 18 июня 1861 года его в 8-м раунде побил Джем Мейс.

В 1862 году чемпионом стал Том Кинг. Он дважды встречался с Мейсом, проиграв ему первую встречу и выиграв вторую в течение 38 минут. Кинг участвовал во втором официальном бою за звание чемпиона мира все с тем же американцем Хиненом. Бой состоялся 8 декабря 1863 года в Ведхарсте (Англия). Победу в 24-м раунде после 35 минут боя одержал Том Кинг, став первым беспорным чемпионом мира по правилам английского призового бокса.

В 1863 году, после ухода Тома Кинга, вакантный титул разыграли Джем Мейс и Джо Джосс. Победив, Мейс, как и многие выдающиеся боксеры Англии, уехал в Америку, где к боксу было более либеральное отношение, да и гонорары были более высокими.

В 1871 году в США Джем Мейс провел свой последний бой с Джо Кобурном. Состязание закончилось вничью, и после этого Мейс ушел из бокса.

В 1873 году в США состоялся титульный поединок между двумя выходцами из Британии – англичанином Томом Алленом и ирландцем Майком Маккули. Чемпионом стал Том Аллен. В 1876 году титул чемпиона отобрал у него англичанин Джо Джосс, который спустя четыре года проиграл выходцу из Ирландии Пэдди Райану. Это был первый бой Райана по правилам лондонского призового ринга. Поединок закончился на 86-м раунде и продолжался 1 час 24 минуты.

В 1882 году Пэдди Райана в 9-м раунде нокаутировал первый американец, ставший великим чемпионом, – Джон Салливан.

Последний бой на голых кулаках за звание чемпиона мира проходил 8 июля 1889 года между Салливаном и Джейком Кильрейном в Ричбурге (Америка). Он продолжался 2 часа 16 минут и насчитывал 79 раундов. На бой собралось рекордное количество зрителей, и впоследствии он широко освещался печатными изданиями (рис. 1.11).

Самым продолжительным зафиксированным боем по правилам английского призового ринга был бой между Джеймсом Келли и Джонатаном Смитом в 1855 году, длившийся 6 часов 15 минут. Самый короткий бой прошел в Америке в 1886 году – он продолжался 30 секунд.



# JOHN L. SULLIVAN, Champion of the World.

COPYRIGHTED BY THOS. PYE, 1889.



## THE SULLIVAN-KILRAIN FIGHT.

Seventy-fifth Round:--The knock-out blow. Sullivan hits Kilrain a moderate blow on the chest and Kilrain goes down for the last time.

Copyrighted.

THOMAS PYE, Photographer,  
131 FODRAS ST., N. O.

**Рис. 1.11** Бой между Салливаном и Кильрейном

В заключение необходимо сказать несколько слов о характере тренировок боксеров в эпоху боя голыми кулаками, тем более что они резко отличались от методов современной тренировки. Сами условия боя на голых кулаках предъявляли к занятиям другие требования, поскольку бои происходили без точного разграничения на раунды, продолжались до результата и длились в среднем 2 часа, а кроме того, были разрешены захваты и борьба.

Тренировка начиналась за три месяца до боя и протекала в тяжелой ежедневной работе, где на первом месте была выработка выносливости посредством прогулок и бега. Перед тренировкой бойцы в течение определенного периода принимали слабительные лекарства для очистки желудка и кишечника.

Кулаки укрепляли различными настойками, делающими кожу на них грубой и нечувствительной. В их состав входили уксус, водка, лимонный сок, эвкалиптовое масло и др. Для укрепления связок кулака им били по тяжелому мешку с песком.

Примерный распорядок дня в период тренировки призового боксера:

- 5.00 – подъем;
- 6.00 – массаж с использованием спиртосодержащих веществ;
- 7.00 – отдых;
- 8.00 – завтрак (две котлеты, томат, сельдерей);
- 9.00 – упражнения с тяжестями и гантелями;
- 11.00 – прогулка 5 миль шагом и бегом;
- 13.30. – обед (суп, ростбиф);
- 14.30 – тренировка на мешке с песком;
- 16.30 – прогулка 5 миль шагом;
- 18.30 – массаж;

- 19.00 – ужин (холодная баранина, салат, чай);
- 20.00 – прогулка 2 мили (после нее массаж);
- 21.00 – сон.

## Литература

1. *Рекша А.* Черный Том соревнуется с белым Томом // Ринг. 1990. – № 2. – С. 13–17.
2. *Рекша А.* Впервые о мировом первенстве // Ринг. 1990. – № 2. – С. 18–20.

## Глава 2 Что такое профессиональный бокс

«Мы должны были провести 4-раундовый спарринг. Вышли на ринг, и мой противник начал не столько боксировать, сколько издеваться надо мной. Я стараюсь уклониться и ударить, а он поймает мою голову, прижмет и хохочет. Потом повернется спиной ко мне и начинает шутить с кем-то из зрителей, а заодно невзначай дернет меня за ногу, да так, что я чуть не теряю равновесие. Оказались мы у канатов – он отвернулся от меня и выполняет между ними нырки. Словом, делает все, что хочет. Я же, казалось бы, боксирую очень технично, по-европейски грамотно, но все время попадаю впросак и чувствую, что выгляжу совершенным идиотом... Мне было страшно неловко, противник не снисходил даже до того, чтобы нанести мне настоящий удар. Он лишь развлекался, играя со мной в кошки-мышки...» [1].

Как вы думаете, чьи это слова? Боксера-новичка, попавшего на тренировку к мастеру ринга? Нет. Это рассказывает блестящий боксер, четырехкратный чемпион Европы, двукратный призер Олимпийских игр и семикратный чемпион СССР Виктор Рыбаков. Он был одним из первых советских спортсменов, попавших на профессиональный ринг Канады и Америки в конце 1980-х годов.

Так что же это за явление – профессиональный бокс? И какая разница между профессионалом и любителем?

В энциклопедии бокса указывается, что профессиональный бокс – это самостоятельный вид спорта, являющийся для спортсмена основным занятием, способом заработка средств для обеспечения своих жизненных потребностей.

Боксеры-профессионалы не имеют права выступать в соревнованиях боксеров-любителей, так же как боксеры-любители не могут участвовать в соревнованиях профессионалов. Эти два различных вида спорта роднит только спортивная основа. Они имеют различные задачи и преследуют разные цели. Цель и задача любительского бокса – физическое и духовное развитие и совершенствование боксера. Цель и задача профессионального бокса – заработок.

Абсолютно разные идеология этих разновидностей бокса, мотивировка, правила и многое другое делают профессиональный и любительский бокс независимыми друг от друга, хотя и по-доброму соперничающими разновидностями одного целого – спортивного единоборства.

Боксер-любитель осваивает спортивное мастерство с азав. Профессиональный бокс в основном ориентируется на уже готового спортсмена, прошедшего школу любительского бокса и добившегося на любительском ринге высоких результатов.

В 1994 году Константин Цзю (рис. 2.1) выиграл бой у далеко не самого сильного боксера Гектора Лопеса. Цзю, в прошлом очень хороший боксер-любитель, недооценил своего противника и недостаточно серьезно отнесся к подготовке. В результате в ходе противостояния он пропустил много тяжелых ударов, так что можно сказать, что это была пиррова победа. «Он преподал мне урок в том, что в профбоксе нужно тренироваться всегда. Я мог в любителях не готовиться к бою, но выйти и выиграть. В профи так нельзя. После боя я неделю болел», – рассказывал Константин Цзю.



**Рис. 2.1** Константин Цзю

В случае совпадения манеры ведения боя или стиля подготовки боксера-любителя с манерой или стилем боксеров из профессиональных клубов первый может получить «специальность» боксера-профессионала. Для нас это ново, а вот за рубежом практикуется уже давно. Но и в нашей стране постепенно начинается движение в сторону «профессионализации» бокса. Тем более что при этом боксер-любитель может хорошо заработать на своих знаниях и умениях.

Однако добиться высоких гонораров могут далеко не все. Первая волна советских боксеров, попавшая на профессиональные ринги за границей, большого успеха не имела. Боксеры-любители, блестяще выступавшие на чемпионатах СССР, Европы, мира – Игорь Ружников, Юрий Александров, Вячеслав Яновский, Александр Артемьев и другие, – не смогли «прижиться» в профессиональном боксе. И наоборот: Анатолий Александров, Сергей Кобозев, Юрий Арбачаков, Орзубек Назаров, Константин Цзю, не будучи бесспорными лидерами в сборной СССР, на профессиональном ринге добились успеха. Почему? И те и другие, несмотря на то что воспитывались в одной стране, в рамках одной системы спортивной подготовки, обладали разными, непохожими стилями. Профессиональному боксу нужны спортсмены, ищущие победу, то есть с особым складом характера, с особой психикой. Это ребята, обладающие ударом, огромным терпением, способные к незаурядным волевым усилиям! В любительском боксе также нужны сила удара, терпение, упорство, но к этим качествам предъявляются совсем другие требования. Здесь все решают быстрота, количество ударов и резкий отрыв от соперника.

Вот что говорил по этому поводу Виктор Рыбаков: «Любительский бокс – это, если так можно сказать, военные учения, а профессиональный – настоящая война. Для любителя выйти в первый раз с профессионалом означает, на мой взгляд, примерно то же, что для отличника боевой и политической подготовки перенестись вдруг с обычного стрельбища где-нибудь в подмосковных Мытищах на перевал Саланг в Афганистане в разгар боевых действий. Любители обычно долго разминаются, потом разучивают те или иные приемы, предварительно договорившись друг с другом, кто и что будет делать. У профессионалов этого нет. У них очень короткая разминка, после чего начинается вольный бой, который может длиться 12, 15, а то и 20 раундов. Этим мастерам незачем постоянно возвращаться к “школе”: ведь все они были в свое время великолепными любителями, и классические комбинации у них в крови. А тренерские задания они отрабатывают в жестком спарринге, ничуть не заботясь об удобствах и безопасности партнера.

...Ближний бой европейцы не жалуют, а вот американцы действуют здесь с поражающей изобретательностью. Я, например, могу нанести очень много ударов вблизи. И когда мы начинали спарринговать с сильнейшими, я в ближнем бою проводил серию за серией. В пустоту. Ну, скажем, пробиваю 15–20 ударов – в голову, в корпус, куда только можно. Бью очень быстро, но все они где-то вязнут. И вдруг получаю в ответ один удар, но такой болезненный!.. И естественно, сразу же отступаю: все, мол, хорошо. Спасибо, извините... А сейчас я немного подвигаюсь, приду в себя, соображу, что к чему...»

Что касается хороших заработков боксеров-профессионалов, то здесь тоже не все так просто. Приведу цитату по этому поводу одного из ведущих российских специалистов в области профессионального бокса, популярного телекомментатора Владимира Гендлина: «Люди, начинавшие профессиональный бокс в нашей стране, находились в плену мифов. Один из них тот, что боксеры-профи – это “золотая жила”. Это далеко не так, и многих уже постигло разочарование. Действительно, корифеи мирового бокса находятся в плеяде самых высокооплачиваемых “звезд” спорта и шоу-бизнеса вообще, наряду с теннисистами, бейсболистами и эстрадными певцами. Но это лишь те, кто претендует на мировую корону. Это элита мирового бокса, состоящая из “топ-тен”, высшей десятки лучших боксеров. Остальные же – просто “чернорабочие”, которым еще только предстоит доказать свой класс и которым пока приходится довольствоваться весьма скромным гонораром» [2].

Родившись из одного вида единоборств, профессиональный и любительский бокс разошлись чуть ли не в противоположных направлениях. Так в чем же еще их разница? Прежде всего – в зрелищности поединка. Дело, конечно, не просто в жестких перчатках и небольшом ринге. В США говорят несколько цинично, но откровенно: «У нас ходят смотреть не бокс, у нас ходят смотреть нокауты». И правда, зрителей не интересует высокий класс спортсменов. Самые лучшие боксеры – «технари» и «тактики» – не пользуются популярностью, если не устраивают «кровавого побоища», не выигрывают нокаутами. На судей также не производят впечатления ни «финты», ни маневры, ни игра на дистанции. Спортсмену, воспитанному в классических любительских традициях, перестроиться очень трудно.

Как видите, профессиональный бокс на Западе исходит из чисто коммерческих интересов: чем больше в бою «драки» и крови, чем чаще противники падают на пол, тем больше восторга у публики и тем больше на этом можно заработать денег.

Владимир Гендлин: «Побывав в спортзалах Майами, Бостона, Филадельфии (в последней, как утверждают, тренируются лучшие боксеры в Америке, а следовательно, в мире), я не увидел той работы с боксерами, к которой мы привыкли: отработки приемов, шлифовки техники... Идет жесточайший спарринг каждый день. Кто выдерживает – имеет шанс стать чемпионом, остальные отсеиваются в процессе естественного отбора. Причем на спарринги с чемпионами за \$50–70 приходят люди “с заднего двора”, их вообще никто не знает. Но у них хватает скорости, мощи и знаний о боксе (почерпнутых преимущественно на улице), чтобы выстоять несколько раундов с опытным профессионалом. Кроме того, есть особая категория боксеров – “спарринг-партнеры”, которые не претендуют на высокий результат в боксе, а зарабатывают деньги на спаррингах с чемпионом, с которым работают, как в бою».

Кроме прочего, профессиональный бокс во многом отличается от любительского правилами проведения соревнований.

В 1867 году английский журналист Артур Чемберс и маркиз Куинсберри создали правила бокса, во многом схожие с современными, и разработали принципы бокса как вида спорта с рядом четких регламентаций, определив тем самым нынешний характер боксерских поединков. В 1891 году становится обязательным использование перчаток, разграничиваются весовые категории, устанавливаются продолжительность раунда в три минуты и минутный перерыв на отдых между ними; вводится институт рефери и боковых судей; определяются размеры ринга со стороной квадрата от 4,9 до 6,1 метра, огражденной тремя рядами канатов каждая.

Первый бой профессионалов за звание чемпиона мира по новым правилам состоялся 7 сентября 1892 года в Новом Орлеане (США). Американец Джеймс Корбетт в 21-м раунде нокаутировал живую легенду Америки, последнего чемпиона в боксе без перчаток Джона Салливана. С этого боя начинается отчет истории «благородного искусства», как впоследствии нарекли бокс его почитатели, предсказавшие стремительную эволюцию новейшего вида кулачного боя.

Любительский бокс как отдельный вид спорта появился в начале XX века. С тех пор правила соревнований любителей и профессионалов с каждым десятилетием все больше и больше различаются.

Прежде всего различие заключается в форме боксеров. Профессионалы выступают с голым торсом и без шлемов. Боксеры-любители – в майках и шлеме, цвет которых должен соответствовать цвету угла боксера. Внешнее различие между перчатками для любительского и профессионального бокса в том, что ударная часть перчатки боксера-любителя должна быть выделена другим цветом. Кроме того, перчатки боксеров-любителей отличаются специальной конструкцией, благодаря которой невозможно «довернуть кулак», а значит, нанести очень жесткий удар. У боксеров-профессионалов рука внутри перчатки сжата в кулак, в то время как у боксеров-любителей кисть в перчатке полусогнута. Поэтому в любительском боксе крайне редко случаются нокауты, не говоря уже о нокаутах. Такое отличие от любительского спорта чиновники объясняют заботой о здоровье спортсменов. Удар получается действительно гораздо слабее, хотя при этом умалчивается, что в таких перчатках гораздо проще сломать руку. В таких условиях боксеры-любители стараются нанести как можно больше ударов, чтобы заработать как можно больше очков. При этом спортсмены, защищенные шлемом и вооруженные «холостыми» перчатками, уделяют меньше внимания защите. Это приводит к тому, что утрачивается суть бокса как «искусства благородной защиты». Нередко бой сводится к интенсивному обмену

ударами и превращается попросту в толкотно. Вероятность получения жесткого удара в профессиональном боксе гораздо выше. Перчатки служат в основном для защиты кисти, а не для смягчения силы удара. Поэтому профессиональные боксеры гораздо больше внимания уделяют тактике и построению защиты.

В любительском боксе схватка длится четыре раунда по две минуты каждый. У профи рейтинговые бои делятся от четырех до десяти раундов. Бой за звание чемпиона мира среди профессионалов длится 12 раундов. Продолжительность каждого – три минуты.

В профессиональном боксе бой не останавливается до тех пор, пока один из боксеров не будет нокаутирован или по той или иной причине не утратит возможность продолжить бой (в том числе из-за травмы), а также если рефери сочтет, что дальнейшее продолжение боя будет грозить жизни и здоровью боксера. В профессиональном боксе отсутствует понятие «стоячий нокаунт». В любительском же боксе боксер считается находящимся в нокауне, даже если после сильного удара он не упал, но находится в полубессознательном состоянии и не может, по мнению рефери, продолжать бой («стоячий нокаунт»). Судьи дают боксерам-профессионалам возможность сполна проявить свои бойцовские качества. А рефери в любительском боксе могут остановить бой в любой момент, чтобы сделать боксеру замечание или вынести предупреждение.

В мире профессионалов настолько распространен «грязный бокс», что судьи реагируют на него лишь в самом крайнем случае. В боях неоднократно приходится наблюдать удары после команд «брек» и «стоп», после падения противника. Да и правила судейства весьма лояльны к нарушителям: перед каждым боем рефери предупреждает боксера о том, что если после запрещенного удара он не сможет продолжить бой, то ему засчитается поражение.

За 12 раундов профессионального поединка и судьи, и зрители всегда (за редчайшими исключениями) могут определить победителя, ведь на профессиональных боях обычно полно зрителей, а на любительских в залах чаще всего одни специалисты.

Для определения победителя в любительском боксе существует один количественный показатель – число ударов, дошедших до цели; у профессионалов таких показателей целых четыре:

- качество удара – точность, сила, эффективность;
- инициатива в раунде (кто из боксеров диктовал условия хода боя);
- качество защиты – оценивается, насколько эффективны защитные действия боксера. Прежде всего, сколько ударов было ему нанесено и как он сумел нейтрализовать их: умение применять отходы, уходы, уклоны, нырки, отклоны, различные блокирующие действия, эффективная работа ног;
- стиль – техника боксера; его поведенческие качества, импонирующие публике, умение показать себя в наилучшем виде как при удачах, так и при провалах.

Как видим, наличие четырех показателей позволяет дать более объективную, качественную оценку действий боксеров на ринге.

Победителю в раунде присваивается 10 очков, проигравшему – от 9 до 7, в зависимости от преимущества, достигнутого одним из соперников. Если боксер побывал в нокауне в определенном раунде, то он, как правило, не получит в нем победы (при условии, что не было обмена нокаунами).

Окончательного победителя определяет не боковой судья, а супервайзер матча путем подсчета очков; он же устанавливает, кто одержал победу в случае равенства очков.

Если судейство ведется тремя боковыми судьями и рефери, то в этом случае подсчет очков ведут только боковые судьи. Но если матч судят только двое боковых судей, тогда обязанность судить распространяется и на рефери. Судейство боев за звания интерконтинентальных чемпионов мира обычно осуществляется тремя судьями: двое боковых судей и рефери.

В отличие от любительского бокса в профессиональном удары различаются по качеству и результатам воздействия, то есть существует их деление на типы. Так, они подразделяются на легкие, жесткие и тяжелые, приводящие соперника к нокауну. Например, один внезапный жесткий удар равен трем легким; таким образом, боксер, который делает ставку на чистоту удара, его силу, точность и действенность, может добиться одинакового результата или преимущества над соперником, нанося в два-три раза меньше ударов.

Нокаунт оценивается одним очком, если боксер поднялся с ковра ринга до счета «три», и двумя очками, если он поднялся после счета «три». Количество нокаутов ограничивается только в раунде – не более трех.

В отличие от любительского бокса в профессиональном рефери имеет дополнительные права. При нарушениях правил одним из боксеров рефери может вынести ему предупреждение, сняв один-два очка. Максимальное количество предупреждений не регламентировано, но при систематических нарушениях (или умышленных) спортсмен может быть дисквалифицирован, а при грубом, особенно влияющем на ход поединка, – и после одного.

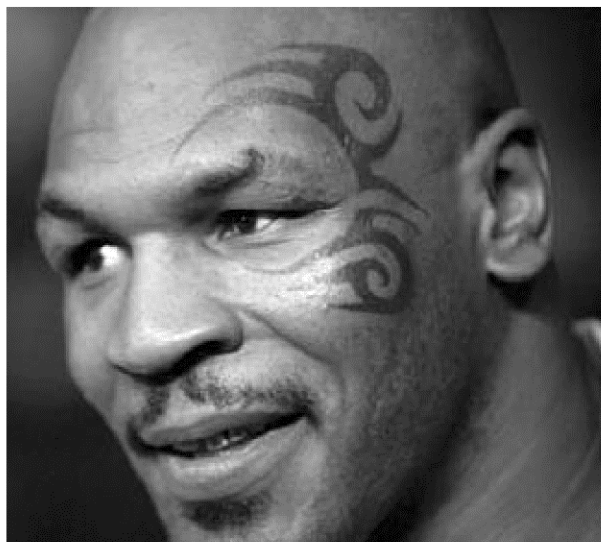
Рефери не обязательно останавливать бой, чтобы сделать боксеру замечание или предупреждение, он может сделать это по ходу поединка. Во время перерыва рефери имеет право проверить состояние боксера, подойдя к нему в угол ринга, сделать замечание ему или секундантам. Может остановить бой для консультации с врачом или боковыми судьями, предоставить один тайм-аут до пяти минут и несколько – для устранения дефектов в форме, после удара ниже пояса или других запрещенных ударов, а также в других целях, касающихся точного соблюдения правил соревнований. Кроме того, рефери должен быть готов в любой момент боя взять на себя функции бокового судьи.

Считается, что в профессиональном боксе судейство более объективное. Объясняется это тем, что в мире «профи» судьи больше блюдут свою репутацию, так как оскандалившегося судью просто больше не пригласят судить матчи. А это не только моральные, но и крупные материальные потери. Гонорары судей зависят как от ранга боя, так и от размера разыгрываемых призовых сумм в каждом из них.

Существование в профессиональном боксе 17 весовых категорий (против 12 у любителей) объясняется стремлением привлечь на профессиональный ринг одаренных боксеров азиатских и латиноамериканских стран, где никогда не было недостатка в талантливых легковесах. Границы между весовыми категориями у профессионалов заметно уже, чем у любителей. Это значительно облегчает переход из одной категории в другую, позволяет боксерам меньше внимания уделять сгонке веса, что отражается не только на здоровье спортсменов, но и на зрелищности поединков.

Профессиональный и любительский бокс различаются и турнирными схемами. Так, любители за год проводят как минимум несколько турниров по несколько боев в каждом. С одной стороны, это способствует выработке вариативной тактики и техники, но с другой – может негативно сказываться на здоровье и психике спортсмена. Контрольные взвешивания, которые проводятся каждый день, и накапливающиеся после каждого боя травмы ведут к психическому перенапряжению и могут стать причиной недолговечной спортивной жизни.

Существует мнение, что хороший любитель редко может стать хорошим профессионалом. Что подразумевается под термином «хороший любитель»? Во-первых, это сотни изнурительных боев с детства, постоянные стрессы на сборах и соревнованиях. Поскольку спортсмен утрачивает «психологическую свежесть», ему трудно перестраиваться, у него пропадает желание много тренироваться и выигрывать. Очень многие блестящие профессионалы провели совсем немного боев на любительском ринге. Это такие звезды бокса, как Джо Луис, Рокки Марчиано, Майк Тайсон (рис. 2.2) и другие.



**Рис. 2.2** Майк Тайсон

А вот на профринге боксеры проводят значительно меньше боев. Например, у такого великого боксера, как Хулио Чавес, было не более 100 встреч. Большинство же других, включая Тайсона, не переступили рубеж в 35–40 боев за всю свою карьеру! Таким образом, можно сказать, что, несмотря на кажущуюся жестокость профессионального бокса, условия здесь более приемлемые: промежуток между боями в месяц-полтора позволяет боксеру отдохнуть, восстановиться после травм, иными словами – войти в форму. Чемпион же, за исключением двух положенных за год защит титула, может вообще не боксировать.

В настоящее время существует несколько организаций мирового профессионального бокса. Формально каждая из них претендует на масштаб всемирной, но на деле пока лишь три реально осуществляют руководство профессиональным боксом, причем в неравной мере. Ниже приведен список основных организаций мирового профессионального бокса, расположенных в порядке их значимости.

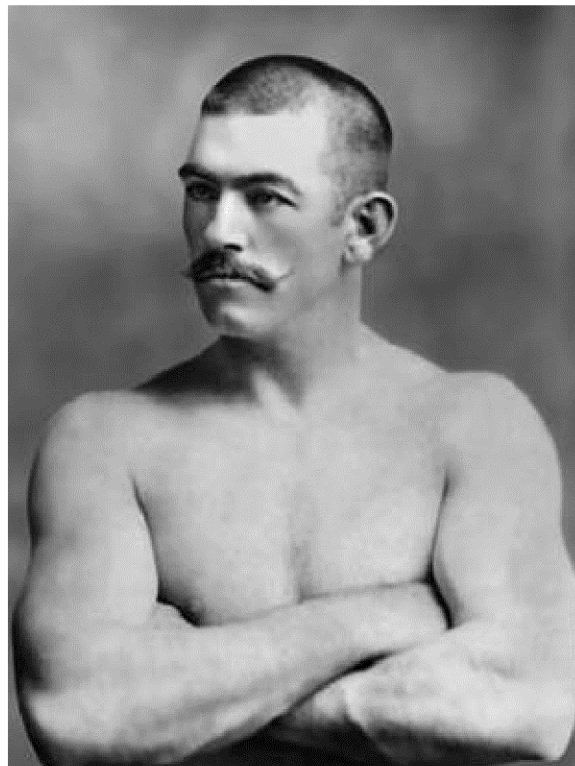
1. Всемирный боксерский совет (версия WBC).
2. Всемирная боксерская ассоциация (версия WBA).
3. Международная боксерская федерация (версия IBF).
4. Всемирная боксерская организация (версия WBO).
5. Всемирная боксерская федерация (версия WBF).
6. Всемирный боксерский союз (версия WBU).

С организациями профессионального бокса сотрудничают менеджеры и промоутеры. Менеджер – это своего рода коммерческий агент боксера. Ни один, даже самый талантливый и работоспособный, спортсмен не добьется успеха, если у него не будет толкового менеджера, способного успешно провести его по «извилистой и скользкой тропе» наверх, к самым высоким достижениям. Главная задача менеджера – грамотно построить карьеру своего подопечного, которая складывается из множества разных факторов, спортивных и

коммерческих. И менеджер всегда должен держать их в поле зрения. Уметь правильно распланировать тренировки боксера, организовывать матчи и подбирать нужных противников, заботиться об имидже своего подопечного и защищать его финансовые интересы – все это работа менеджера.

Промоутер – это человек, который играет более важную роль: вкладывает деньги в профессиональный бокс, находит рекламодателей, спонсоров и организует шоу. Он должен стремиться к постоянному расширению связей с «нужными» людьми и уметь убедить их, что именно его боксер способен привлечь внимание зрителей и принести прибыль.

Первый бой за звание чемпиона мира в перчатках по правилам Артура Чемберса и маркиза Куинсберри состоялся 7 сентября 1892 года в Нью-Йорке. Джеймс Корбетт победил Джона Салливана (рис. 2.3) нокаутом в 21-м раунде.



**Рис. 2.3** Джон Салливан

Предлагаю вниманию читателей полный перечень чемпионов мира в абсолютной весовой категории (табл. 2.1).

**Таблица 2.1** Чемпионы мира в абсолютной весовой категории

<b>Чемпион</b>	<b>Годы чемпионства</b>	<b>Возраст, лет</b>
Джеймс Корбетт	1892–1897	26
Роберт Фитцсиммонс	1897–1899	34
Джеймс Джеффрис	1899–1905	24
Марвин Харт	1905–1906	29
Томми Бернс	1906–1908	24
Джек Артур Джонсон	1908–1915	30
Джесс Уиллард	1915–1919	33
Джек Демпси	1919–1923	24
Джин Тунней	1923–1928	28
Макс Шмелинг	1930–1932	24
Джек Шарки	1932–1933	29
Примо Карнера	1933–1934	26
Макс Бэр	1934–1935	25
Джеймс Брэддок	1935–1937	29
Джо Луис	1937–1949	23
Чарльз Эззард	1949–1951	27
Джо Уолкотт	1951–1952	37
Рокки Марчиано	1952–1956	29
Флойд Паттерсон	1956–1959; 1960–1962	21, 25
Ингемар Юханссон	1959–1960	26
Сонни Листон	1962–1964	30
Мохаммед Али	1964–1967; 1974–1978; 1978	22, 32, 36
Джордж Формен	1973–1974, 1994–1995 по версиям WBA и IBF; 1995 по версии IBF	24, 45
Леон Спинкс	1978	24
Кен Нортон	1978 по версии WBC	33
Джон Тэт	1979–1980 по версии WBA	24



Чемпион	Годы чемпионства	Возраст, лет
Ларри Холмс	1978–1985 (1978–1983 по версии WBC, 1983–1985 по версии IBF)	29
Майк Уивер	1980–1982 по версии WBA	28
Майкл Доукс	1982–1983 по версии WBA	24
Джерри Кутзее	1983–1984 по версии WBA	28
Тим Уитерспун	1984 по версии WBC, 1986 по версии WBA	27, 29
Пинклон Томас	1984–1986 по версии WBC	26
Грег Пейдж	1984–1985 по версии WBA	26
Тони Таббс	1985–1986 по версии WBA	27
Майкл Спинкс	1985–1987 по версии IBF	29
Тревор Бербик	1986 по версии WBC	31
Майк Тайсон	1986–1990	20
Джеймс Смит	1986–1987 по версии WBA	33
Тони Такер	1987 по версии IBF	29
Джеймс Дуглас	1990	30
Эвандер Холифилд	1990–1992, 1993–1994 и 1997–1999 по версиям WBA и IBF, 1996–1997 и 2000–2001 по версии WBA	28, 31, 35, 38
Риддик Боу	1992	25
Майкл Мурер	1994 по версиям WBA и IBF, 1996–1997 по версии IBF	27, 29
Оливер Макколл	1994–1995 по версии WBC	29
Брюс Селдон	1995–1996 по версии WBA	28
Фрэнк Бруно	1995–1996 по версии WBC	34
Франс Бота	1995–1996 по версии IBF	27
Леннокс Льюис	1999–2001, 2001–2004	34
Джон Руис	2001–2003 по версии WBA	29
Хасим Рахман	2001 по версиям WBC, IBF	28
Крис Берд	2002–2004 по версии IBF	32
Рой Джонс	2003–2004 по версии WBA	34
Виталий Кличко	2004 по версии WBC	32

Профессиональный бокс уже давно стал самым высокодоходным спортивным шоу. Поэтому организаторы соревнований, не жалея средств на рекламу, предлагают любителям этого вида спорта самую разнообразную информацию.

#### **Боксеры, выигравшие титулы чемпионов мира наибольшее количество раз (по версии WBC)**

- Хулио Сезар Чавес, Мексика – 29 раз, 18 нокаутов.
- Джо Луис, США – 27 раз, 21 нокаут.
- Генри Армстронг, США – 26 раз, 15 нокаутов.
- Мохаммед Али, США – 23 раза, 12 нокаутов.
- Вильфред Гомес, Пуэрто-Рико – 23 раза, 17 нокаутов.
- Мануэль Ортия, США – 23 раза, 11 нокаутов.
- Рэй Робинсон, США – 22 раза.
- Эмиль Гриффит, Виргинские острова – 22 раза.
- Алексис Аргуэлло, Никарагуа – 21 раз, 14 нокаутов.
- Джордж Диксон, Канада – 20 раз, 8 нокаутов.
- Чанг-Юнг Ку, Корея – 20 раз.

#### **Чемпионы мира – рекордсмены по нокаутам (по версии WBC)**

- Арчи Мур, США – 141 нокаут.
- Рэй Робинсон, США – 110 нокаутов.

- Сэнди Садлер, США – 103 нокаута.
- Генри Армстронг, США – 100 нокаутов.
- Фритц Чивс, США – 82 нокаута.
- Джо Луис Рамирес, Мексика – 82 нокаута.
- Рубен Оливарес, Мексика – 78 нокаутов.
- Хулио Сезар Чавес, Мексика – 74 нокаута.
- Джордж Формен, США – 67 нокаутов.
- Педро Карраско, Испания – 67 нокаутов.

#### **Чемпионы мира, выигравшие большинство боев по очкам (по версии WBC)**

- Макс Розенбаум, США – 192 очка.
- Вилли Исп, США – 164 очка.
- Фрэгги Миллер, США – 163 очка.
- Маргет Волгаст, США – 135 очков.
- Кен Оверлайн, США – 114 очков.
- Джек Кид Верг, Англия – 103 очка.
- Тод Морган, США – 96 очков.
- Тони Гонзакер, США – 94 очка.
- Джонни Данди, Италия – 94 очка.
- Джулио Лей, Италия – 91 очко.

#### **Наибольшее количество боев и раундов в них провели:**

- Денни Мауэр, США – 140 боев, 1117 раундов;
- Эмиль Гриффит, Виргинские острова – 112 боев, 1113 раундов;
- Габриэль Флорде, Филиппины – 113 боев, 1020 раундов;
- Садьваторе Ланчяр, Аргентина – 109 боев, 974 раунда;
- Сантос Ланчяр, Аргентина – 101 бой, 900 раундов.

### **Литература**

1. *Баташев А.* Магадан – Майями // Гонг. 1992. – № 3. – С. 15–16.
2. *Володин Г.* Русские идут... не спеша // Гонг. 1992. – № 4. – С. 8.

## **Глава 3 Техническая подготовка боксера**

### **Техника бокса**

Вся подготовка боксера делится на четыре раздела.

1. Техническая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Физическая подготовка.
4. Психологическая подготовка.

Для того чтобы начинающему боксеру было легче в этом разобраться, предлагаю сравнить процессы подготовки мастера в боксе и мастера-ремесленника. Скажем, плотника.

Что нужно плотнику, чтобы приступить к работе? Во-первых, необходимый набор плотницких инструментов. Именно таким «набором инструментов» в боксе является техника, технические приемы. А умения и навыки, с помощью которых плотник выполняет работу (пиление, сверление, резание и др.), соответствуют технической подготовке в боксе.

Во-вторых, плотнику для работы нужны знания, как и по какому плану он будет применять свои инструменты и свое умение ими пользоваться. Подобным «планом» в боксе является тактика, а за правильное планирование боя отвечает тактическая подготовка.

В-третьих, чтобы плотницкая работа велась эффективно, мастер должен быть физически сильным, выносливым в работе, быстрым и, конечно же, ловким. В боксе за физическое состояние спортсмена отвечает физическая подготовка.

И последнее, возможно, самое важное. Каким бы замечательным инструментом ни обладал наш плотник, каким бы прекрасным ни был его план и насколько бы сильным и выносливым он ни был, но отсутствие желания работать, неимение твердой воли и смелости в решениях сведут на нет все его достоинства. За морально-волевое состояние боксера отвечает психологическая подготовка.

Все разделы подготовки боксера во время тренировочного процесса и в ходе соревнований неразрывно

взаимосвязаны. Они, как части живого организма, не могут существовать и развиваться отдельно.

Если вы когда-либо интересовались единоборствами, то наверняка слышали термины «техника боя», «техника удара», «техника защиты», «техника передвижений» и др. Чтобы легко разбираться во всем этом многообразии, была разработана классификация технических действий и сформулировано научное определение техники [1].

**Техника бокса** – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Слово «классификация» подразумевает упорядочение. Все технические действия в боксе классифицированы, то есть упорядочены. К ним относятся:

- стойки;
- передвижения;
- удары;
- защиты [2].

Все технические действия распределены на 4 вида, каждый из них имеет несколько способов выполнения, которые, в свою очередь, делятся на варианты (табл. 3.1).

**Таблица 3.1** Классификация технических действий в боксе

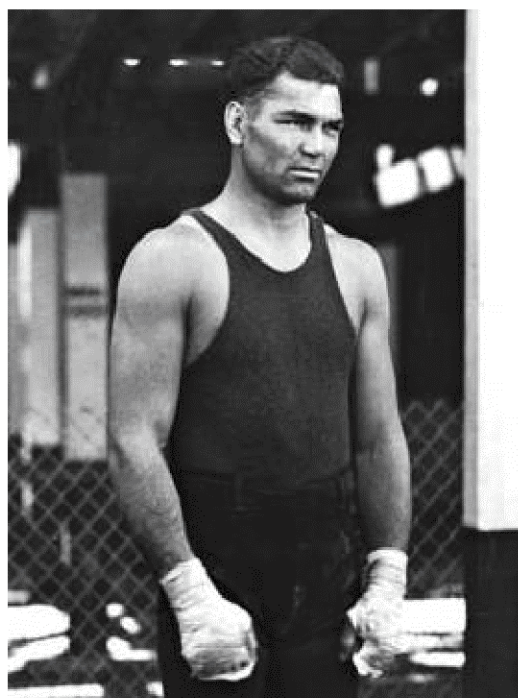
Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения технического действия	Вариант способа выполнения технического действия
Стойка	Левосторонняя	Вес тела на центре опоры	Открытый низкий Открытый высокий Закрытый низкий Закрытый высокий
		Вес тела на передней части опоры (передней ноге)	
	Вес тела на задней части опоры (задней ноге)		
Правосторонняя	Вес тела на центре опоры		
	Вес тела на передней части опоры (передней ноге)		
Фронтальная	Вес тела на задней части опоры (задней ноге)		
	Вес тела на центре опоры		
Передвижение	Шагом	Обычный шаг	Вперед Назад В стороны
		Приставной шаг	
		«Шафл» (мелкие семенящие шаги)	
	Скачком	Толчком одной ноги	
Толчком двумя ногами			
Удар	Прямой	Сильный	—
	Боковой	Короткий	
	Снизу	Быстрый Длинный	
Защита	При помощи рук	Подставка	Кисти Плеча Предплечья Локтя
		Отбив	Кистью Предплечьем Локтем
		Блокирование	Кистью Предплечьем Локтем

Техническое действие	Разновидность технического действия	Способ выполнения технического действия	Вариант способа выполнения технического действия
Защита	При помощи туловища	Уклон	Влево Вправо
		Отклон	Назад Влево Вправо
		Нырок	Вниз Вниз влево Вниз вправо
	Передвижениями		

### Бинтование кистей рук

Для предохранения кистей и лучезапястного сустава от травм боксеры бинтуют руки специальным боксерским бинтом. Способов бинтования существует несколько. На прилагаемом к книге DVD описан наиболее распространенный способ укрепления кисти. При бинтовании боксеру важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка. Кисть бинтуется таким образом, чтобы в раскрытом положении бинт ее не передавливал, а при сжатом кулаке хорошо стягивал. При нанесении ударов наиболее уязвимыми частями кисти являются головки пястных костей, большой палец и лучезапястный сустав. Поэтому данные части кулака бинтуются особо тщательно. Каждую головку пястных костей желательнее бинтовать отдельно с двух сторон.

Большое значение имеет качество боксерского бинта. Рынок товаров, предназначенных для занятий единоборствами, сегодня переполнен недоброкачественной продукцией. Полки магазинов завалены имитациями боксерского бинта, не имеющими к нему никакого отношения, кроме внешнего сходства. Нередко неосведомленному покупателю под видом боксерского бинта предлагается крашеная каперная лента или парашютная стропа. Что же представляет собой настоящий боксерский бинт? По правилам соревнований, для бинтования кистей должны использоваться бинты из марли или крепа не более 5 метров в длину и 5 сантиметров в ширину. Изначально для бинтования рук боксеров применяли хирургический бинт. Но со временем был налажен выпуск специального хирургического бинта, снабженного петлей для большого пальца руки и липкой лентой для удобного крепления бинта на лучезапястном суставе. Это изделие получило название «боксерский бинт». Материал, из которого он выполнен, должен иметь такую структуру, чтобы при натяжении растягиваться лишь незначительно (буквально на несколько миллиметров), а после расслабления сразу принимать исходное состояние, то есть «пружинить». Если материал совершенно не тянется (парусина, брезент, каперная лента и др.), то он не позволит кисти руки полноценно сжиматься в кулак. Если же он растягивается слишком сильно (парашютная стропа, эластичный бинт и их аналоги), то в сжатом состоянии кисть будет передавливаться. И то и другое при нанесении ударов может привести к травмам руки. Бинт должен мягко укладываться на руке, а его края не должны быть твердыми (рис. 3.1).



Использование лейкопластыря на соревнованиях для укрепления костей и суставов кисти руки правилами бокса запрещено. Но липкая лента широко применяется для предотвращения травматизма в тренировочном процессе, в учебных спаррингах. Лейкопластырем нередко укрепляют места на кисти руки, которые были ранее травмированы.

### Боевые стойки

Стойки боксеров, в которых они проводят поединки, во многом различаются. Каждый имеет свою, особенную, удобную ему для ведения боя позицию. Многих выдающихся боксеров можно узнать по характерной стойке, при этом даже не обязательно видеть его лицо. Несмотря на видимые различия, все боксерские стойки можно классифицировать по схожим признакам.

*Стойка боксера* – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера.

- *Левосторонняя* характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди.

- *Правосторонняя* – характерна для большинства леворуких боксеров, которые стоят к противнику правым боком.

- *Фронтальная* – ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах. При тренировках нередко используется как учебная стойка. В бою чаще всего применяется на ближней дистанции (рис. 3.2).



Рис. 3.2 Фронтальная стойка

В зависимости от того, на какую часть опоры приходится основной вес тела боксера, выделяют способы выполнения боевых стоек. Вес тела спортсмена может приходиться *на центр опоры* (рис. 3.3-3.6), *на переднюю часть опоры*, то есть на переднюю ногу (рис. 3.7-3.10), *на заднюю часть опоры*, то есть на заднюю ногу (рис. 3.11-3.14).

В зависимости от группировки мышц тела способы выполнения боевых стоек имеют следующие варианты: *открытая низкая* (рис. 3.6, 3.10 и 3.14), *открытая высокая* (рис. 3.4, 3.8 и 3.12), *закрытая низкая* (рис. 3.5, 3.9 и 3.13), *закрытая высокая* (рис. 3.3, 3.7 и 3.11).



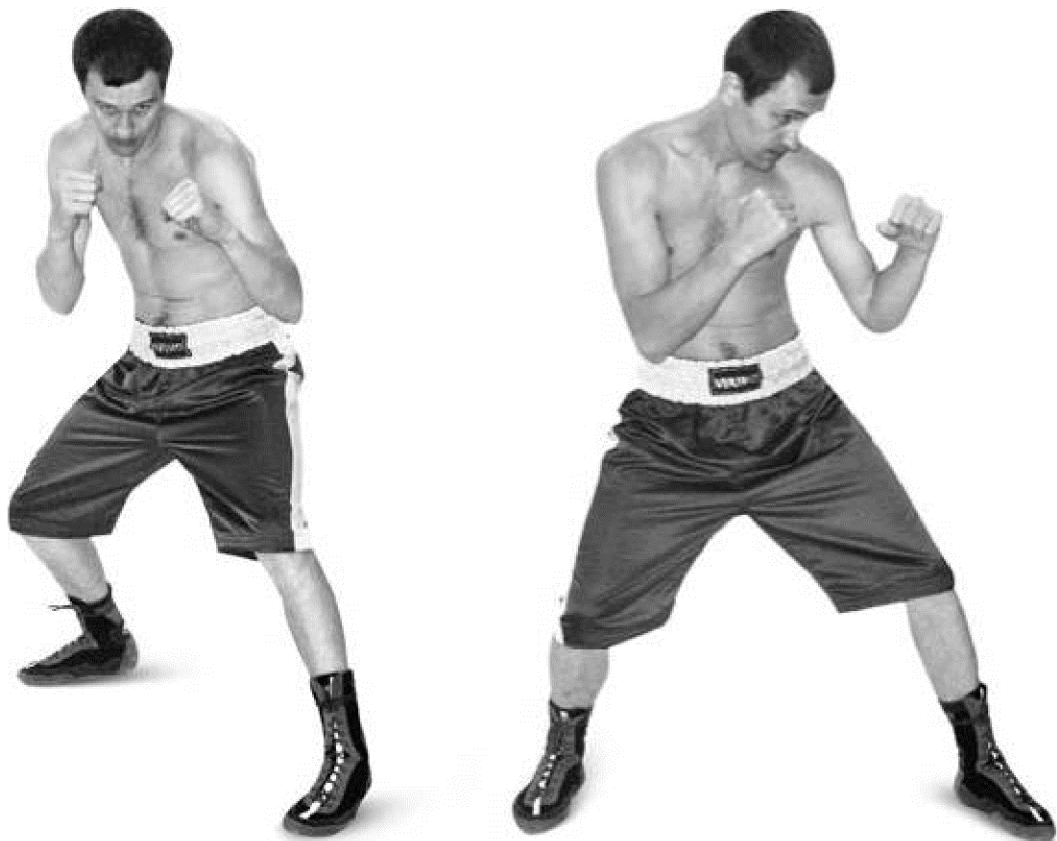
**Рис. 3.3** Левосторонняя стойка, вес тела в центре опоры: закрытая высокая



**Рис. 3.4** Левосторонняя стойка, вес тела в центре опоры: открытая высокая



**Рис. 3.5** Левосторонняя стойка, вес тела в центре опоры: закрытая низкая



**Рис. 3.6** Левосторонняя стойка, вес тела в центре опоры: открытая низкая



**Рис. 3.7** Левосторонняя стойка, вес тела на левой ноге: закрытая высокая



**Рис. 3.8** Левосторонняя стойка, вес тела на левой ноге: открытая высокая





**Рис. 3.9** Левосторонняя стойка, вес тела на левой ноге: закрытая низкая



**Рис. 3.10** Левосторонняя стойка, вес тела на левой ноге: открытая низкая



**Рис. 3.11** Левосторонняя стойка, вес тела на правой ноге: закрытая высокая



**Рис. 3.12** Левосторонняя стойка, вес тела на правой ноге: открытая высокая



**Рис. 3.13** Левосторонняя стойка, вес тела на правой ноге: закрытая низкая



**Рис. 3.14** Левосторонняя стойка, вес тела на правой ноге: открытая низкая

Каждая из перечисленных выше стоек имеет свои особенности, создающие для боксеров определенные преимущества и, наоборот, недостатки.

Так, когда спортсмен находится в стойке, в которой вес его тела приходится на центр опоры, ему удобно будет переносить вес на переднюю или заднюю ногу, без затруднений наносить удары с шагом вперед и с шагом назад, выполнять любые защитные и обманные действия туловищем.

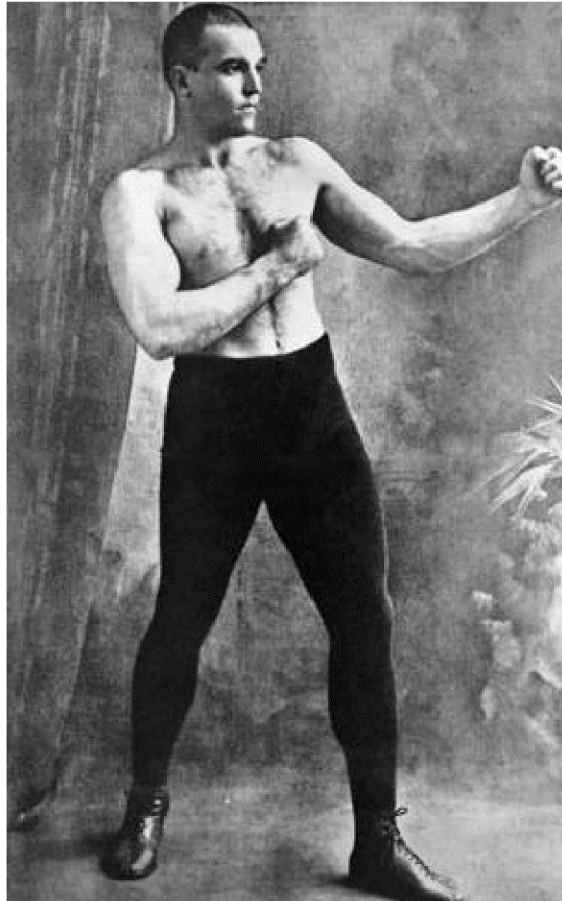
Боксерская стойка с весом тела на передней ноге позволяет очень эффективно пользоваться отклонением назад («оттяжкой»), стремительно разрывать дистанцию, наносить очень мощные и неожиданные удары передней рукой. Недостатками этой стойки являются сложности с передвижением вперед и быстрым нанесением акцентированного удара задней рукой.

Позиция боксера с весом тела на задней ноге дает возможность мгновенно наносить сильный удар задней

рукой, а также стремительно сближаться с противником шагом вперед. Недостатком этой стойки являются трудность в быстром разрыве дистанции шагом назад и ограниченные возможности использования защиты отклонением назад.

Боксеры, ведущие бой в закрытых стойках, широко используют защиты при помощи рук. Учитывая, что руки подняты высоко, спортсменам легче доставать до головы противника.

Одним из первых закрытую стойку применил Джеймс Джеффрис (рис. 3.15). До него боксеры работали с полуопущенными руками и преимущественно на дальней и средней дистанциях. Джеффрис же использовал «крауч» – низкую закрытую стойку, находясь при этом преимущественно на средней и ближней дистанциях. Разработанный им стиль ведения боя позволил ему стать в 1899 году чемпионом мира и безоговорочно удерживать этот титул до 1905 года, когда он добровольно ушел из бокса непобежденным. Стиль Джеймса Джеффриса явился основой для формирования американской школы профессионального бокса.



**Рис. 3.15** Джеймс Джеффрис

Ведение поединка в открытой стойке позволяет больше провоцировать противника и успешнее работать в контратаке. Боксеры, предпочитающие такую стойку, активно пользуются защитами при помощи туловища, в то время как их руки остаются свободными для нанесения ударов. Работать в открытой стойке могут позволить себе только опытные боксеры с хорошим чувством дистанции и удара.

Открытую стойку нередко использовал Мохаммед Али. Великий чемпион поднял на качественно новый уровень защиту с помощью туловища. Обладая удивительным чувством дистанции, Али позволял себе работать с полуопущенными руками даже на средней и ближней дистанциях, будучи прижатым к канатам (рис. 3.16).



**Рис. 3.16** Мохаммед Али (справа) уходит от удара с помощью отклона туловища

Низкая стойка придает боксеру устойчивость, что позволяет наносить удары и эффективно использовать защиты при помощи туловища. Недостатком же ее является сложность передвижений.

Низкую стойку очень эффективно использовал один из величайших боксеров современности Рокки Марчиано. Абсолютный чемпион мира 1952–1956 годов был ростом всего 178 сантиметров и весил 83–84 килограмма, поэтому ему почти всегда приходилось сражаться с более высокими противниками. Компенсировать недостаток роста Марчиано решил совершенно нелогичным путем: он не пытался встать повыше на своих коротких и толстых ногах, а, наоборот, использовал очень низкую стойку. И в результате превратился в очень неудобного противника. Он мгновенно сближался со своими рослыми соперниками, значительно наклоняясь вперед. Оказавшись на средней и ближней дистанциях, Рокки, виртуозно используя защиты туловищем, становился неуязвимым. Он обрабатывал корпус своего противника затяжными сериями чудовищных по силе ударов, а потом атаковал голову (рис. 3.17). Рокки Марчиано закончил боксерскую карьеру, проведя 49 боев и не потерпев ни одного поражения.



**Рис. 3.17** Рокки Марчиано (справа) на ринге

Хорошо маневрировать на ринге и выполнять быстрые удары боксеру позволяет высокая стойка. Спортсмены, применяющие ее, как правило, высокого роста. Они имеют возможность наносить серии быстрых ударов с шагами вперед, назад и в стороны. В высокой стойке боксировал чемпион мира 1978 года Леон Спинкс.

## Передвижения

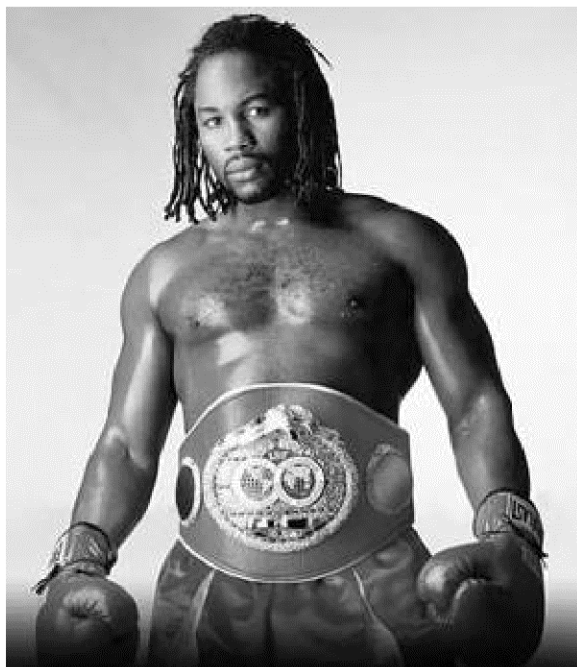
Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Существует даже переиначенная спортсменами поговорка – «боксеры ноги кормят». Некоторые тренеры при обучении технике бокса придают первостепенное значение умению хорошо двигаться. В этом есть своя логика: какой прок от владения ударами, если нельзя приблизиться к противнику и нанести их?

*Передвижения в боксе* – способы передвижения по рингу.

Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать довольно широкий круг тактических задач.

При наблюдении в видеозаписи за перемещениями Мохаммеда Али создается впечатление, что он движется во все стороны одновременно. Этот боксер был необыкновенно легким в ногах, и догнать его бойцу атакующего плана, каковых среди тяжеловесов абсолютное большинство, было практически невозможно. Когда смотришь на Мохаммеда Али в моменты его удивительного «порхания», определить, какую тактическую задачу он в этот момент решает, очень сложно. Сначала кажется, что Али подбирает дистанцию для удара, пытается выбрать удобное положение со стороны; потом возникает предположение, что это делается с целью уйти от атак противника. Но в самый неожиданный момент с удивлением для себя обнаруживаешь, что ты ничего не понял, так как Мохаммед, находясь в самом невероятном положении, уже «засаживает» с обеих рук удары в голову противника.

Замечательно владел техникой продвижений и Леннокс Льюис (рис. 3.18). Особенно восхищали зрителей его невероятные уходы из угла. Так, в 1997 году в бою с Анджеем Голотой загнанный в угол Льюис с неожиданной для такого гиганта ловкостью вошел в клинч и повернулся вокруг своего противника, как вокруг столба. Еще мгновение назад чувствовавший себя хозяином положения, поляк сам оказался в углу. Уже через несколько секунд растерявшийся Голота пропустил тяжелый удар, который оказался в этом бою решающим.



**Рис. 3.18** Леннокс Льюис

Такой же трюк Леннокс использовал в титульном бою с нокаутером Дэвидом Туа. Загнанный в угол, в критической ситуации Льюис настолько виртуозно повалил противника, что Туа попросту «забодал угол».

Передвижения в боксе осуществляются *шагом* и *скачком*. Передвижения шагом имеют три способа выполнения: обычным шагом, приставным и передвижения мелкими семенящими шагами – «шафл». Передвижения скачком выполняются толчком одной ноги или двух ног. Все способы выполнения делятся на варианты в зависимости от направления передвижений: вперед, назад, в стороны.

В профессиональном боксе спортсмены нечасто применяют передвижения скачками (или «челноком»), так как это требует значительных энергозатрат, что нежелательно в многораундовых поединках. Кроме того, скачок предполагает фазу полета, когда боксер не касается ринга, а это плохо сказывается на устойчивости. Профессионалы передвигаются шагом, причем двигаются не на носках, а на всей площади ступни, что дает дополнительную устойчивость. Чаще применяются приставной шаг и шаг «шафл».

Для тренировки двигательных умений применяют бег и различные его варианты, упражнения на автомобильной крышке, упражнения со скакалкой, с теннисным мячом и целый ряд специальных боксерских упражнений.

Абсолютный чемпион мира Джин Тинни (рис. 3.19) при подготовке к боям с Джеком Демпси практиковал

многокилометровые кроссы... спиной назад. Дело в том, что Демпси был ярко выраженным слаггером (остро атакующим боксером), вел бой в очень агрессивной наступательной манере, обладал нокаутирующим ударом, а при обмене ударами чувствовал себя как рыба в воде. Танни противопоставил прессингу Демпси высокотехничный бокс и блестящие передвижения и вопреки всем прогнозам без особых проблем дважды одержал победу по очкам над кумиром 1920-х.

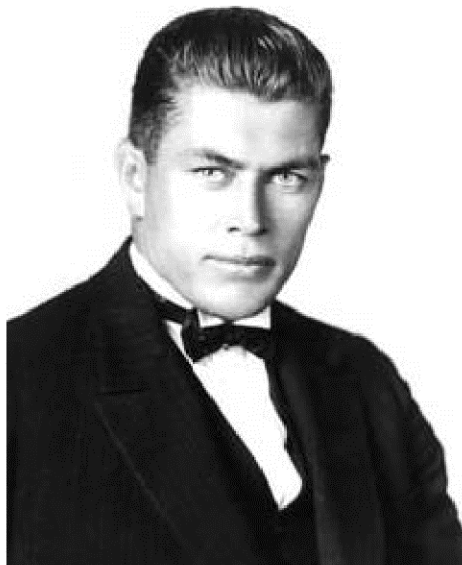


Рис. 3.19 Джин Танни

## Удары

Наиважнейшим средством ведения боя в боксе является **удар** – техническое действие, представляющее собой возвратно-поступательное движение руки импульсивного, взрывного или баллистического типа с прямолинейной или криволинейной траекторией.

Уровень мастерства боксера определяется шириной владения ударами и умением применять их в самых различных ситуациях. Хороший боксер-профессионал, конечно, умеет выполнять все удары, но в своем арсенале имеет несколько особенно эффективных приемов. В данном случае понятие «**прием**» определяется как сочетание технических и тактических действий либо отдельное действие, движение, способ достижения какой-либо цели в конкретной боевой ситуации.

Эффективность удара зависит от следующих факторов.

- *Точность.* Прежде всего, удар должен быть точным и поражать наиболее уязвимые места на теле противника.

Особенной точностью отличались действия Мохаммеда Али. Этот боксер не обладал самым сильным ударом, но имел удивительное чувство дистанции и своевременности, позволявшее отправлять на пол самых свирепых противников. При просмотре нокаутов в его исполнении создается впечатление, что некоторые нанесенные им решающие удары были какими-то неполноценными, неказистыми и даже откровенно слабыми. Однако его противники падают. Почему? Ответ очень прост: это очень точные и своевременные удары. И они попадают в уязвимые точки на теле противника.

Умению наносить удары в уязвимые точки особое внимание уделял один из величайших тренеров современности Кас Д'Амато, воспитавший таких чемпионов, как Хосе Торрес, Флойд Паттерсон и Майк Тайсон. С самого начала обучения он требовал от своих учеников бить не просто в туловище или в голову, а в четыре основные, по его мнению, точки: печень, левое нижнее ребро, подбородок и угол челюсти под ухом.

И Мохаммед Али, и особенно Майк Тайсон выделяли удивительную точность ударов Джо Луиса (рис. 3.20). Его кулак как магнитом тянуло к челюсти противника. Даже в самых, казалось бы, безвыходных ситуациях этот выдающийся чемпион за счет точного удара умудрялся посылать своего противника на пол ринга.



**Рис. 3.20** Джо Луис

• *Быстрота удара.* Чем выше быстрота, тем незаметнее удар и тем меньше времени остается у противника на защитные действия. Быстрота удара зависит:

- от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели;
- краткости ударного движения. Чем короче траектория полета кулака, тем скорее он достигнет цели;
- периода соприкосновения кулака с целью. Чем короче этот период, тем больше сила удара. По данным исследований И. П. Дегтярева, удар длится 14–18 миллисекунд. При увеличении этого времени до 30 миллисекунд удар превращается в толчок [3].

Особой быстротой ударов обладали Флойд Паттерсон, Леннокс Льюис, Мохаммед Али. Среди сегодняшних чемпионов выделяются Заб Джуда, Оскар де ла Хойя, Рой Джонс-младший (рис. 3.21), Фернандо Варгас.



**Рис. 3.21** Рой Джонс младший

В американской боксерской литературе есть такое полумифическое понятие, как неотразимый «шестидюймовый» удар, то есть удар длиной 6 дюймов (15 сантиметров), который приводит к нокауту или нокадауну.

Таким ударом обладал Рокки Марчиано (рис. 3.22). Этот боксер быстро сообразил, что по причине малого роста ему выгодно боксировать на ближней дистанции. Потребовалось изучение и усовершенствование коротких ударов. Марчиано был первым боксером, который начал отрабатывать удары в воде. Он делал это ежедневно по два часа и в итоге стал обладателем чудовищных по силе очень коротких ударов, что позволило ему достигнуть фантастических результатов: 83% своих поединков Рокки Марчиано закончил нокаутом.





**Рис. 3.22** Рокки Марчиано

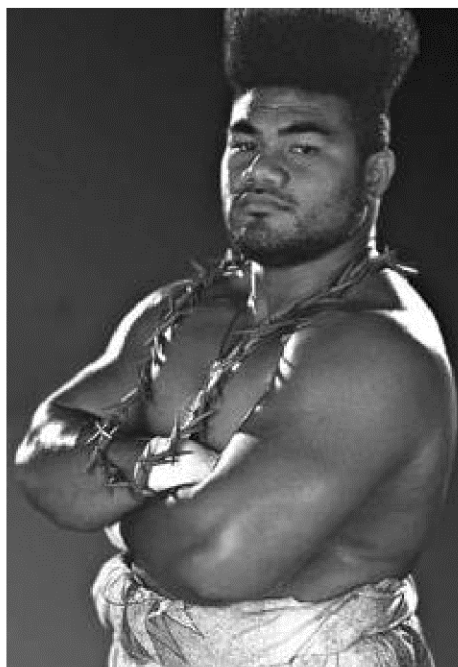
«Шестидюймовый» удар можно видеть в поединках молодого Майка Тайсона. Амплитуда его ударов временами была такой короткой, что их даже трудно рассмотреть.

• *Сила удара.* Чем сильнее удар, тем больший ущерб он наносит противнику и тем быстрее снижает его боеспособность.

Сила удара зависит:

- от скорости ударного движения. Чем выше скорость, тем больше сила;
- веса боксера. Чем больше вес боксера, тем больше ударная масса (суммарный вес кисти, предплечья и плеча), а значит, и сила удара;
- жесткости удара. Она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки. Чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах их напряжением;
- формы ударного движения. Сила удара от ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – удара.

Считается, что самым сильным ударом за всю историю бокса обладал Эрни Шейверс. Второе место отводится Дэвиду Туа (рис. 3.23). Оба они выступали в супертяжелом весе, но несмотря на то, что имели самые сильные удары, так и не смогли покорить боксерский Олимп – завоевать звание абсолютного чемпиона мира. Это говорит о том, что сила удара, хотя и имеет большое значение в боксе, все же не является главной.

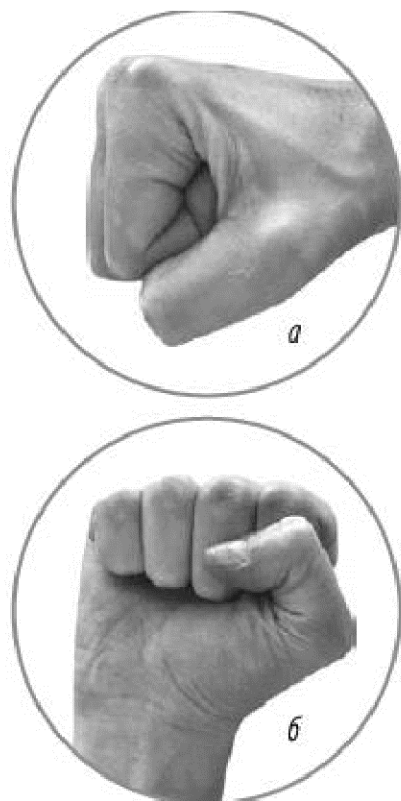


**Рис. 3.23** Дэвид Туа

По правилам соревнований, удары можно наносить только сжатым кулаком в боксерской перчатке. При

ударе кисть руки получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Если кулак сжат неверно или его положение в момент соприкосновения с целью неправильное, это может привести к травме кисти.

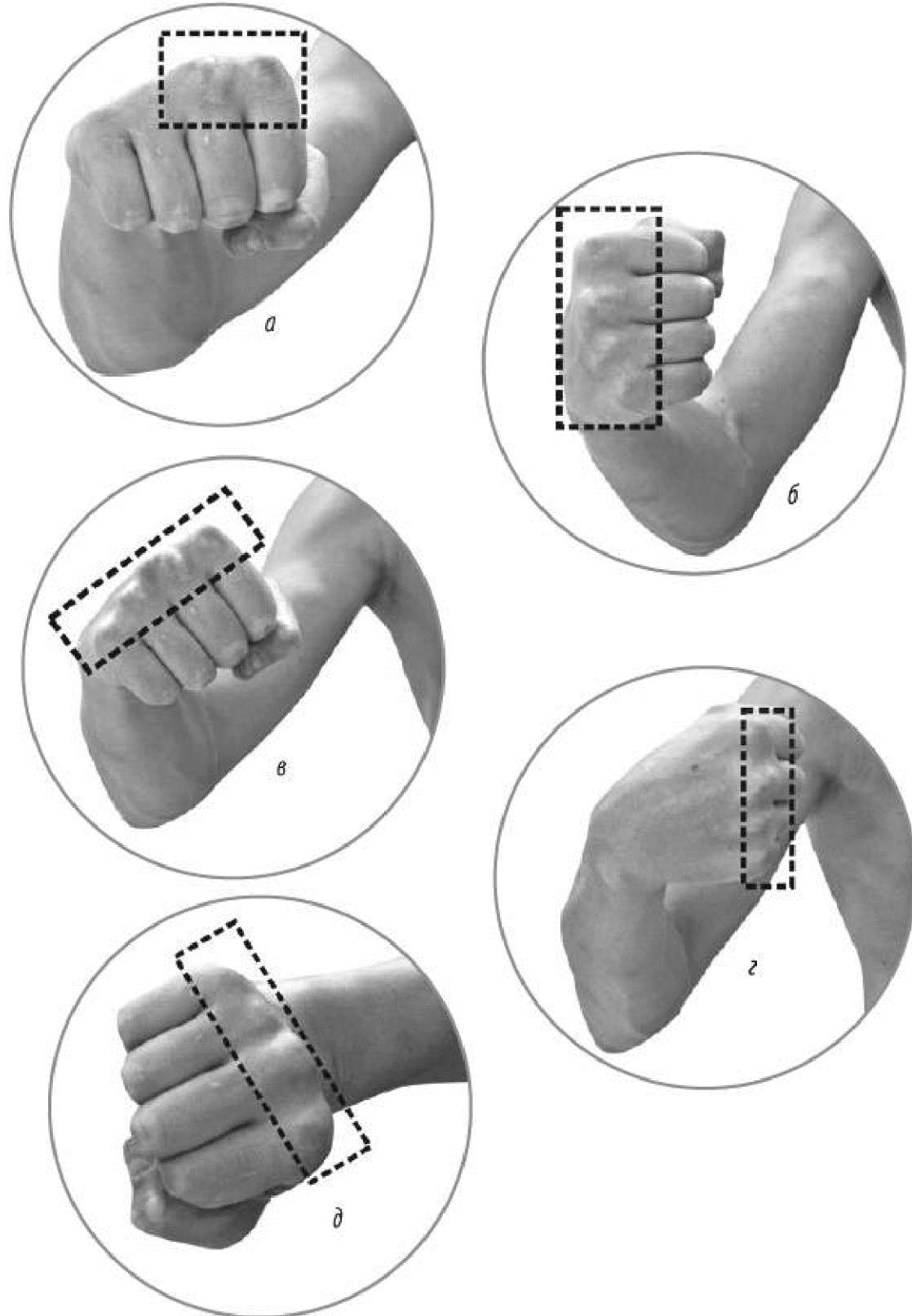
Кисть в кулак сжимается следующим образом. Пальцы сгибаются и прижимаются к ладони. Большой палец прижат к средней фаланге указательного (рис. 3.24).



**Рис. 3.24** Правильно сжатый кулак

Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей (рис. 3.25).

Положение кулака в момент соприкосновения с целью может быть самым различным: горизонтальным (рис. 3.25, *а*), вертикальным (рис. 3.25, *б* и *в*), вертикальным перевернутым (рис. 3.25, *д*), промежуточным (рис. 3.25, *е*).



**Рис. 3.25** Головки пястных кистей и положение кулака

### Виды ударов

В зависимости от направления удары в боксе подразделяются на прямые, боковые и удары снизу.

Если вы посетите несколько боксерских клубов и попросите показать какой-либо удар (например, правый прямой), то, возможно, увиденные вами приемы будут несколько различаться. Более того, даже в одном и том же клубе один и тот же удар тренеры могут показать по-разному. Как же быть? Что из увиденного является правильным? Ответ очень прост. Каждый удар имеет несколько способов выполнения, а они, в свою очередь, – несколько вариантов.

Способы выполнения ударов различаются количеством, последовательностью включения и степенью участия мышц тела, а также амплитудой движения суставов [4]. Всего в боксе выделяются четыре способа ударов.

- *Сильные удары.* В их выполнении в равной степени задействованы все мышцы тела. В кинематическую цепь технического действия они включаются последовательно: снизу вверх. В соответствии с заданным направлением кулак движется к цели по кратчайшей траектории.

- *Короткие удары.* В выполнении технических действий этой группы участие различных мышц тела неравнозначно. Амплитуда движения суставов ограничена. Удары такого рода, как правило, наносятся на средней и ближней дистанциях и отличаются короткой амплитудой выполнения.

- *Быстрые удары.* Участие в них мышц тела минимально, что позволяет выполнять технические действия со значительной быстротой, но приводит к потере силы.

- *Длинные удары.* В выполнении ударов этой группы задействуются последовательно все мышцы тела. Амплитуда движения суставов и траектория движения ударной поверхности к цели значительные. За счет этого развивается дополнительное ускорение и удары приобретают большую силу, однако при этом теряют в быстроте.

Существует несколько вариантов выполнения ударов:

- вес тела во время выполнения технического действия может находиться на левой ноге, на правой или располагаться на обеих ногах равномерно;

- вес тела во время выполнения технического действия может перемещаться с одной части площади опоры на другую, а может оставаться на месте;

- действие рукой может выполняться одновременно с постановкой одноименной ноги, разноименной ноги, обеих ног;

- действие может выполняться до постановки ноги (ног), после постановки и одновременно с ней;

- различные звенья ударного рычага в момент соприкосновения с целью могут находиться как в одной, так и в разных плоскостях;

- при нанесении ударов положение кулака может быть различным.

### Прямые удары

Прямые удары в боксе используются чаще других. Объясняется это их простотой в исполнении, высокой точностью и эффективностью. Именно поэтому обучение ударам начинают с прямых.

Прямые удары применяются на дальней и средней дистанциях, с их помощью могут решаться самые разнообразные тактические задачи.

#### Прямой сильный удар (панч).

Удар начинается с отталкивания стопой ноги, одноименной бьющей руке, от опоры. Ноги постепенно разгибаются в коленных суставах, в то время как вокруг вертикальной оси тела последовательно поворачиваются стопа, таз и плечи (рис. 3.26).



**Рис. 3.26** Начало прямого сильного удара – отталкивание стопой

С началом движения туловища происходит разгибание локтевого сустава, а затем выведение плеча

бьющей руки. Кулак сжимается и по кратчайшей траектории движется к цели (рис. 3.27).



**Рис. 3.27** Разгибание локтевого сустава

В конце ударного движения общий центр тяжести смещается в середину площади опоры. Наносящая удар рука выпрямлена, кулак сжат. Вторая рука прикрывает голову и туловище от возможных встречных ударов. Подбородок опущен на грудь (рис. 3.28). Движения в суставах блокированы мышцами-антагонистами, что придает кинематической цепи тела жесткость. Живот на выдохе несколько втягивается и напрягается.



**Рис. 3.28** Завершающий этап прямого сильного удара

Прямой сильный удар в боксе является классикой и находит самое широкое тактическое применение. Как правило, его используют после подготовительных действий.

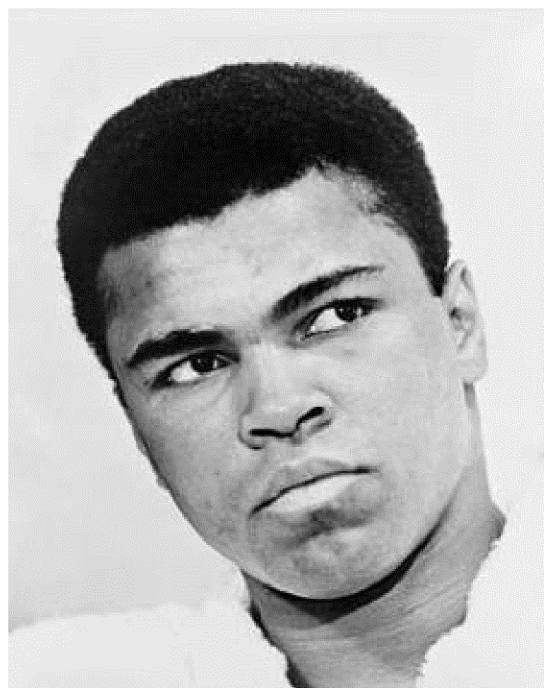
Чудовищным по силе панчем обладал чемпион мира в полутяжелом весе Жорж Карпантье. Готовил он его особым образом. Сначала передней рукой отвлекал внимание противника, потом делал шаг задней ногой вперед в сторону и, оказавшись несколько сбоку от противника, проводил свой коронный удар. Такой прием получил название «вальс Карпантье». При весе 73-75 килограммов Жорж Карпантье почти всегда проводил поединки с

более тяжелыми противниками и участвовал в боях за звание чемпиона мира в абсолютной весовой категории.

Некоторые выдающиеся боксеры настолько виртуозно владеют этим ударом, что, заметив открывшуюся на мгновение цель, эффективно наносят его даже без подготовки.

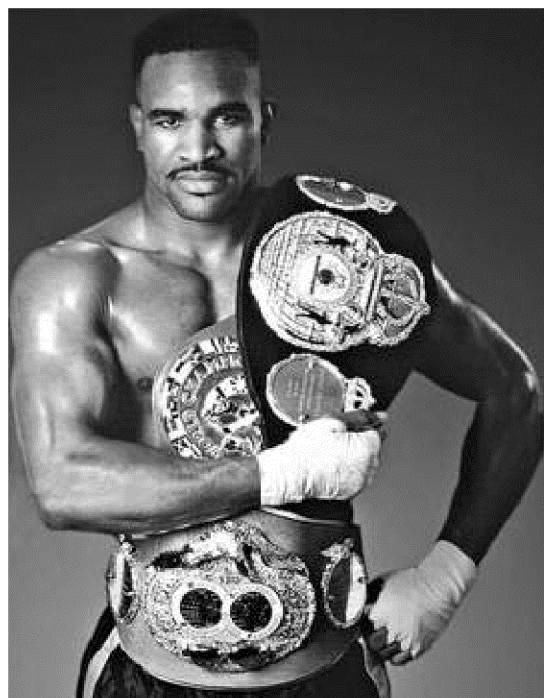
Так, Константин Цзю поставил точку в своем самом известном бою именно панчем, отправив в нокаут Заба Джуду. Мохаммед Али (рис. 3.29) в бою с Джоржем Форменом, после того как значительно измотал и деморализовал своего противника, открыто провел панч и одержал победу нокаутом. Джорж Формен не ожидал такого простого приема.

Джорж Формен также прекрасно владел этим ударом, но наносил его преимущественно после джеба. В своем самом феноменальном бою, в 1994 году, в возрасте 45 (!) лет старина Джорж тактически обманул действующего молодого чемпиона Майкла Мурера и нокаутировал его именно правым панчем.



**Рис. 3.29** Мохаммед Али

Панч в ответной контратаке являлся излюбленным оружием чемпиона мира в тяжелом весе Эвандера Холифилда (рис. 3.30). В 1990 году в бою за титул Эвандер в третьем раунде после защиты отклонением назад контратаковал правым сильным прямым своего противника Джеймса (Бастера) Дугласа, благодаря чему отправил его в нокаут.



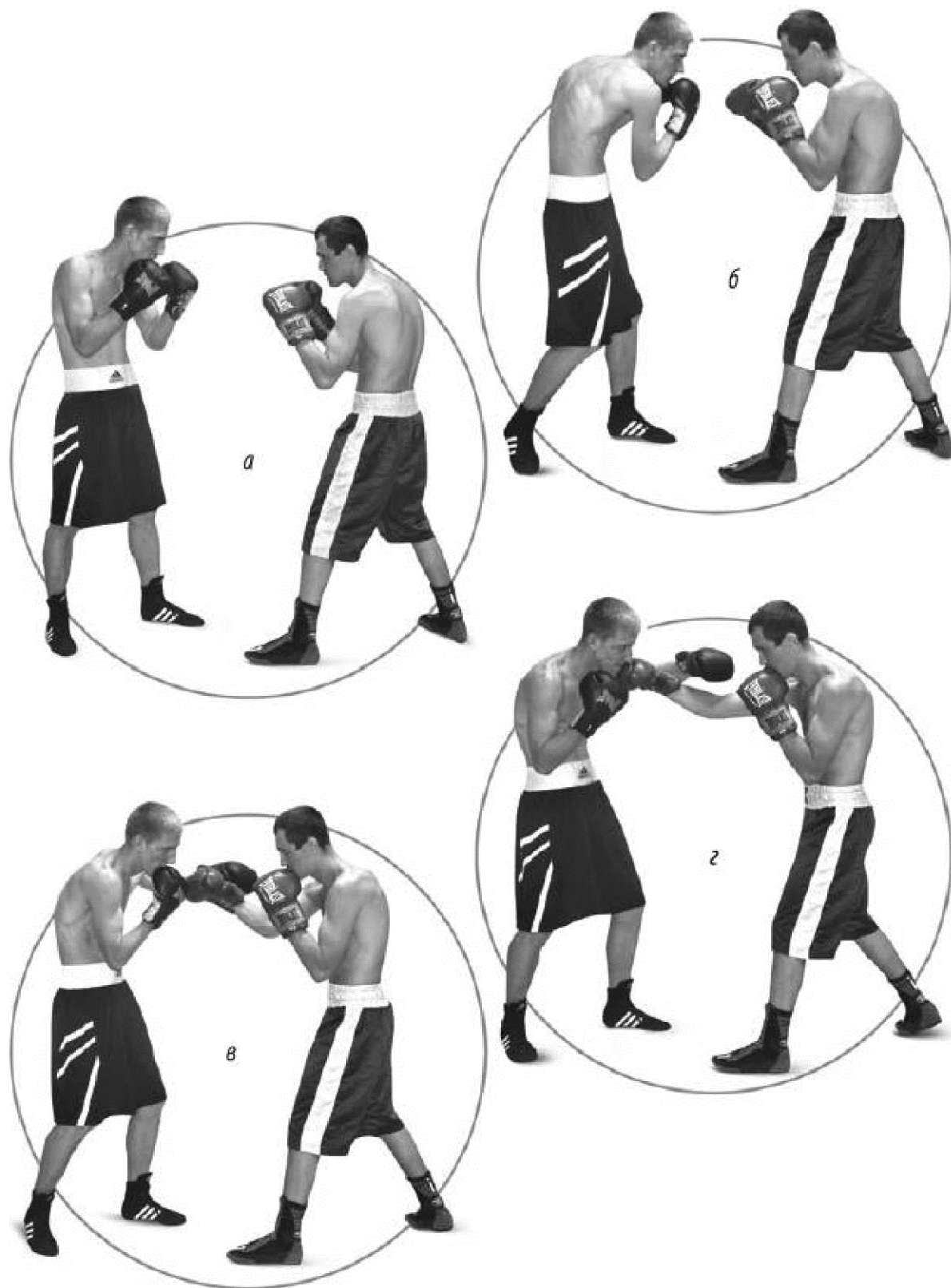
**Рис. 3.30** Эвандер Холифилд

**Прямой короткий удар.**

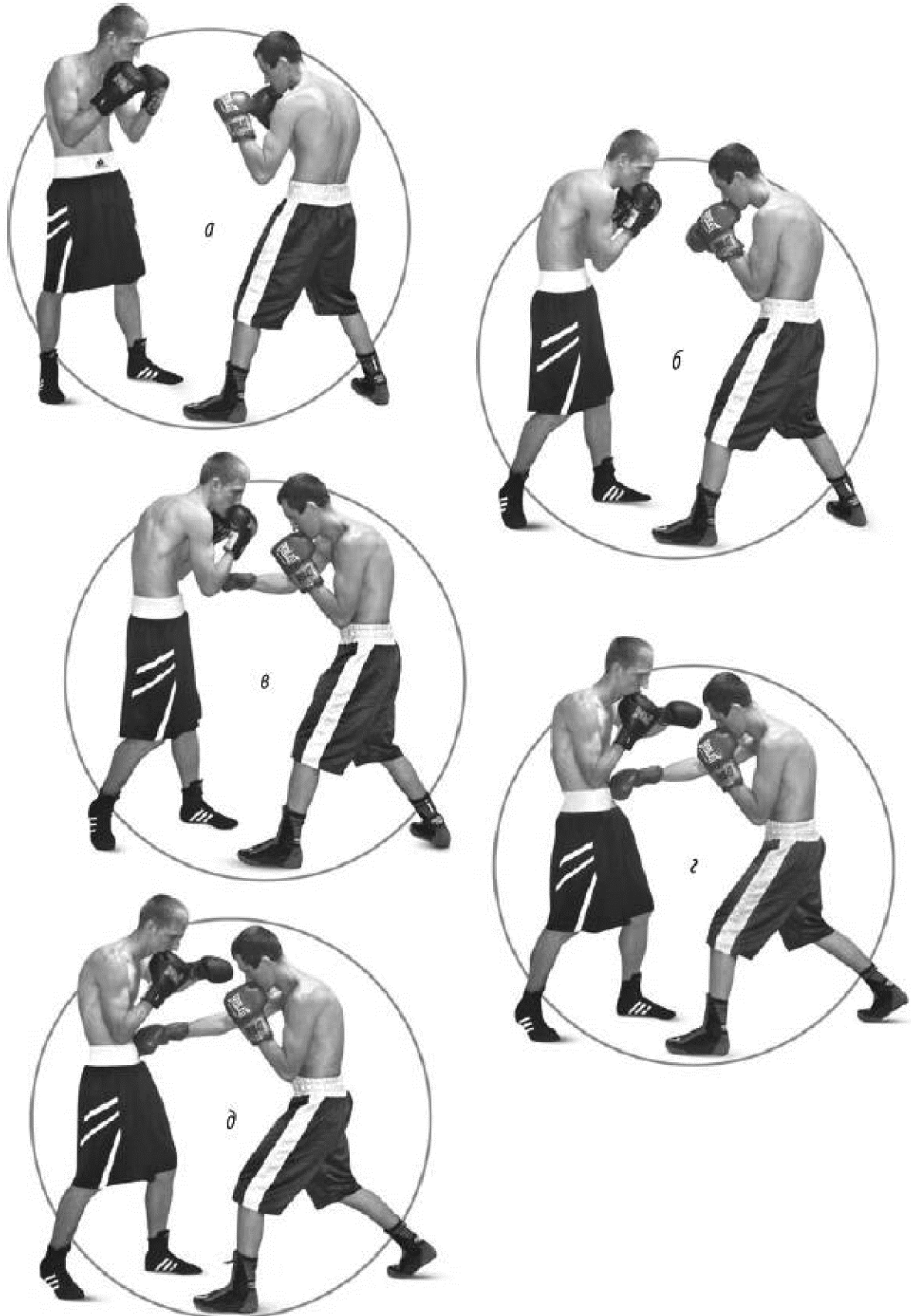
Удар наносится на средней и ближней дистанциях (рис. 3.31). Чаще всего используется для встречной контратаки.

После отталкивания от опоры начинают выпрямляться ноги (рис. 3.31, б), потом поворачиваются стопа, таз и плечи (рис. 3.31, в). Рука разгибается не полностью, что делает удар «коротким» (рис. 3.31, г).

У этого способа выполнения прямого удара существует несколько вариантов. Один из них предусматривает выпрямление бьющей руки в локте, в то время как плечо вперед не выводится (рис. 3.32). Удар получается очень жестким.



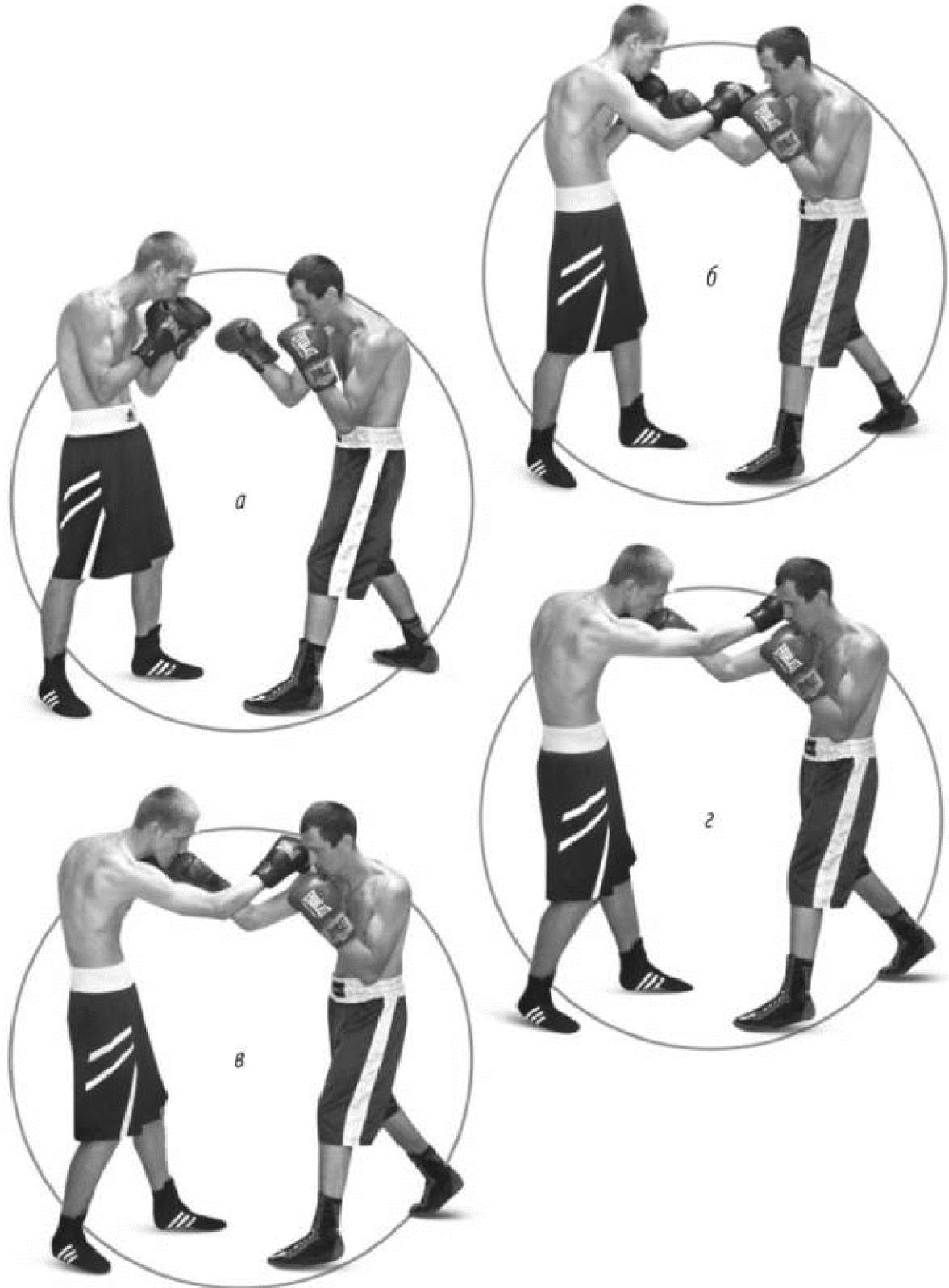
**Рис. 3.31** Прямой короткий удар



**Рис. 3.32** Встречная контратака прямым коротким в туловище

В другом варианте перед нанесением удара плечо бьющей руки заранее выводится вперед (рис. 3.33, а), что максимально приближает кулак к цели и делает удар очень коротким (рис. 3.33, б, в, г).





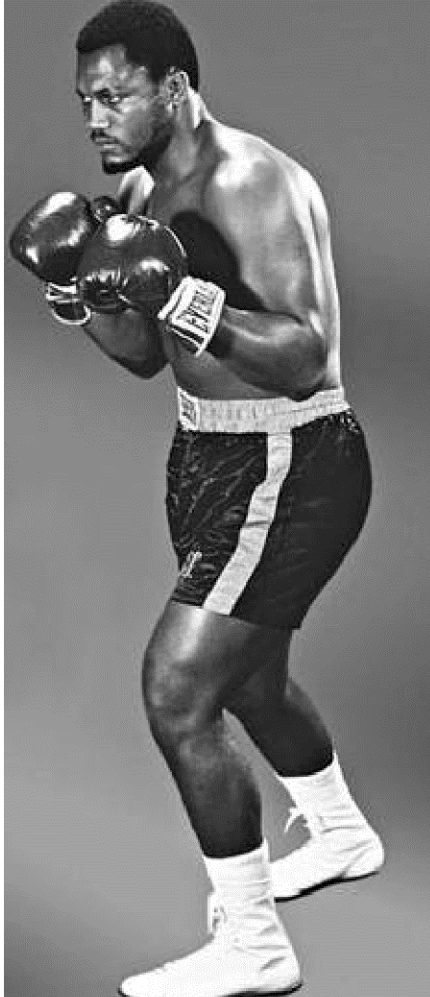
**Рис. 3.33** Встречная контратака прямым коротким в голову

Такой удар наносится, как правило, на опережение. Существует вариант нанесения короткого прямого, при котором стопа толчковой ноги не разворачивается, а только выпрямляется.

Тактически короткий прямой применяют в нескольких ситуациях.

Джек Демпси наносил этот удар как встречный в туловище правой рукой и тут же «разряжал» в голову противника свой коронный удар – левый сбоку. Таким образом, Демпси применял короткий прямой для сближения во встречной контратаке и для подготовки своего основного удара.

Джо Фрезер (абсолютный чемпион мира 1970–1973 годов) (рис. 3.34) короткий прямой применял в атаке в качестве финта. Правым прямым он закрывал обзор противнику, скручивал туловище влево и наносил свой основной удар – очень сильный свинг левой.



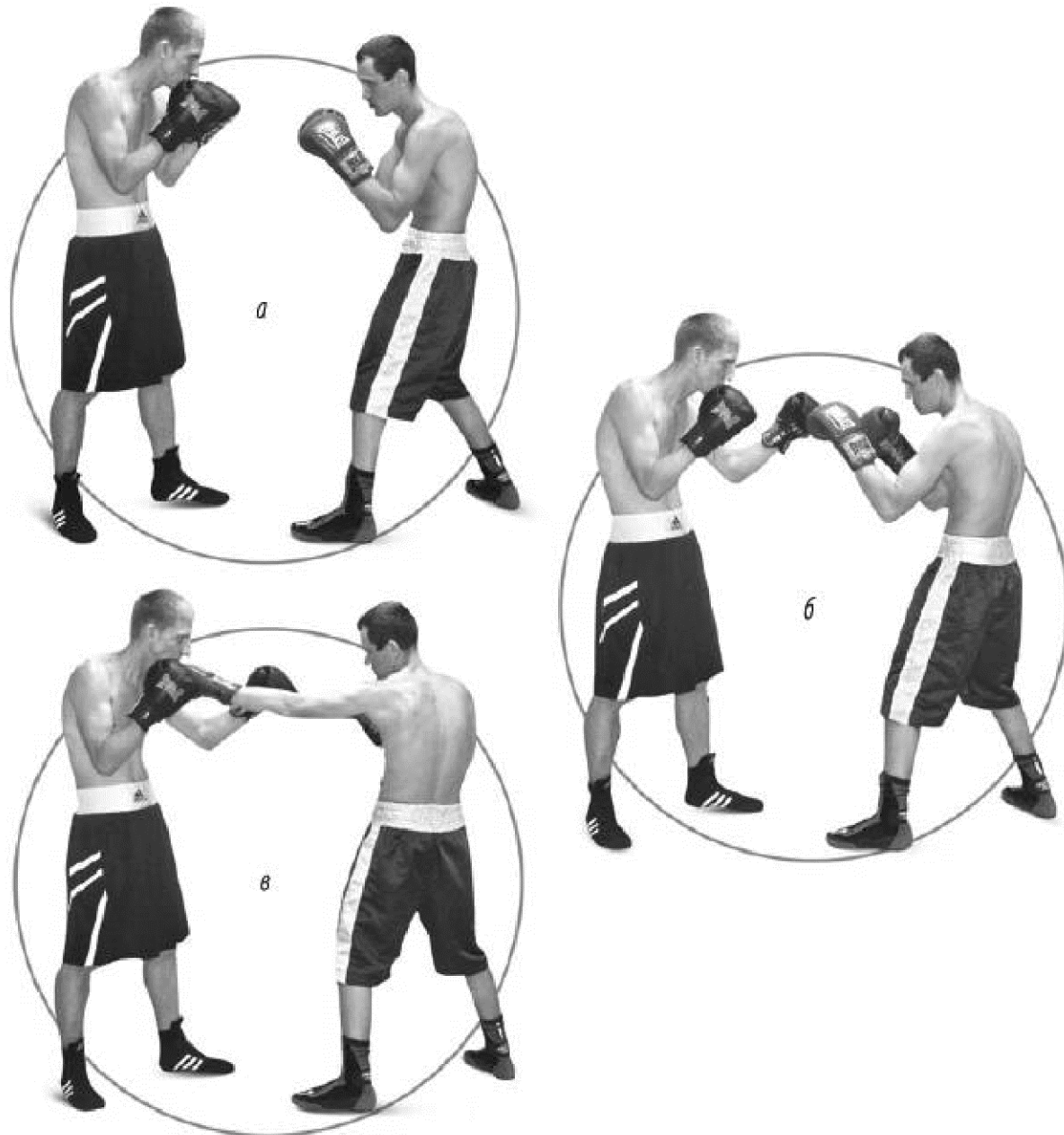
**Рис. 3.34** Джо Фрезер

Сам Джо Фрезер оказался на волосок от поражения в бою с аргентинцем Оскаром Бонавена в 1966 году. Низкорослый Фрезер привык, что ему всегда противостоят высокие боксеры, с которыми он стремится быстро сближаться. Бонавена сам был невысок и тоже считался остро атакующим бойцом. Во втором раунде Фрезер дважды нарывался на правый короткий прямой Бонавены и дважды оказывался в нокауне. Только гонг спас его от нокаута. Этот бой Джо Фрезер выиграл по очкам.

Короткие прямые удары с обеих рук сыграли решающую роль в поединке чемпиона мира 1978–1985 годов Ларри Холмса с Джерри Куни. Последний был на 5 сантиметров выше чемпиона и значительно тяжелее. Чтобы нейтрализовать преимущество противника в росте и весе, Холмс резко сокращал дистанцию и пробивал короткие прямые навстречу. Эти удары на протяжении всего боя сотрясали Куни, пока в 13-м раунде его тренер не выскочил на ринг и, закрыв собой, не прекратил избиение.

### **Прямой быстрый удар (джеб).**

Удар начинается с выпрямления ног в коленных суставах (рис. 3.35, *а*). Потом поворачиваются таз и плечи (рис. 3.35, *б*). Затем, одновременно с продолжающимся выпрямлением ног, бьющая рука разгибается (рис. 3.35, *в*). Стопы ног в ударе принимают только пассивное участие. За счет этого удар получается быстрым, но значительно теряет в силе.



**Рис. 3.35** Прямой быстрый удар

Джеб передней рукой считается одним из основных ударов в боксе. Этим приемом сложно отправить противника в нокаут, так как удар не обладает большой силой. Но джеб находит очень широкое применение практически в любых фазах боя на дальней и средней дистанциях.

В первую очередь джеб используется в качестве подготовительного действия. Нанося этот удар, боксеры отвлекают внимание противника, подбирают необходимую дистанцию и готовят сильный удар или целую комбинацию.

Об огромной роли джеба в бою много говорил Мохаммед Али. Считается, что из всех боксеров-тяжеловесов у него был самый быстрый джеб.

Джеб является хорошим средством удерживания противника на дистанции. Используя его во встречной контратаке, боксер имеет хорошую возможность сохранять безопасное по отношению к невысокому противнику расстояние.

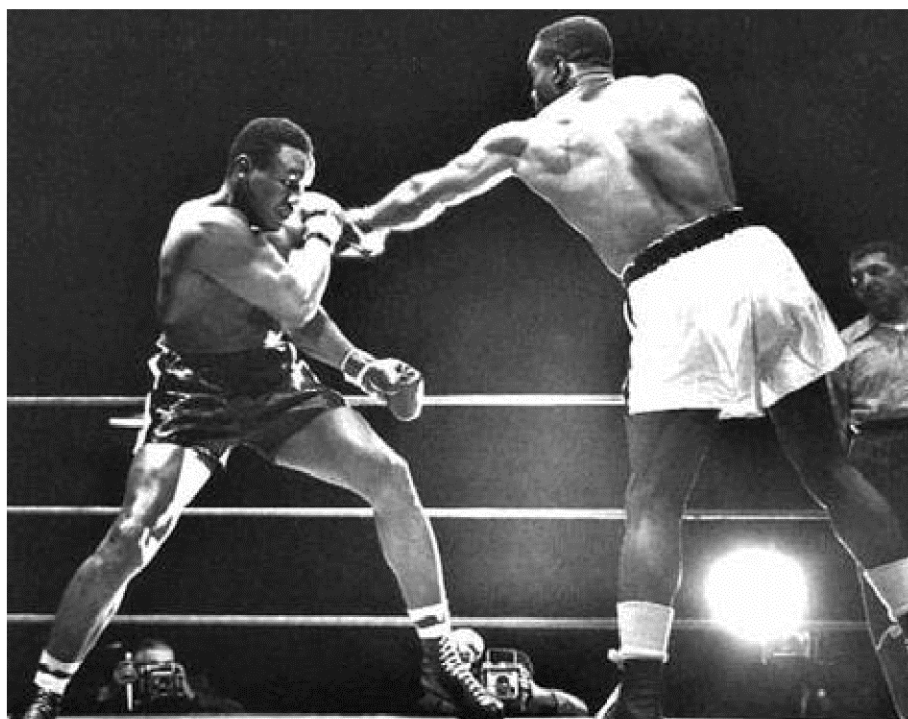
С этой целью джеб применял Тайрелл Биггс, олимпийский чемпион 1984 года, впоследствии очень высоко котирувавшийся в профессиональном боксе. Тем не менее джеб не смог спасти его от нокаута в бою с Майком Тайсоном, что говорит о том, что роль джеба в боксе все же нельзя переоценивать.

В бою 1941 года с Джо Луисом Билли Конн при помощи джеба и за счет преимущества в скорости добился превосходства над значительно более тяжелым противником. Он настолько быстро и остро пробивал быстрые прямые передней (левой) рукой на отходе, что Луис откровенно «мазал» и быстро терял силы. Только нелепая тактическая ошибка не позволила Билли Конну одержать победу в этом бою (рис. 3.36).



**Рис. 3.36** Джо Луис (слева) и Билли Конн

Несмотря на то что джеб – это скоростной удар, не предусматривающий использования большой силы, некоторые боксеры пробивают его очень мощно. Например, Джорж Формен, который был ярко выраженным слаггером и нокаутером, пробивал джеб не только быстро, но и очень сильно. У легендарного абсолютного чемпиона мира 1962–1964 годов Сонни Листона джеб передней левой рукой был основным ударом, которым он, случалось, посылал своих противников в нокаут. Возможно, Листон обладал самым сильным джебом в истории бокса. Этот удар боксер готовил правой рукой и «обрабатывал» им лоб противника, как отбойным молотком. Сам Сонни говорил об этом так: «Середина лба у боксера – это как хвост у собаки. Отрежь собаке хвост, и она начнет идти во все стороны сразу. Потому что потеряет чувство ориентировки. То же самое произойдет с боксером, если ему постоянно бить в лоб». В исполнении Листона джеб был настоящим силовым ударом (рис. 3.37).



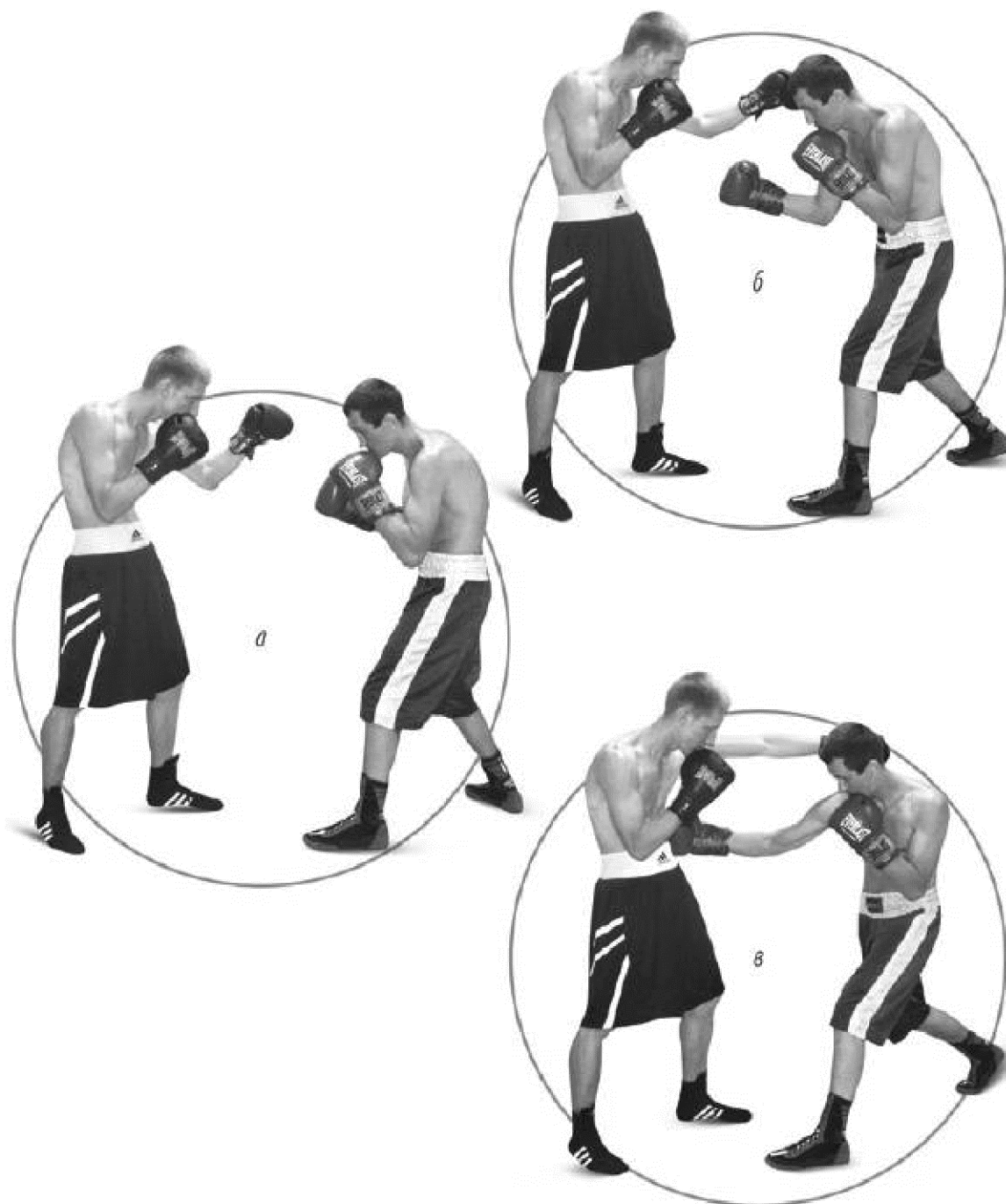
**Рис. 3.37** Сонни Листон (слева) на ринге

#### **Прямой длинный удар (кросс и джолт).**

Прямые длинные удары имеют особую траекторию движения кулака. Это так называемые «перекрестные» удары («кросс» в переводе с английского означает «крест»). Наиболее эффективны они во встречной контратаке.

По характеру исполнения длинные прямые удары кулаком идентичны сильному прямому удару (панчу).

Последовательность включения в работу мышц тела та же: разгибание и поворот стопы, выпрямление ног в коленях (рис. 3.38, *а* и *б*), поворот туловища и разгибание руки (рис. 3.38, *в*).



**Рис. 3.38** Встречная контратака длинным прямым в туловище

Особенность длинных ударов – поднятие (кросс) или опускание (джолт) локтя во время выпрямления руки. Эти действия заставляют локоть, а соответственно и кулак, описывать несколько дугообразную траекторию небольшой кривизны. Относительно прямую траекторию кулак при нанесении кросса проходит сверху, а при нанесении джолта – снизу.

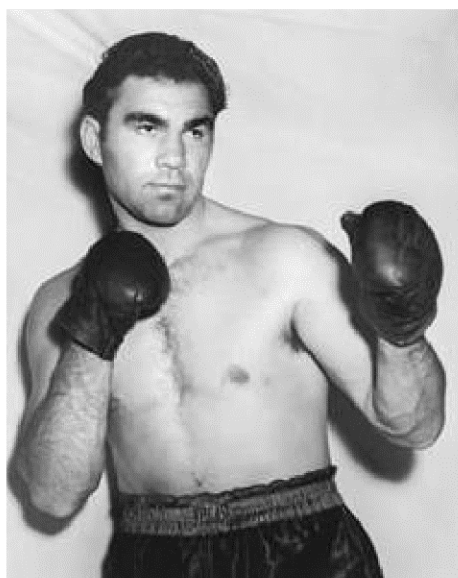
По статистике, *кросс* в профессиональном боксе является одним из самых результативных ударов. Он имеется в техническом арсенале почти каждого боксера. Применяется он тактически в атаке, во встречной и ответной контратаках.

Кросс в атаке являлся коронным ударом Леннокса Льюиса, Майкла Спинкса, Джо Луиса. Ингемар Юханссон, чемпион мира 1959–1960 годов, завоевал свой титул, отправив кроссом в нокаут Флойда Паттерсона. Готовил он свой решающий удар так: сначала несколько раз атаковал Паттерсона джебом левой, а затем внезапно вместо этого провел левый сбок и сразу же осуществил кросс правой в подбородок (рис. 3.39).



**Рис. 3.39** Ингемар Юханссон (слева) и Флойд Паттерсон

Макс Шмелинг (рис. 3.40), чемпион мира 1930–1932 годов, сенсационно выиграл у одного из величайших боксеров Джо Луиса, нанося кросс в контратаке. Просматривая бои Джо Луиса, Шмелинг заметил технический недостаток в выполнении им джеба. Дело в том, что левая рука Джо после удара не возвращалась на место, а несколько опускалась вниз. Во время боя Шмелинг после джеба Луиса сразу же отвечал своим излюбленным кроссом. И попадал. В результате одержал победу нокаутом.



**Рис. 3.40** Макс Шмелинг

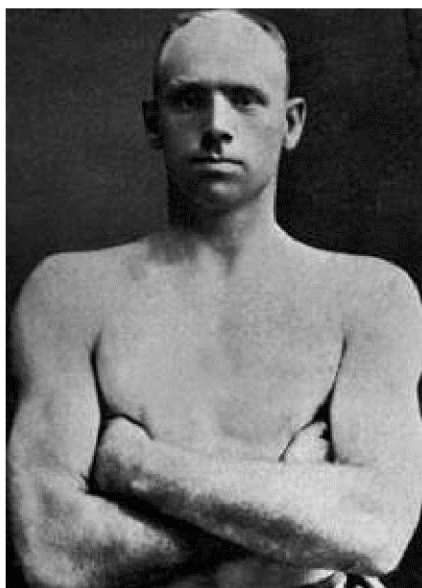


**Рис. 3.41** Хасим Рахман (справа)

В 2001 году Хасим Рахман (рис. 3.41) длинным правым кроссом послал в нокаут Леннокса Льюиса, который считался в этом поединке беспспорным фаворитом. Хасим вынудил своего противника двигаться влево и, рассчитав время и дистанцию, нанес решительный удар. Этот прием принес ему звание чемпиона мира в тяжелом весе по версиям WBC и IBF.

Удар *джолт* наносится как в голову, так и в туловище, между рук противника. Известный тяжеловес Донован Раддок джолтом передней левой руки работал, как рапирой, чем доставлял очень много неприятностей своим противникам. За этот удар, который порой буквально «срезал» соперников, Донован Раддок получил прозвище Бритва. Своим левым джолтом он едва не нокаутировал Майка Тайсона и добился безоговорочной победы над экс-чемпионом мира Майклом Доуксом.

Самый легкий за всю историю бокса (71–73 килограмма) абсолютный чемпион мира 1897–1899 годов Роберт Фитцсиммонс (рис. 3.42) блестяще выполнял джолт с обеих рук и наносил его преимущественно в туловище. Все его противники отмечали, что этот удар обладал убийственной силой и напоминал удар кувалды по наковальне. Это неудивительно, так как по профессии Фитцсиммонс был кузнецом. В 1897 году именно джолтом передней рукой в солнечное сплетение он отправил в нокаут действующего чемпиона мира Джеймса Корбетта. Будучи левшой, Фитцсиммонс боксировал в правосторонней стойке. Перед нанесением своего коронного удара он вышагивал вперед правой ногой, скручивал туловище влево и, как из пушки, «выпаливал» левый джолт.



**Рис. 3.42** Роберт Фитцсиммонс

Боковые удары находят в боксе широчайшее применение. Они имеются в техническом арсенале любого профессионала и используются на всех дистанциях. Дополнительную силу боковые получают за счет вращательного движения туловища и по результативности находятся на одном уровне с прямыми ударами.

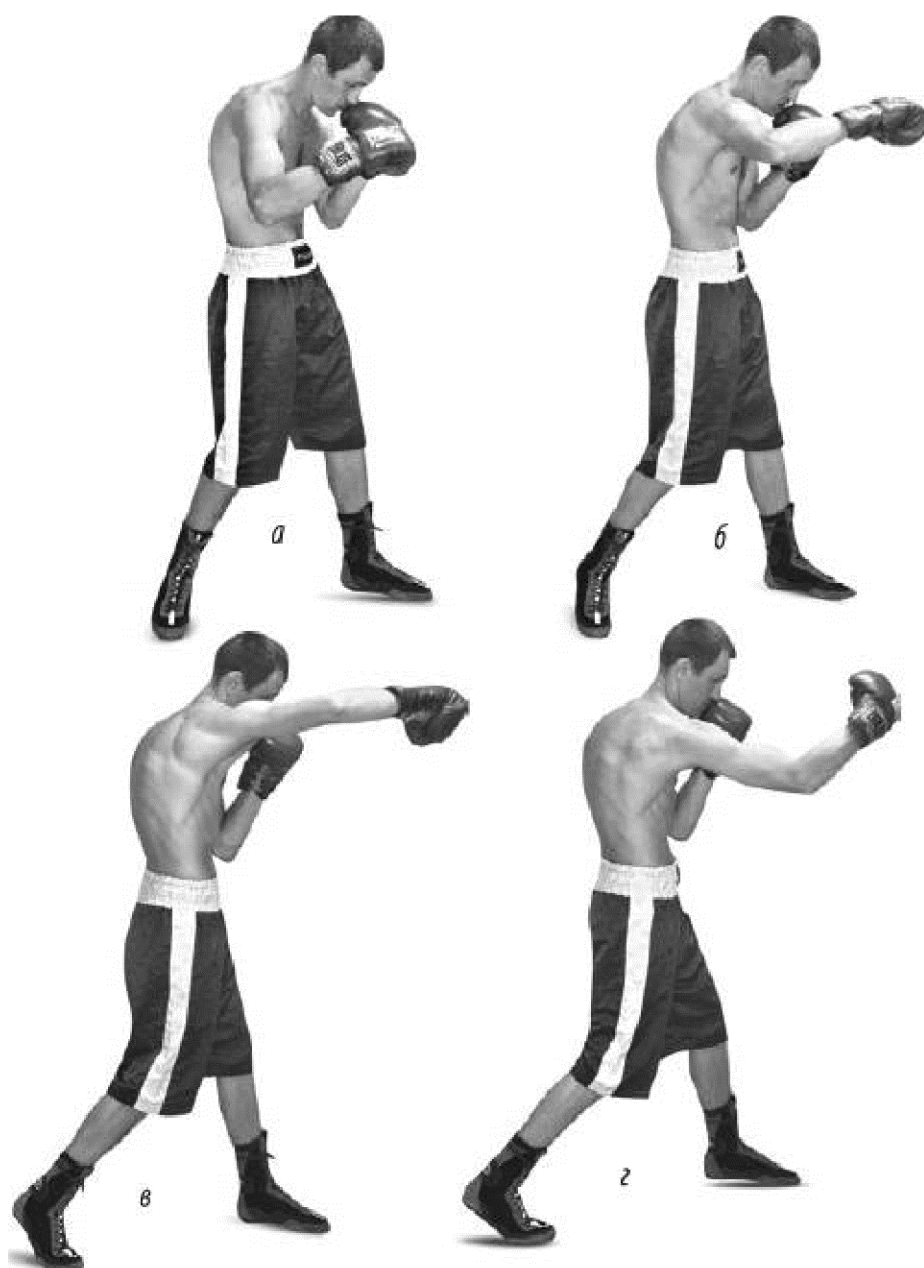
### Боковой сильный удар.

Удар начинается с разгибания стопы толчковой ноги. Затем происходит постепенное выпрямление ног в коленях. Чуть позже начинается поворот относительно вертикальной оси тела стопы, таза и туловища (рис. 3.43, *а*). После того как начали двигаться плечи, бьющая рука разгибается в плечевом и локтевом суставах. Кулак поступательно-вращательно движется к цели по дуге (рис. 3.43, *б*).

В момент соприкосновения кулака с целью движения тела прекращаются за счет блокирования суставов мышцами-антагонистами. Плечо, локоть и кулак бьющей руки находятся в одной горизонтальной плоскости, которая перпендикулярна к мишени. Подбородок опущен на грудь.

Вторая рука страхует голову и туловище от возможных встречных ударов. Ноги выпрямлены не до конца, что необходимо для обеспечения устойчивости (рис. 3.43, *в*).

У классического бокового есть несколько вариантов выполнения, различающихся положением кулака и локтя в момент соприкосновения с целью. В некоторых случаях кулак и локоть могут оказаться в разных плоскостях (рис. 3.43, *г*).



**Рис. 3.43** Боковой сильный удар

Боковой сильный удар является наиболее популярным среди профессионалов. Тактически он может применяться в любых моментах боя и на всех дистанциях.

Абсолютный чемпион мира Джеймс Джеффрис (1899–1905) наносил боковой сильный со средней дистанции и развивал успех серией ударов (рис. 3.44).

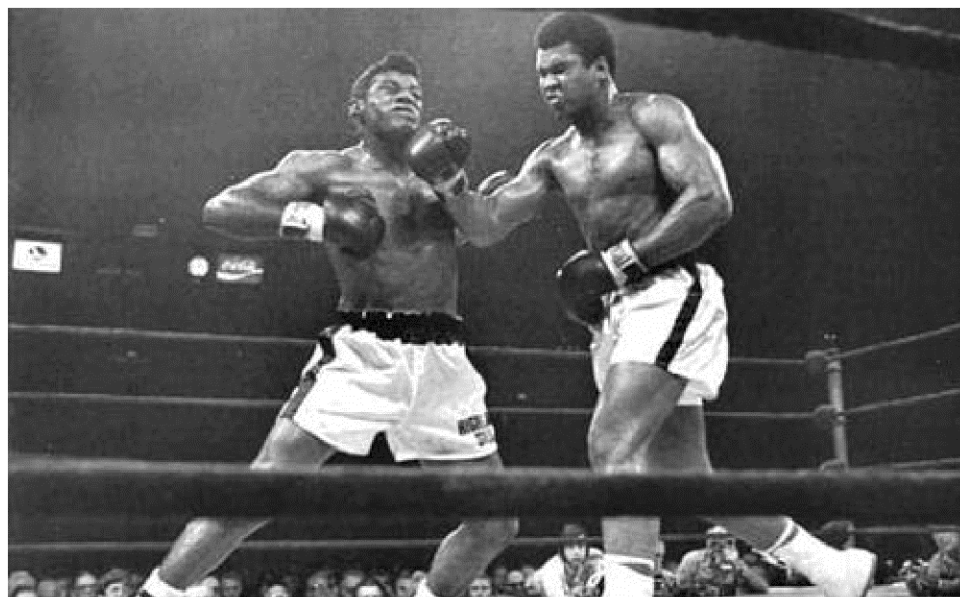


Джек Демпси заканчивал боковым сильным свою знаменитую комбинацию, получившую название «солнышко Демпси». Она состояла из нескольких нырков, с помощью которых боксер подбирался к своим противникам. Именно этот удар был его коронным, поскольку с его помощью Демпси отправлял своих противников на пол.

Флойд Паттерсон для подготовки бокового сильного использовал очень быстрые джебы. Иногда дублировал боковые, нанося первый в область печени, а второй, главный, в голову (рис. 3.45).



**Рис. 3.44** Джеймс Джеффрис



**Рис. 3.45** Флойд Паттерсон (справа) и Али Допо

Считается, что Дэвид Туа не может выиграть бой по очкам. Подавляющее большинство выигранных им поединков заканчиваются нокаутом, и именно в результате сильного бокового, который Туа наносит в скачке.

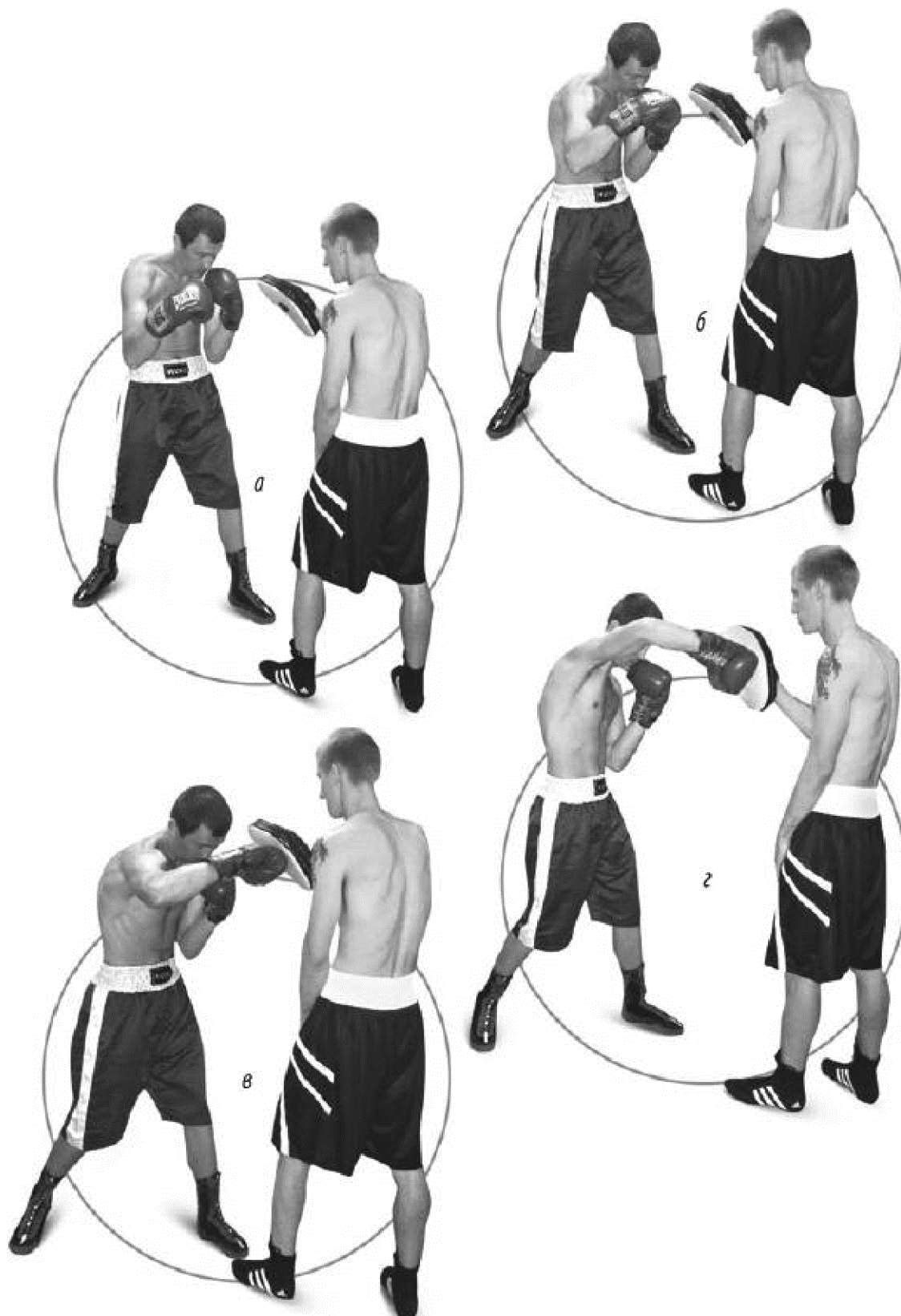
### **Боковой короткий удар (хук).**

После отталкивания стопой толчковой ноги начинается ее поворот, а также поворот таза и туловища с одновременным выпрямлением в коленных суставах (рис. 3.46, *а*). Как только туловище приходит в движение, начинает поступательно-вращательно перемещаться плечевой сустав бьющей руки. Одновременно с движением кулака к цели по кривой происходит некоторое разгибание руки в локте (рис. 3.46, *б*). Степень разгибания зависит от расстояния до цели. Если удар наносится на ближней дистанции, рука в локтевом суставе разгибается минимально либо не разгибается вовсе. При нанесении удара со средней дистанции рука разгибается больше (рис. 3.46, *в*). Существует вариант нанесения короткого бокового удара, когда кулак движется сверху вниз и локоть в конце ударного движения располагается выше уровня кулака (рис. 3.46, *г*).

Боковые короткие удары с одинаковым успехом могут употребляться как в атаке, так и в контратаке. «Краткость» удара, достигаемая за счет исключения (или ограничения) движения в локтевом суставе, делает его очень жестким.

Хук является очень грозным оружием. По причине того, что период его проведения и траектория полета кулака минимальные, у противника просто не остается времени его заметить и принять меры к защите. Но для того чтобы нанести хук, нужно сблизиться с противником, то есть применить подготовительные действия.

Великий Джо Луис при подготовке хука использовал целые серии ударов. Акцентированный боковой короткий правой он наносил последним, а серийная работа служила лишь для маскировки. Именно этим ударом в матче-реванше 1948 года Луис в 11-м раунде отправил в нокаут Джо Уолкотта.



**Рис. 3.46** Боковой короткий удар

Очень короткими по амплитуде, почти незаметными, были хуки Майка Тайсона. Так, в бою 1985 года с Марком Янгом он нокаутировал своего противника таким коротким правым хуком, что даже при просмотре видеозаписи в замедленном режиме не совсем ясно, как же Янг оказался на полу. Тем же самым ударом в 1986 году Тайсон отправил в нокаут Дэвида Яко. В бою с Джеймсом Тиллисом Тайсон сначала нырком ушел от

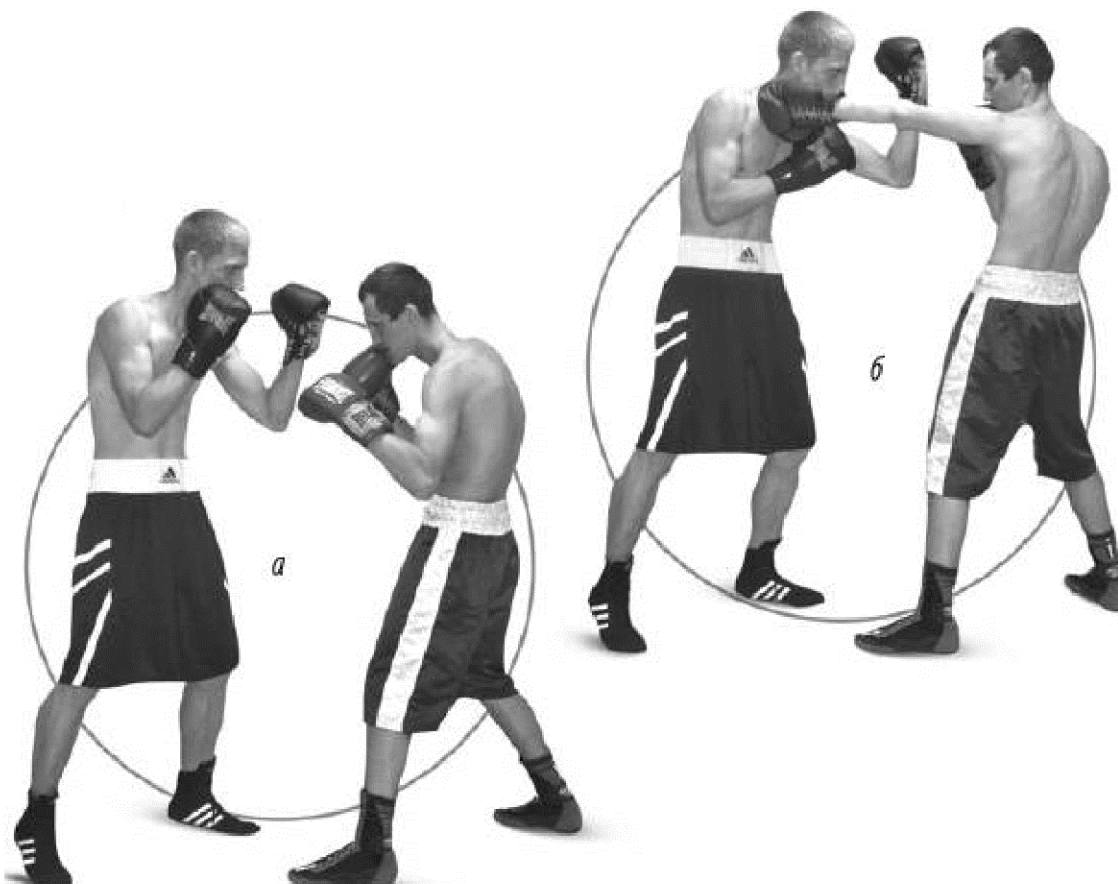
удара, в результате чего противник «улетел» чуть ли не ему за спину, а потом нанес совсем короткий, «шестидюймовый», левый хук, после которого Джеймс оказался на полу (рис. 3.47).



**Рис. 3.47** Майк Тайсон (справа) и Джеймс Тиллис

### **Боковой быстрый удар.**

Удар начинается с поворота таза вокруг вертикальной оси тела. Вслед за ним поворачивается туловище (рис. 3.48, *а*). Одновременно разгибается бьющая рука и вращается в плечевом, а затем и в локтевом суставах (рис. 3.48, *б*).



**Рис. 3.48** Встречная контратака боковым быстрым в голову с отклонением назад

Быстрота движения достигается за счет исключения из удара разгибания и вращения в голеностопных и коленных суставах, что приводит к значительной потере в силе. Дополнительную мощь удару может придать особая жесткость кинематической цепи тела в момент соприкосновения кулака с целью. Это достигается напряжением мышц-антагонистов, блокирующих движения в суставах.

Боковые быстрые тактически применяются как финты, то есть как отвлекающие удары. Но возможно их применение и в качестве встречных ударов.

### Боковой длинный удар (свинг).

В данный удар все участки тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак – включаются последовательно. Длинный боковой отличается от других ударов сбоку большей траекторией полета кулака. Он имеет два основных варианта.

*Первый* предусматривает движение кулака сверху вниз, за счет поднятия локтя (рис 3.49). В конце ударного движения плечо бьющей руки оказывается выше второго плеча (рис. 3.49, *г*). Удар часто наносится вертикально перевернутым кулаком.

Во *втором* варианте кулак за счет размашистого движения описывает траекторию значительной кривизны в горизонтальной плоскости (рис. 3.50).

В конце свинга рука полувыпрямлена, движения в суставах блокированы.

Длинные боковые часто берут на вооружение низкорослые боксеры и эффективно их применяют в атаке на дальней и средней дистанциях. Серьезный недостаток свингов – значительный период и энергоемкость. Проведение этих ударов требует тщательной подготовки. Нередко свинги используются в качестве финтов. Для применения длинных боковых ударов кулаком во встречной контратаке необходимо обостренное чувство дистанции и времени удара.

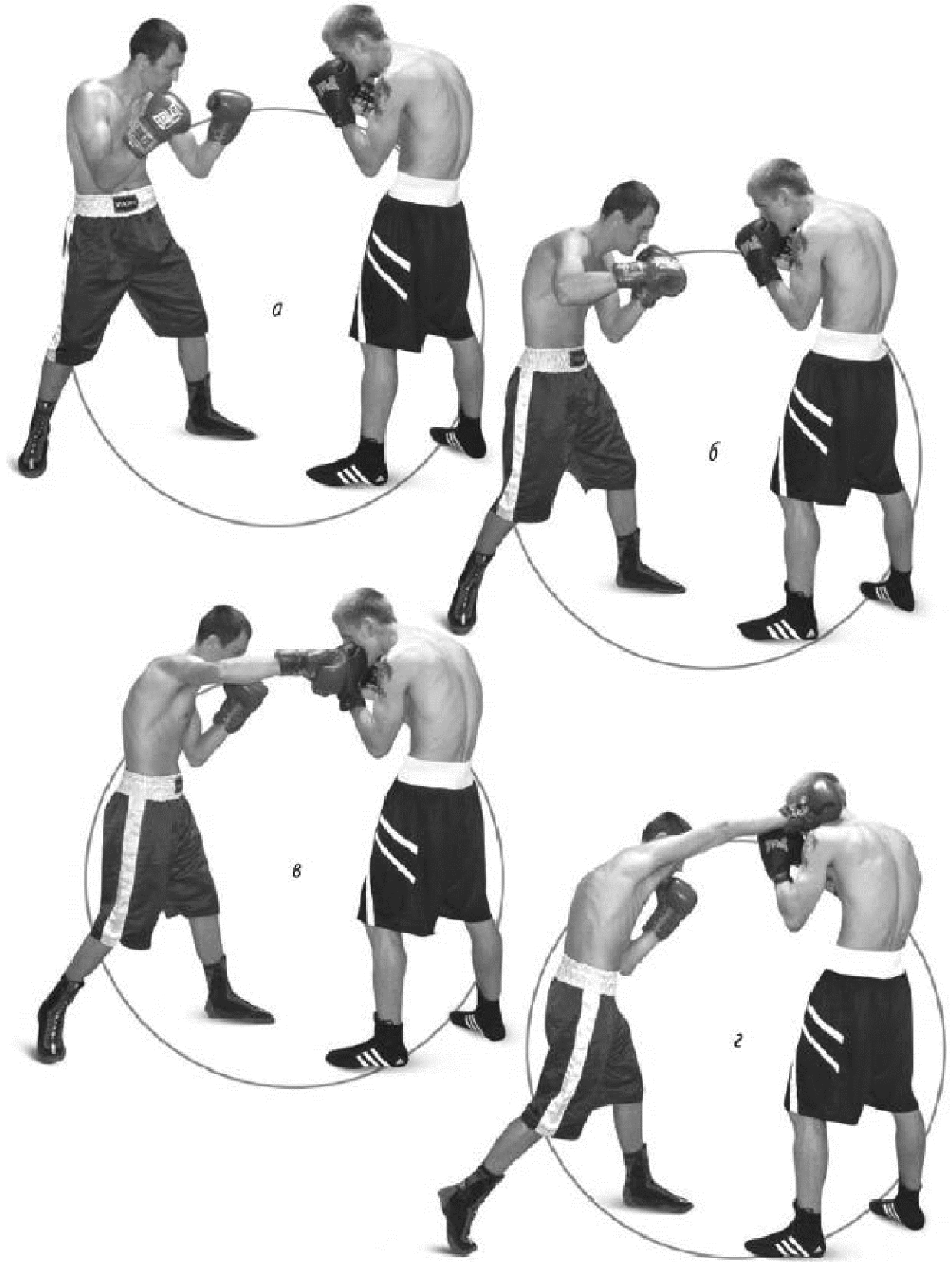
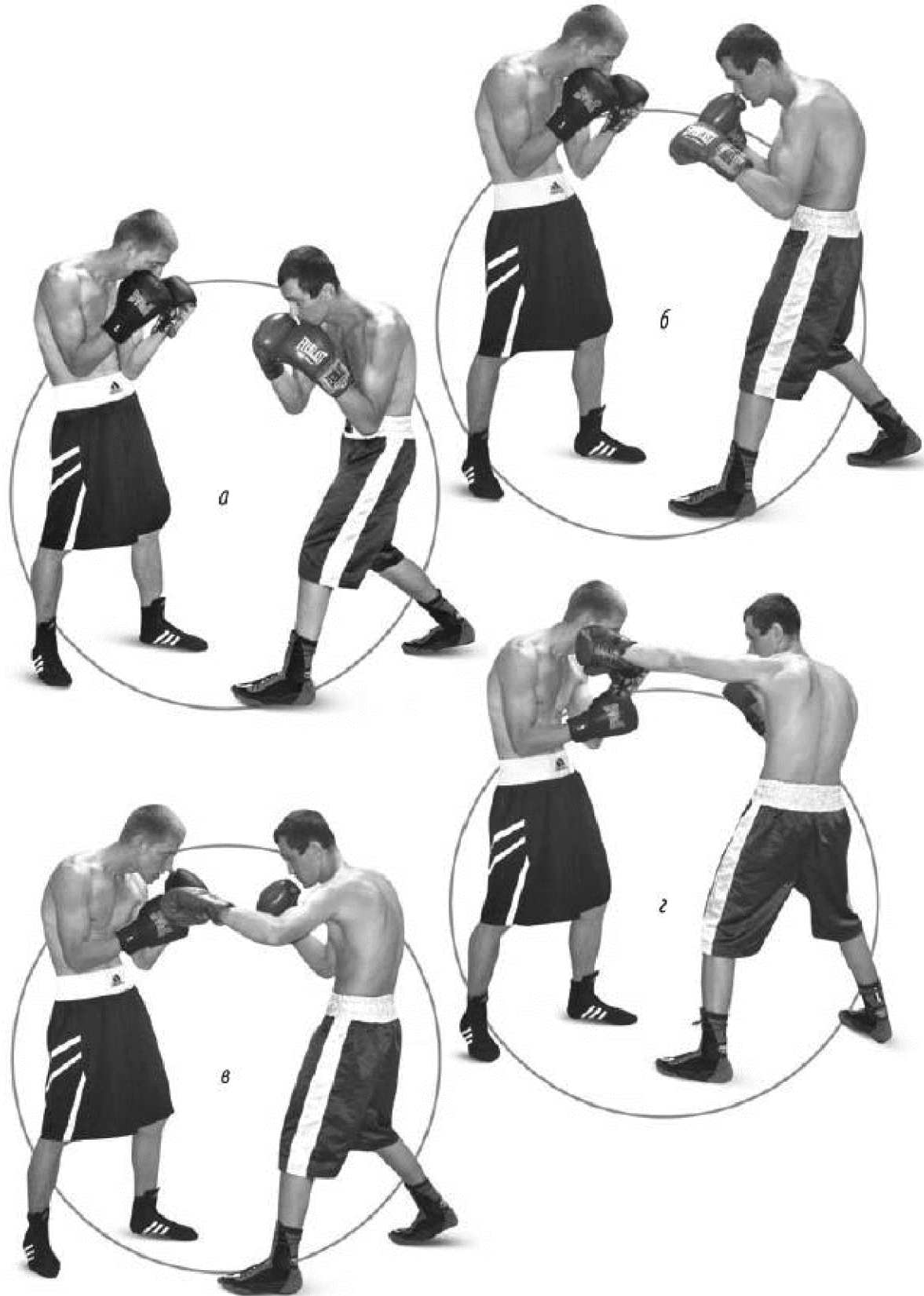


Рис. 3.49 Боковой длинный сверху вниз



**Рис. 3.50** Боковой длинный в горизонтальной плоскости

Довольно эффективно применял свинг абсолютный чемпион мира 1970–1973 годов (1968–1970 годов по версии WBC) Джо Фрезер. В ходе безостановочной атаки он старался незаметно повернуть корпус влево и выстрелить длинным левым свингом. Сама атака с обеих рук, иногда несколько сумбурная на вид, была призвана замаскировать подготовку к главному удару (рис. 3.51).



**Рис. 3.51.** Свинг Джо Фрезера

Блестяще пользовался свингами один из величайших боксеров, абсолютный чемпион мира 1908-1915 годов Джек Джонсон. Темнокожий боксер назло всей националистической Америке раз за разом отправлял очередного белого в нокаут именно этими ударами. «Блэк Джек» составлял из свингов целые серии.

Самая большая «белая надежда», любимец всей Америки Джеймс Джеффрис, в 1910 году после нескольких ураганных серий свингов в голову и туловище не смог продолжать бой и, совершенно избитый, был снят с боя секундантами.

### *Удары снизу*

Удары снизу (апперкоты) удобнее всего применять на ближней и средней дистанциях. Они одинаково эффективно наносятся в голову и туловище, в атаке используются после подготовительных действий, так как легко могут быть опережены встречным ударом. За редким исключением для проведения апперкота необходимо создать удобное исходное положение: например, перенести вес тела на одну ногу или для замаха повернуть плечи.

### **Удар снизу сильный.**

Удар начинается с отталкивания от опоры ног, одноименной бьющей руке. Потом тело боксера начинает поворачиваться вокруг вертикальной оси: стопа, бедра, таз, корпус (рис. 3.52, *а*, *б*). Как только плечи двинулись с места, локоть бьющей руки несколько отводится назад, а кулак движется относительно тела назад и вниз. При дальнейшем повороте туловища плечо выводится вперед, а кулак с нарастающей скоростью по дуге движется снизу вверх и вперед (рис. 3.52, *в*). Затем несколько разгибаются в пояснице туловище и в локте рука. В момент удара движения в суставах заблокированы, что создает жесткий ударный рычаг (рис. 3.52, *г*).

Классическим ударом снизу сильным воспользовался в 1990 году в бою за звание абсолютного чемпиона мира Бастер Дуглас. Его противником был до того момента непобедимый и вселявший ужас во всех своих противников Майк Тайсон. В десятом раунде явно уступавший действующему чемпиону в классе, Дуглас провел длинную серию из джебов, а потом нанес сильнейший апперкот. После этого Тайсон полностью потерял ориентацию. Дуглас нанес еще серию ударов, и Тайсону был засчитан нокаут. Результат этого боя стал самой большой сенсацией в мире бокса (рис. 3.53).

Похожий апперкот доставил неприятности Тайсону и в бою 1987 года с Тони Такером. В самом начале боя Тайсон набросился на очень высокого Такера, но тот грамотно ушел от него влево по кругу, а затем, уже находясь в углу, симитировал правый кросс. Тайсон, ожидавший встречных ударов, поднырнул под правую руку Такера и неожиданно для себя нарвался на левый апперкот. Удар пришелся точно в челюсть. От нокаута Тайсона тогда спасло то, что он уже начал выпрямляться и апперкот получился только «вдогонку».

В 1933 году состоялся бой за звание чемпиона мира в тяжелом весе между действующим чемпионом Джеком Шарки (рис. 3.54) и Примо Карнерой. В шестом раунде Карнера провел затяжную серию ударов, которую закончил своим коронным – правым апперкотом, после которого Шарки оказался в нокауте. Именно этим ударом Карнера заканчивал множество своих боев, хотя большинство его противников и не были высококлассными боксерами.

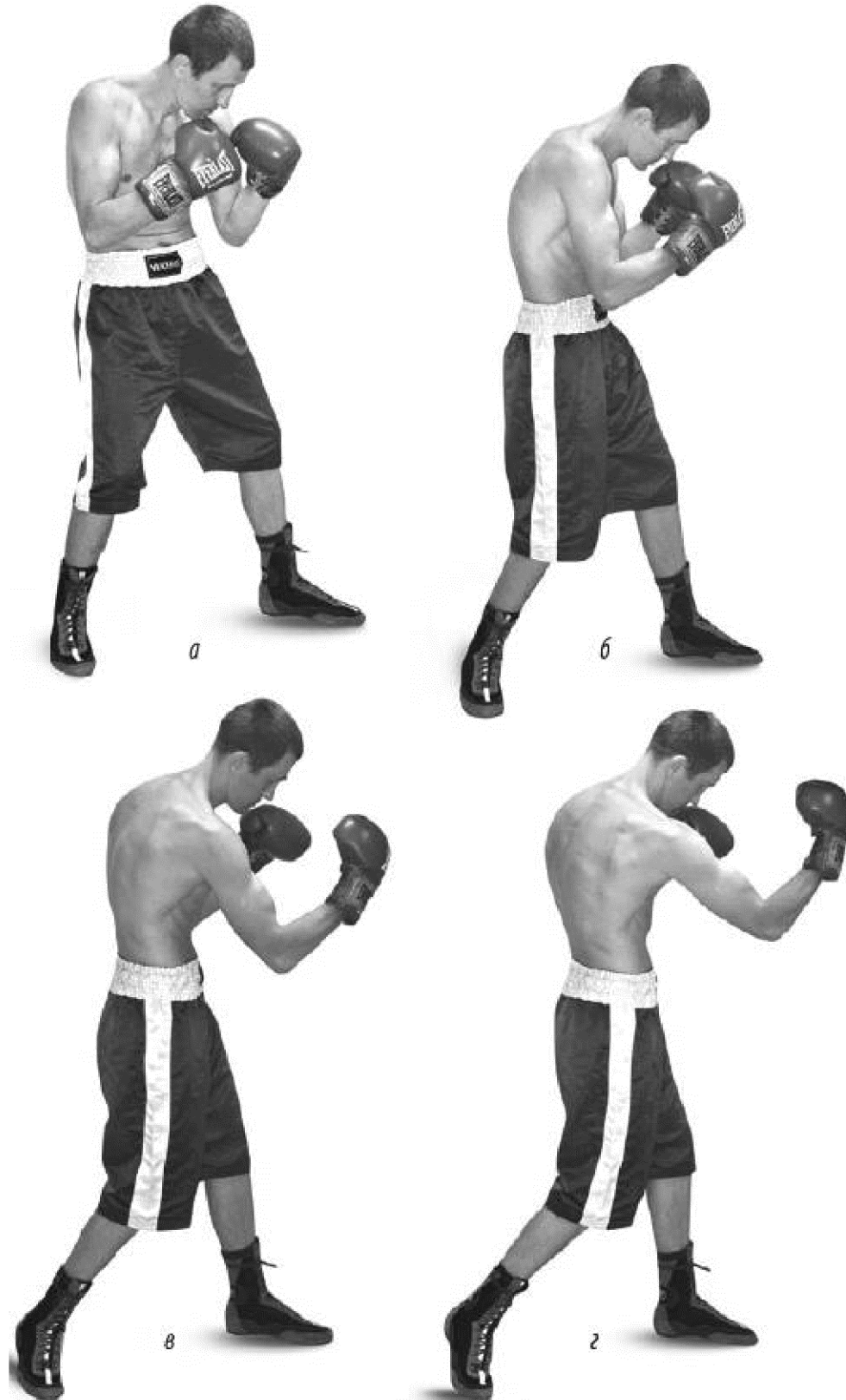
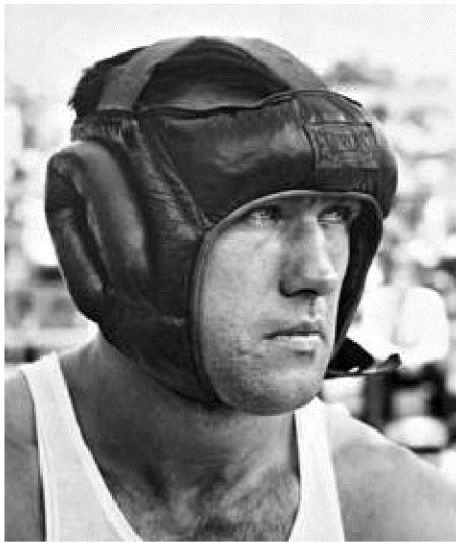


Рис. 3.52 Удар снизу сильный

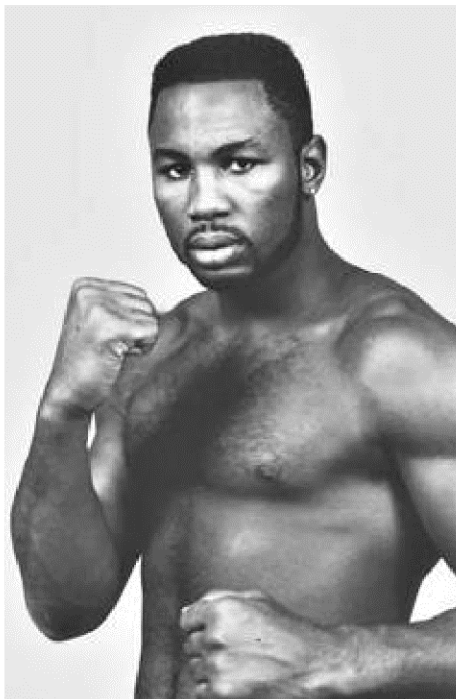






**Рис. 3.54** Джек Шарки

Подобными апперкотами, но, естественно, на более высоком качественном уровне владел Леннокс Льюис (рис. 3.55).

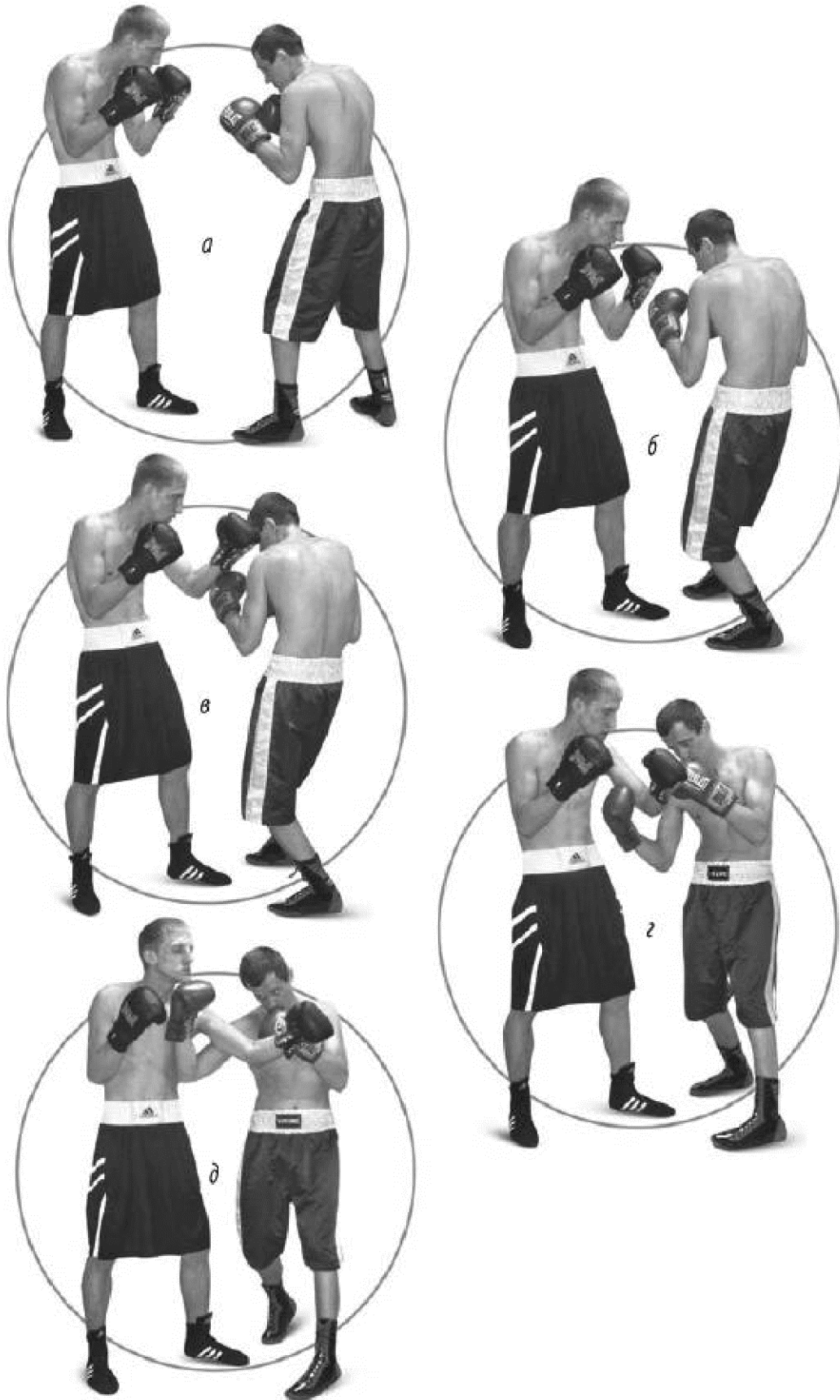


**Рис. 3.55** Леннокс Льюис

Эти удары он умел и любил использовать в любой момент боя. В боях с Эвандером Холифилдом Льюис наносил сильные апперкоты и в атаке, и в ответной контратаке после уклона или нырка. В 2000 году в бою с Майклом Грантом Леннокс Льюис уже в середине первого раунда любимым правым апперкотом, нанесенным в атаке между рук, отправил своего противника в тяжелый нокаунт. Во втором раунде Грант, уклоняясь от атаки Льюиса, нарвался на сильнейший встречный апперкот, который сначала заставил его разогнуться, а потом опуститься на пол. Это был нокаут.

#### **Удар снизу короткий.**

Удар наносится за счет выпрямления ног, вращения туловища, резкого разгибания спины (рис. 3.56, *з*) и выведения вперед плеча (рис. 3.56, *д*). Рука в локте не разгибается. Наиболее эффективно короткие апперкоты применяются в ближнем бою при нанесении в голову после атаки туловищем или при встречной контратаке.



**Рис. 3.56** Встречная контратака снизу коротким с шагом в сторону (сайд степом)

Короткие апперкоты являются излюбленным оружием целой плеяды высококлассных боксеров.

Рокки Марчиано наносил их преимущественно в атаке. Бил как в голову, так и в туловище. В качестве подготовительных действий он сначала осуществлял несколько сильных боковых ударов в голову, а потом коротким ударом снизу насаживал на руку голову противника, как на вертел. При атаке туловища Марчиано сначала бил хуки по ребрам (а иногда и по почкам), а потом очень коротко «просовывал» свой апперкот между локтями противника.

Феноменальной силы короткие апперкоты продемонстрировал в чемпионском бою 1973 года Джордж Формен. Его противником был такой же ярко выраженный слаггер Джо Фрезер. В первом же раунде в завязавшемся обмене ударами Формен «выстрелил» идущим чуть сбоку коротким апперкотом в челюсть Фрезеру. Нокаунт. После этого Джордж устроил затяжную бомбардировку, которая закончилась все тем же коротким правым апперкотом и с тем же результатом. Джо Фрезер не смог оправиться от этих ударов, и бой закончился во втором раунде нокаутом (рис. 3.57).

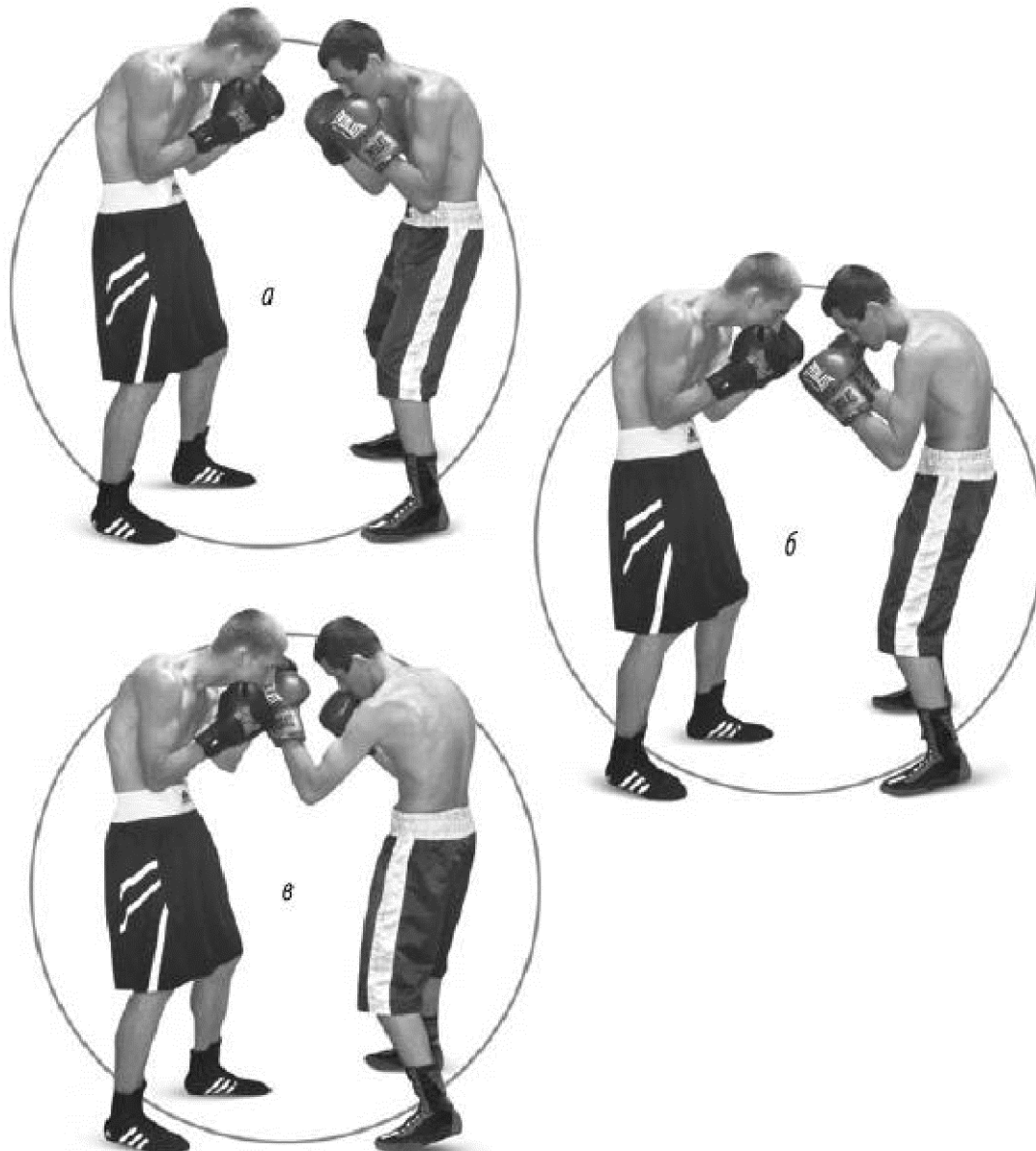


**Рис. 3.57** Джордж Формен и Джо Фрезер

О «краткости» ударов Майка Тайсона я уже много писал выше. Однако нельзя не отметить отдельно его короткие апперкоты, которые он связывал в уникальную комбинацию, нанося два апперкота подряд одной и той же рукой. Первый по корпусу, второй в голову. Нанося первый удар, Тайсон как бы использовал тело противника для дополнительной подзарядки руки. Она пружинила, уходила назад и уже оттуда летела в челюсть, прошивая оборону противника. Именно эта комбинация решила исход его боя в 1986 году с Джесси Фергюсоном. В пятом раунде Тайсон прижал своего противника к канатам и провел свою излюбленную комбинацию из двух коротких апперкотов. В интервью после боя он сказал, что во время проведения второго апперкота в голову он буквально почувствовал нос Фергюсона через перчатку.

#### **Удар снизу быстрый (боло).**

Быстрые апперкоты применяются боксерами в основном в качестве подготовительных действий – для маскировки своих истинных намерений. Наносятся они только за счет мышц туловища и разгибания руки, поэтому не обладают большой силой (рис. 3.58). Такие удары могут быть использованы и как упреждающие в тот момент, когда противник только начинает свою атаку. Наиболее эффективно боло могут применяться во встречной контратаке. В этом случае сила удара значительно увеличивается за счет движения навстречу удару тела противника.



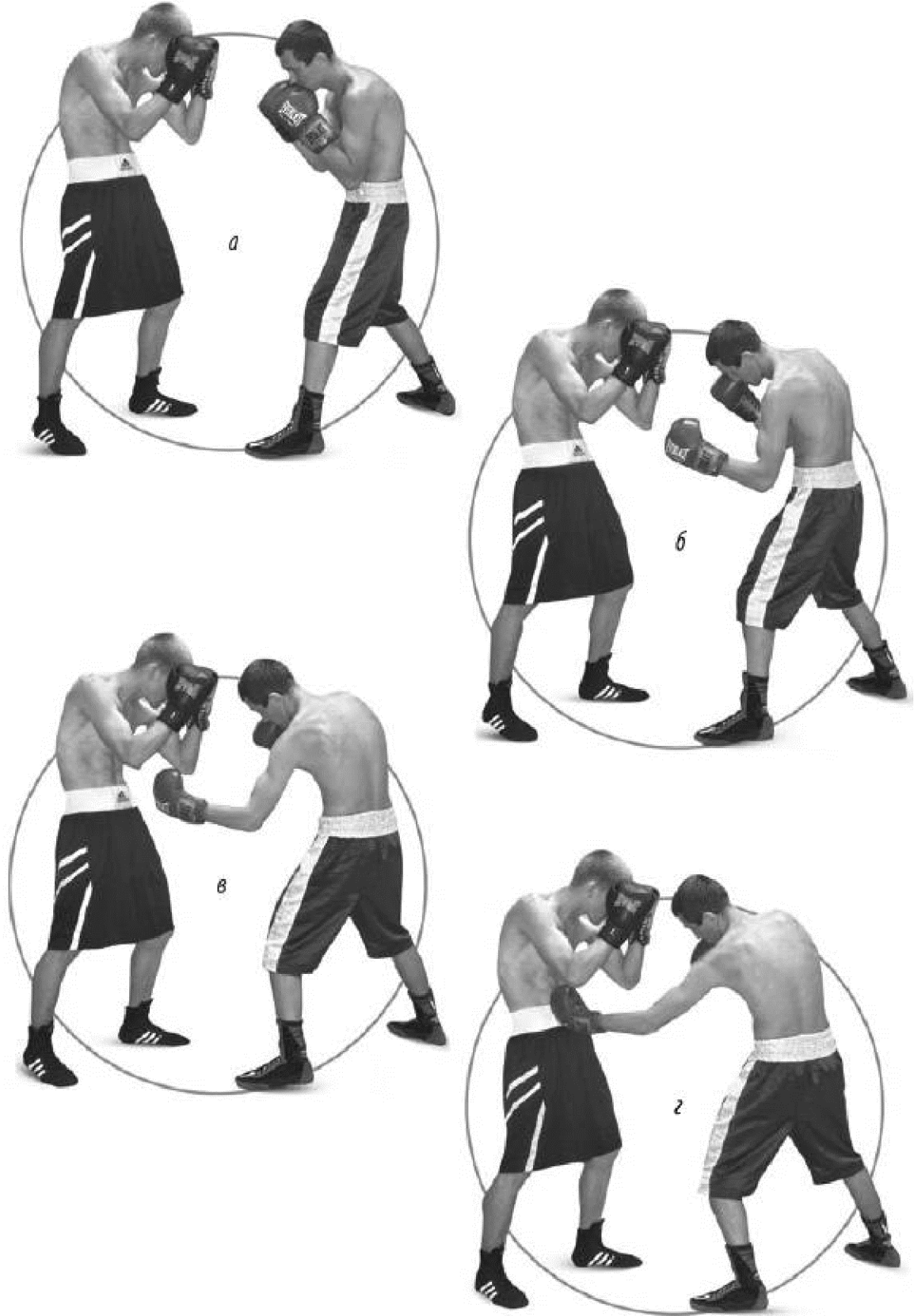
**Рис. 3.58** Удар снизу быстрый

В бою 1937 года с Джеймсом Брэддоком Джо Луис завоевал титул чемпиона мира, который потом защитил 25 (!) раз. Но в первом раунде он оказался в нокауте, когда, увлекшись своей атакой, нарвался на быстрый встречный апперкот Брэддока. Удар не имел нокаутирующей силы, но его оказалось достаточно для того, чтобы отправить Луиса, который прекрасно держал удары, на пол ринга.

Свое название быстрый апперкот «боло» получил благодаря кубинскому полусредневесу Киду Гавилану. Боло – это название ножа, которым рубят сахарный тростник. При рубке рабочий делает похожее вращательное движение. Гавилан наносил быстрый апперкот после широкого вращательного движения бьющей руки. Когда он вел бой, публика скандировала: «Боло, боло!» И Гавилан по прозвищу «Человек-мельница» охотно приводил в действие свою задумку. Правда, результат этот удар давал редко, но благодаря ему боксера знала вся Америка.

#### **Удар снизу длинный.**

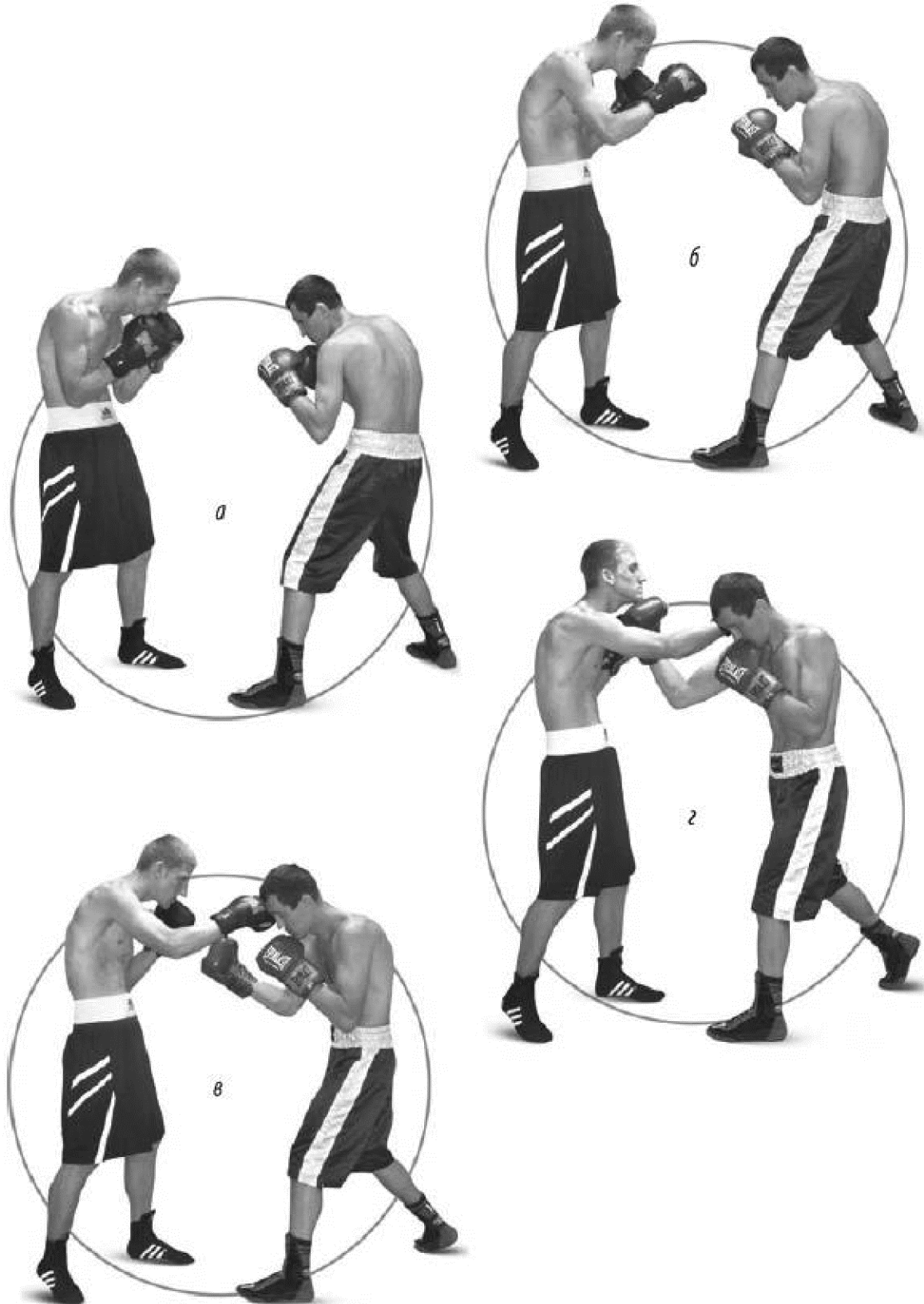
Длинные удары снизу наносятся несколько через сторону. Характеризуются они значительным разгибанием руки и длинной траекторией полета кулака. Это позволяет использовать длинные апперкоты для атак туловища при нанесении удара «под локоть» (рис. 3.59).



**Рис. 3.59** Удар снизу длинный по печени

Как и в случаях со всеми длинными ударами, проведение длинных апперкотов требует тщательной подготовки. Кроме того, длинные апперкоты эффективны во встречной контратаке в голову, то есть в те моменты, когда противник сам сокращает дистанцию.

На рис. 3.60 представлена встречная контратака длинным ударом снизу в голову в момент нанесения противником правого прямого.



**Рис. 3.60** Встречная контратака снизу длинным в голову

Именно такие удары во встречной контратаке Леннокс Льюис неоднократно наносил Оливеру Макколлу в бою 1997 года за звание чемпиона мира в тяжелом весе по версии WBC.

Джек Джонсон в бою за звание абсолютного чемпиона мира в 1908 году уже в первом раунде длинным мощным апперкотом в атаке послал в нокаун действующего чемпиона Томми Бернса. От удара Бернс просто вылетел вверх и, упав, так ударился о пол, что этот звук услышали на самых дальних рядах арены.

В знаменитом бою 2001 года за титул абсолютного чемпиона мира в первом полусреднем весе Заб Джуда (рис. 3.61) в первом раунде длинным левым апперкотом (задней рукой) едва не послал в нокаут Константина Цю. Последнего спасло только то, что он начал двигаться назад и удар «поймал» уже на излете.



**Рис. 3.61** Заб Джуда

### **Характерные ошибки при нанесении ударов**

Несмотря на все многообразие существующих вариантов ударов, техника их выполнения подчиняется определенным правилам, незнание которых может привести к возникновению серьезных ошибок. А ошибки в технике выполнения ударов в бою могут стоить очень дорого.

Ярким примером разгромного поражения из-за незначительной ошибки в технике стал сенсационный бой, состоявшийся 19 июня 1936 года между одним из величайших боксеров современности Джо Луисом и «среднячком» Максом Шмелингом.

Макс Шмелинг при просмотре записей боев «коричневого бомбардировщика» заметил в его технике один небольшой недостаток. Оказалось, что после джеба левая рука Луиса всегда немного зависает и вместо того, чтобы идти назад и прикрывать челюсть, на несколько сантиметров опускается вниз, полностью открывая левую сторону головы для правого кросса. А правый кросс как раз был коронным ударом Шмелинга. Посчитав этот факт своим шансом на победу, последний раз за разом обрушивал именно этот удар на голову ничего не понимающего Луиса. После боя подсчитали, что всего Максу удалось провести 91 кросс в челюсть невероятно стойкого Джо, последний из которых в 12-м раунде поставил точку в этом бою.

Каковы же основные правила нанесения ударов, необходимые начинающему боксеру, за соблюдением которых нужно следить тренеру?

- Исходное положение перед нанесением удара должно быть рациональным. Это значит, что удары следует наносить из удобной боксерской стойки. Если ноги стоят рядом, то положение боксера крайне неустойчивое. Если локти широко разведены в стороны, то корпус уязвим для атак противника. Если спортсмен высоко поднял голову, то его подбородок станет легкой добычей для любого, даже случайного, удара.

- Мышцы тела не должны быть излишне напряжены. «Зажатость» не позволяет выполнять удары и проводить защиты с необходимой быстротой и амплитудой.

- Во время выполнения удара тело боксера не должно наклоняться вперед, поскольку это разрушает кинематическую цепь удара, то есть делает его слабым. Кроме того, тело становится легко уязвимым для контрударов противника, а возможность передвижений значительно ограничивается.

- В начальной фазе удара локоть наносящей удар руки должен быть опущен. Отведение локтя в сторону перед нанесением удара делает последний слабее и заметнее. Кроме того, туловище также становится менее защищенным.

- Удар должен наноситься ударной поверхностью пястных костей кулака. Кроме того, что правилами соревнований по боксу нанесение ударов любой другой частью тела запрещено, удар, выполненный неправильно, может привести к травме кисти.

- После нанесения удара кулак должен возвращаться на место по кратчайшей траектории.

- Удар должен наноситься без замаха. Отведение руки предупреждает противника об опасности. Помимо этого, выполняя замах, боксер открывает свой подбородок для встречного удара.

В 1992 году состоялся бой между Ленноксом Льюисом и Донованом Раддоком. При подготовке к поединку Льюис просмотрел множество встреч Раддока и обратил внимание, что перед нанесением своего коронного левого джолта он несколько опускает руку. За 8 секунд до конца первого раунда Льюис выбросил правый кросс точно в челюсть поверх чуть опустившейся руки Раддока и тот рухнул на пол. Оправиться от пропущенного удара Донован не смог и был нокаутирован уже в следующем раунде (рис. 3.62).



**Рис. 3.62** Донован Раддок (слева) и Леннокс Льюис

Большинство технических ошибок возникает на начальных этапах обучения. Если их не исправлять сразу же, они закрепляются и избавиться от них впоследствии крайне тяжело.

До 1920 года в поединках боксеров-профессионалов допускались удары по почкам и затылку, никогда не допускавшиеся в любительском боксе. Известны даже «авторы» этих ударов. Введенный еще в эпоху английского призового бокса Джеком Слэком «удар кролика» получил свое продолжение в XX веке. Так называемый «затылочный удар» широко применял тяжеловес из Филадельфии Г. Смит. Когда боксер слишком низко наклонял голову, Смит наносил ему удар ребром ладони по затылку или шее. Это могло привести не только к увечью, но и к смерти спортсмена. Ударом по почкам пользовался чемпион мира 1908–1910 годов датчанин Бэтглинг Нельсон. Получив такой удар, боксеры сгибаются от боли, поэтому ему дали название «ножницы» («перерезает» надвое).

В современном профессиональном боксе также имеются очень опасные удары, никак не наказуемые рефери. Например, удар «штопор». Впервые его применил чемпион мира Эл Мак-Кой в 1896 году. Это обыкновенный боковой удар, при котором в момент соприкосновения кулака с целью боксер совершает вращательное движение в запястном суставе наподобие ввинчивания штопора. От этого кулак врезается в кожу и рвет ее, что может привести к поражению соперника техническим нокаутом.

## Защиты

Бокс является искусством самозащиты. Поэтому для каждого из существующих ударов техника бокса предусматривает как минимум несколько видов защит. Уровень боеспособности боксера определяется его умением защищаться, арсеналом защитных действий. Боец, который думает только об атаке и пренебрегает защитами, обречен на поражение.

Ярким примером вышесказанному является спортивный путь Майка Тайсона. При просмотре видеозаписей боев, относящихся к первой половине его спортивной карьеры, создается впечатление, что «железный Майк» просто неуязвим. Его движения исключительно рациональны, а выполнение защит



филигранно. Тренерский штаб команды «молодого» Тайсона во главе с Касом Д'Амато придавал очень большое значение технике защиты. После смерти Д'Амато Майк Тайсон попал под влияние человека с темным прошлым Дона Кинга и превратился в чистом виде в агрессора. А агрессору, как известно, защита не нужна. Тайсон перестал придавать значение «тактической игре», подготовительным действиям, перестал без усталости корпеть над шлифовкой защит. И как следствие, начал пропускать удары и проигрывать.

Начинающему боксеру следует уделять особенное внимание защитным действиям. Ничто нам не дает такой уверенности в себе, в свободе своих действий, как чувство собственной защищенности и неуязвимости.

**Защиты** – технические действия боксера, имеющие целью отразить атаку противника.

Защиты в боксе выполняются при помощи рук, туловища и передвижениями [2].

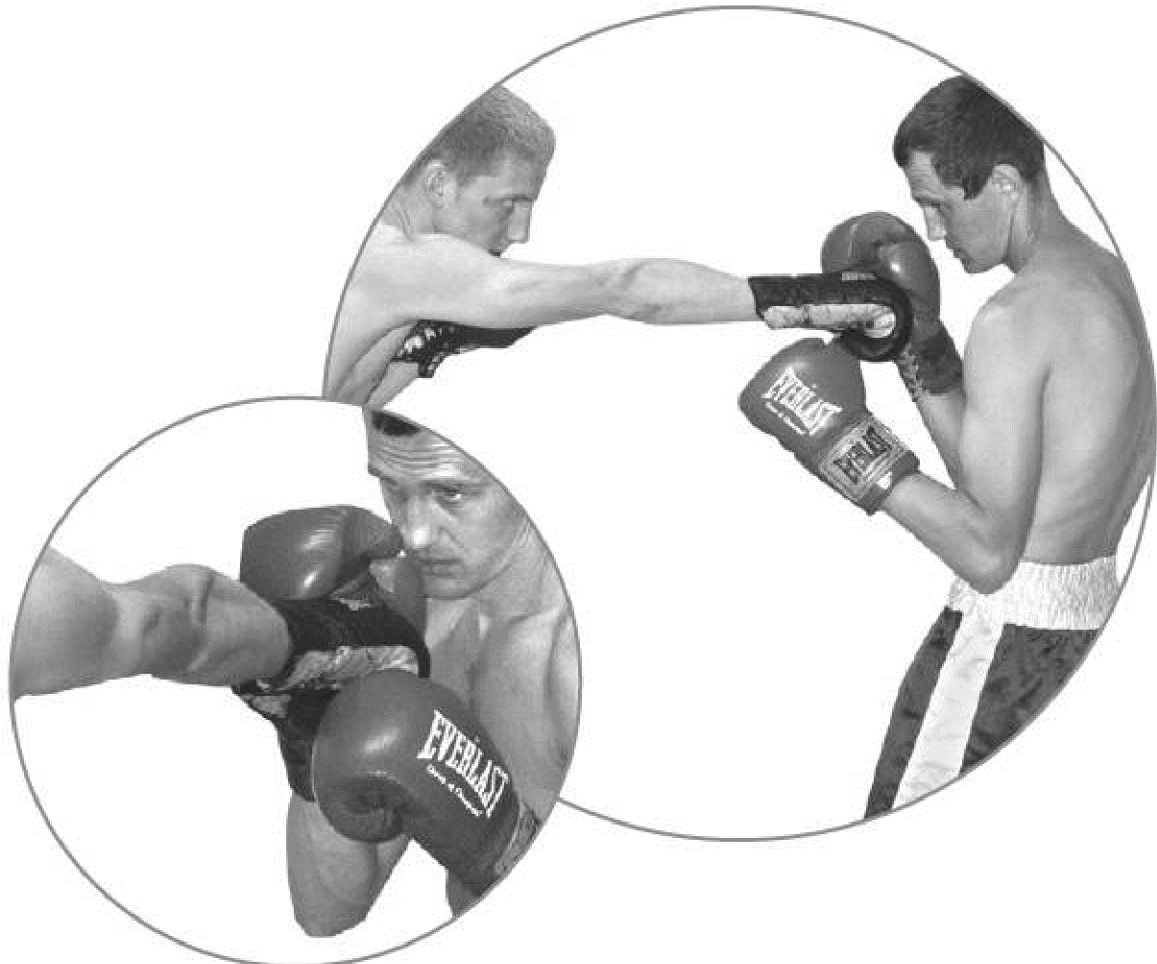
### Защиты при помощи рук

Защиты при помощи рук отличаются высокой надежностью и эффективностью, особенно на ближней дистанции и при ведении боя в высоком темпе. Кроме того, защиты руками очень просты в исполнении. Поэтому именно с них боксеры-новички начинают изучение защитных действий. Но у этого вида защит имеются и недостатки. Самый главный заключается в том, что, когда руки заняты выполнением защит, ими трудно наносить удары. Кроме того, выполняя защиты подставками, боксер принимает на свое тело удары и дает противнику возможность «пристреляться», наносить более тяжелые удары.

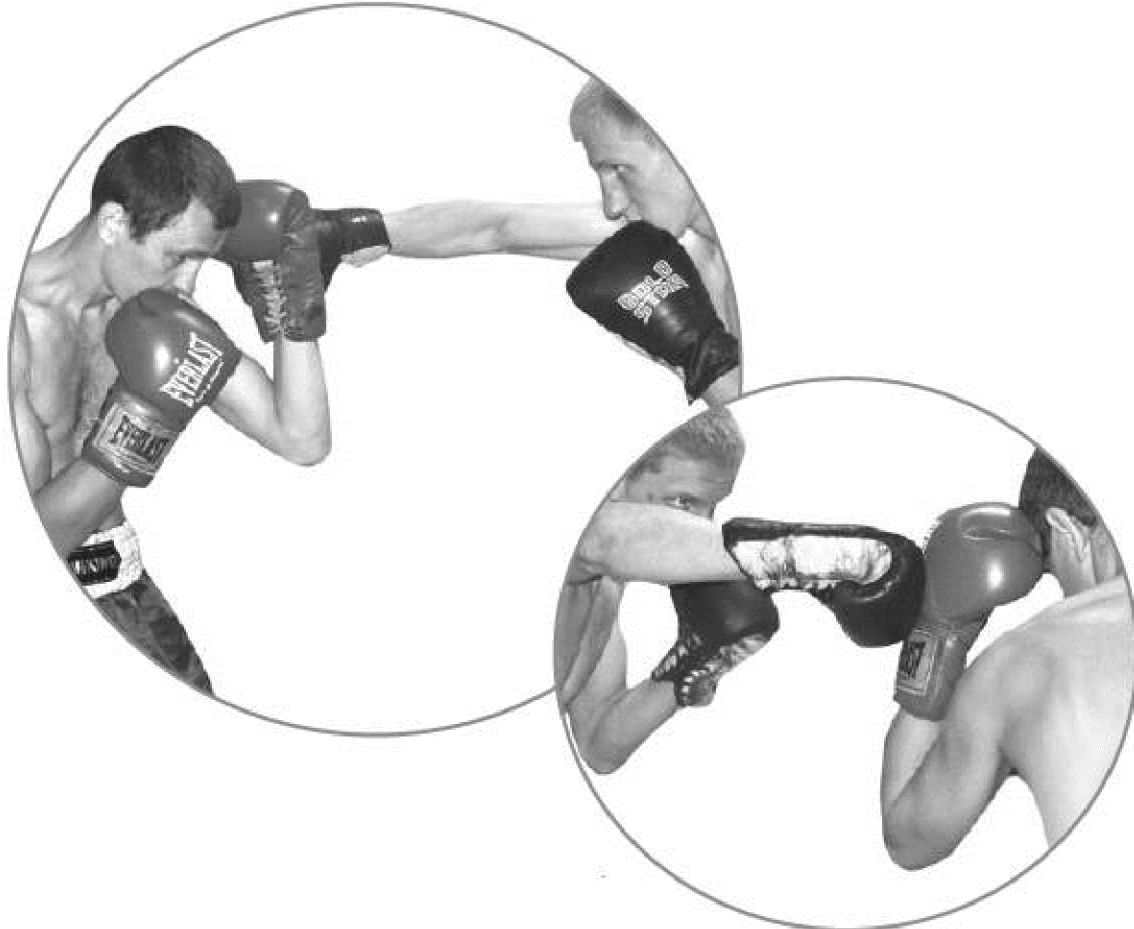
Защиты при помощи рук осуществляются подставками, отбивами и блокированием.

*Подставка* – остановка удара противника подстановкой неуязвимых мест тела. Подставки имеют четыре способа выполнения.

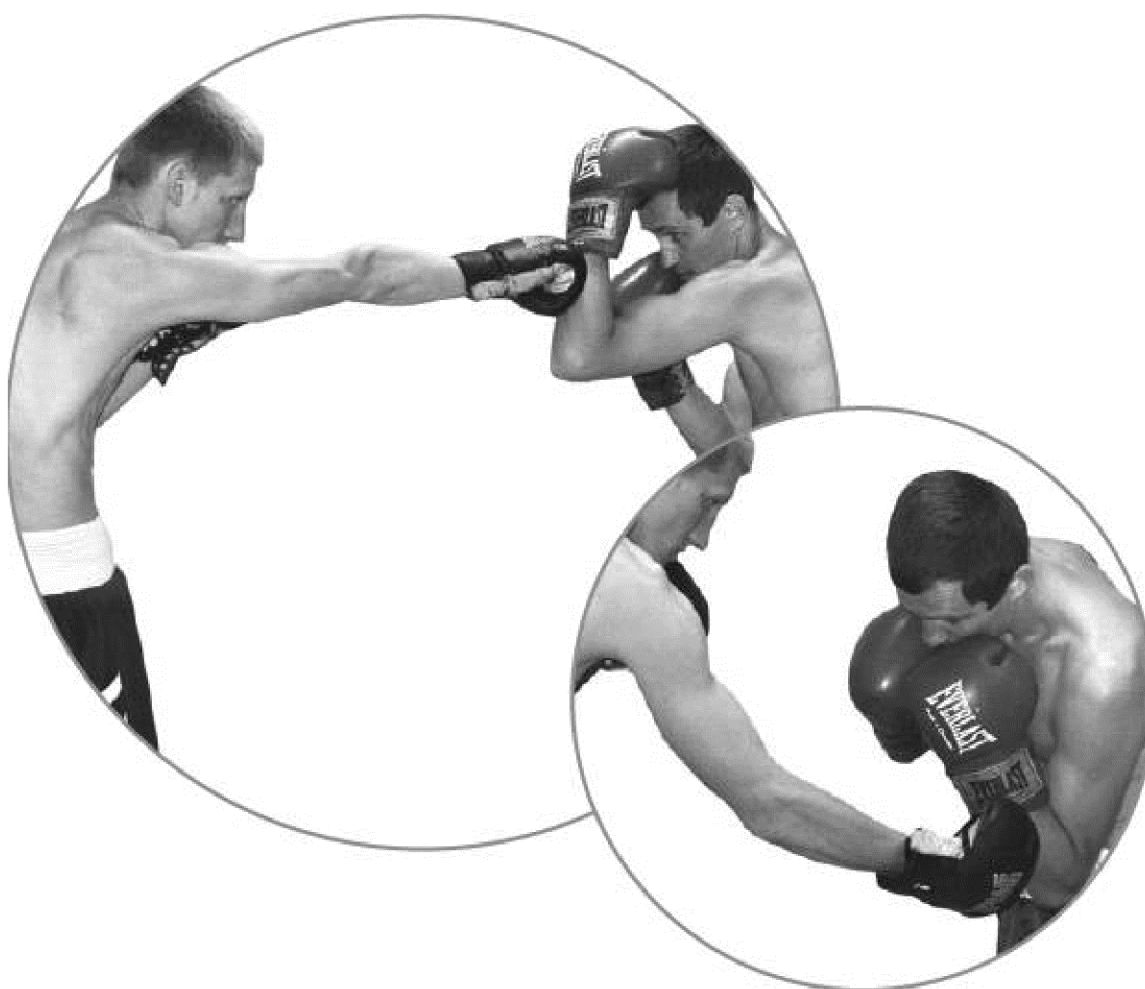
- Подставки кистью. При данном виде подставок могут быть использованы внутренняя (рис. 3.63) и внешняя (рис. 3.64) части ладони.
- Подставки предплечьем (рис. 3.65).
- Подставки локтем (рис. 3.66). Защита подставкой локтя в боксе не запрещена, но вызывает разногласия, так как может привести к травме кисти противника. Боксер должен понимать, что против его ударов может быть применена такая защита.
- Подставки плечом (рис. 3.67).



**Рис. 3.63** Защита подставкой внутренней части ладони



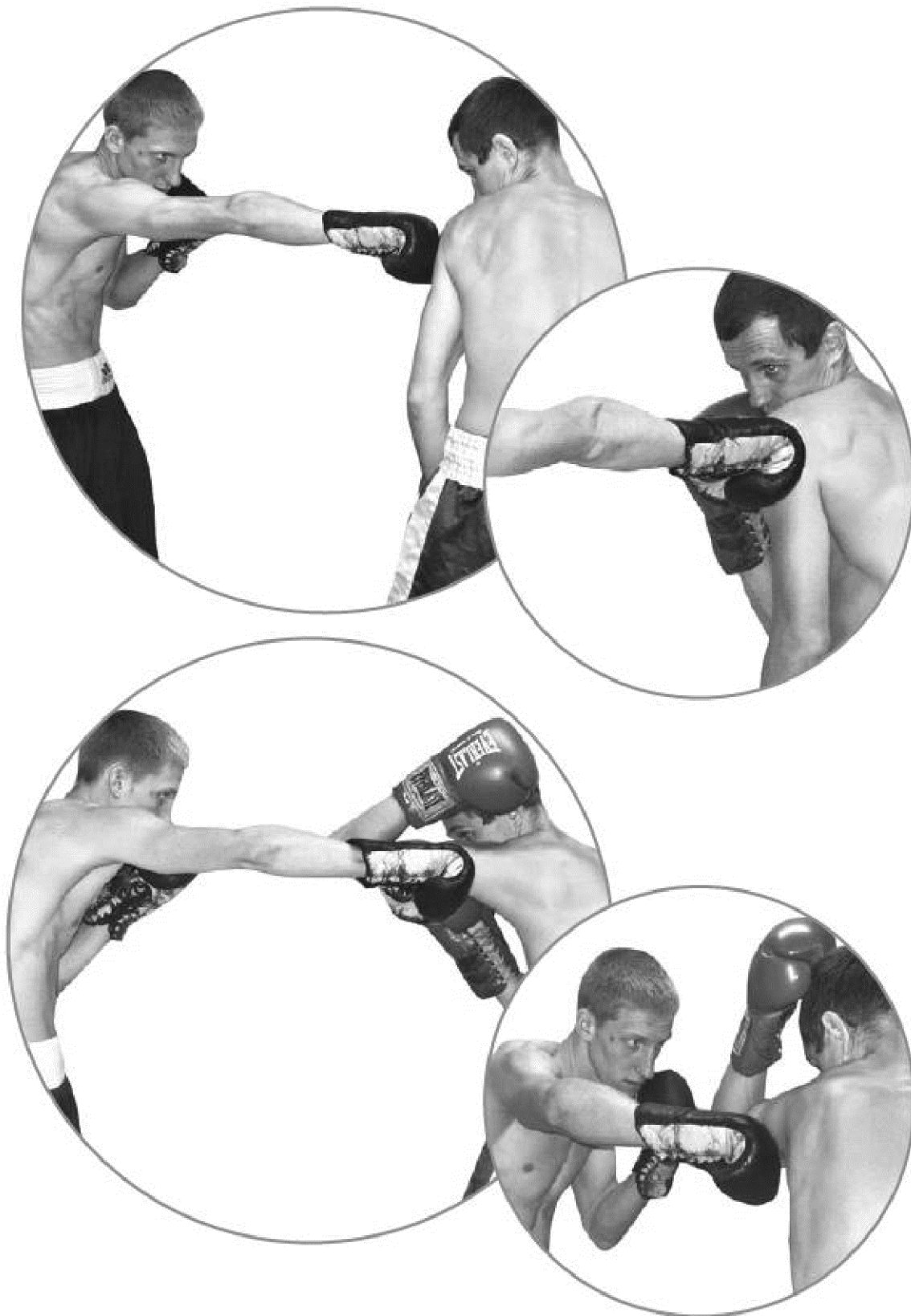
**Рис. 3.64** Защита подставкой внешней части ладони



**Рис. 3.65** Защита подставкой предплечья



Рис. 3.66 Защита подставкой локтя



**Рис. 3.67** Защита подставкой плеча

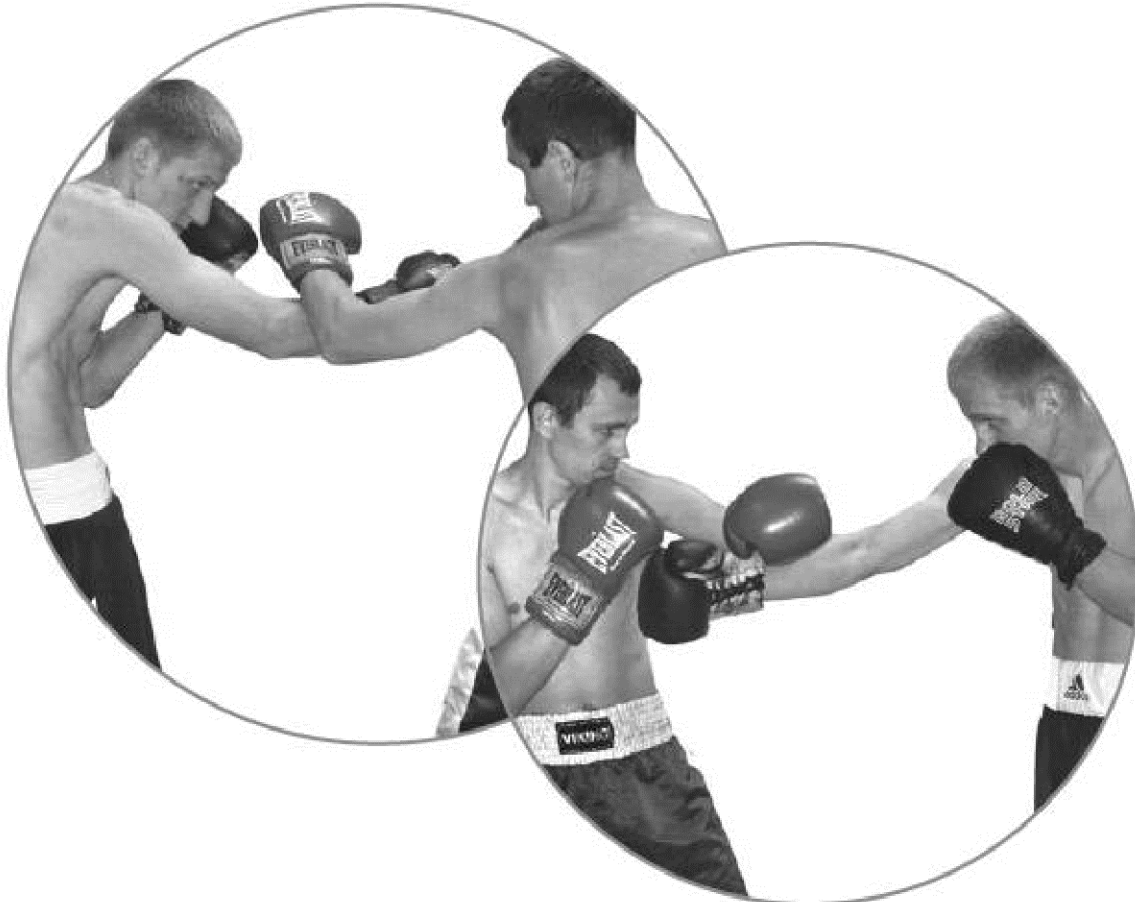
*Отбив* – толчковое или ударное движение рукой, имеющее целью изменить направление удара противника. Отбив выполняется кистью внутрь (рис. 3.68) и кистью наружу (рис. 3.69), предплечьем внутрь (рис. 3.70) и предплечьем наружу (рис. 3.71), локтем внутрь и локтем наружу.



Рис. 3.68 Отбив кистью внутрь



Рис. 3.69 Отбив кистью наружу



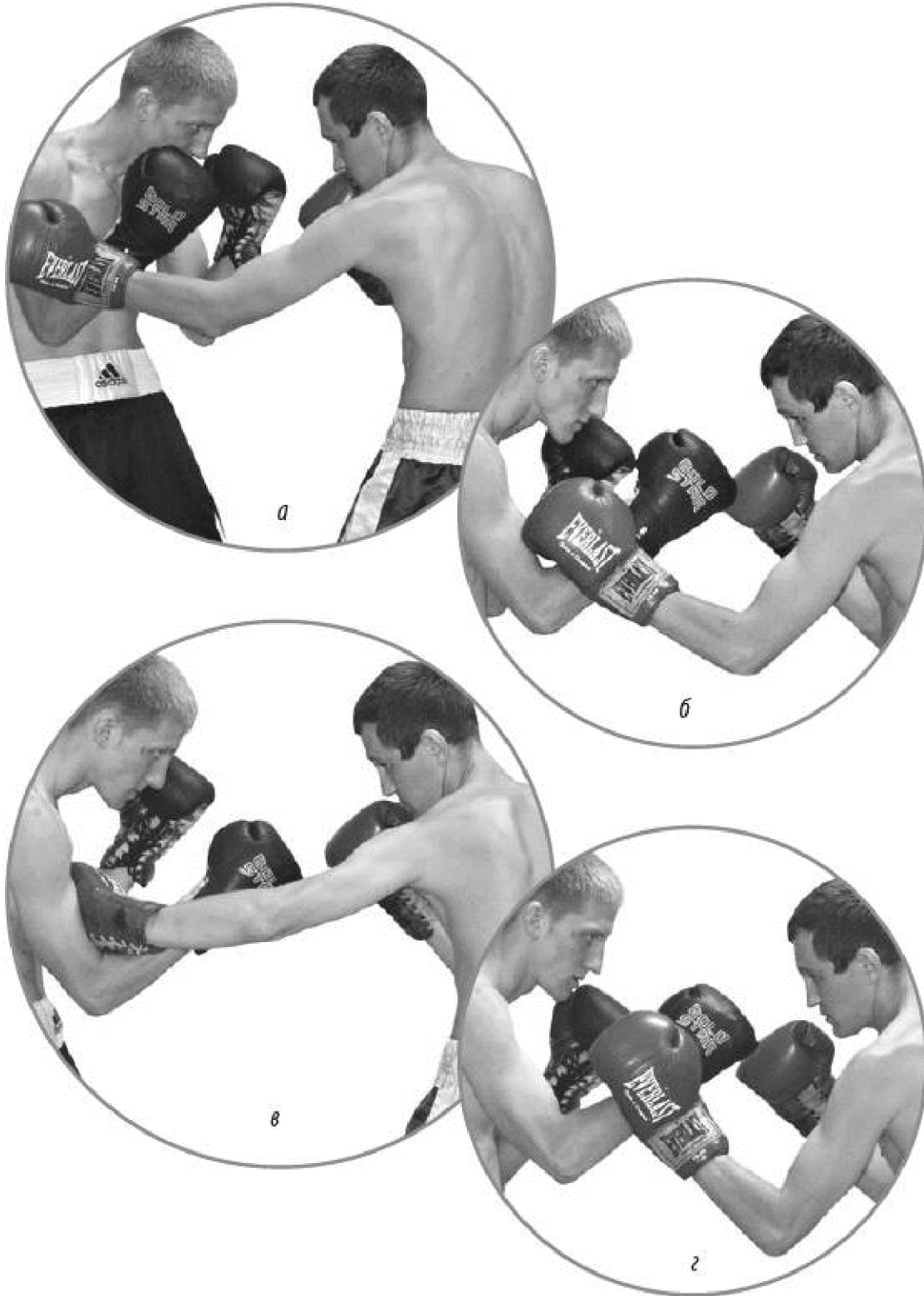
**Рис. 3.70** Отбив предплечьем внутрь

Защиты отбивом дают возможность изменить направление удара противника и при этом не требуют значительных затрат сил и энергии.

Опытные профессионалы выполняют отбив не всей площадью защитной поверхности руки, а лишь ее небольшой частью: скользящим, еле заметным прикосновением к летящей перчатке противника ребром ладони или кончиками пальцев. Эффективность защиты не уменьшается, а вот энергия экономится значительно.



**Рис. 3.71** Отбив предплечьем наружу



**Рис. 3.72** Защита блокированием кистью

*Блокирование* – встречное воздействие рукой на тело противника, не позволяющее ему выполнить атаку на оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью. Блокирование выполняется кистью (рис. 3.72), предплечьем (рис. 3.73) и локтем.



**Рис. 3.73** Защита блокированием предплечьем

Защиты так называемыми «накладками» применяются в профессиональном боксе очень широко, так как поединок проходит в очень плотном темпе и значительную часть времени боксеры проводят на средней и ближней дистанциях. Блокирования позволяют «гасить» силу ударов противника, «вязать» ему руки, сковывать его действия и заставлять терять силы.

### **Защиты при помощи туловища**

Хорошее владение защитами при помощи туловища – визитная карточка боксера-профессионала. Главное их достоинство заключается в том, что руки защищающегося боксера остаются свободными для контратаки. Кроме того, защиты туловищем позволяют занимать выгодное положение для нанесения контрударов, так как противник, выполняя атакующие удары, неизбежно приближается и открывается. А нанося удары и промахиваясь, противник тратит много энергии. Как известно, удары, пришедшиеся в «молоко», отнимают гораздо больше сил, чем какие-либо другие.

Из недостатков защит туловищем можно отметить их относительную сложность в выполнении, требующую четкого чувства дистанции, времени и партнера. Кроме того, выполняя смещения туловища, боксер рискует нарваться на встречный удар. Нельзя сбрасывать со счетов и то, что при использовании защит при помощи туловища на ближней и средней дистанциях боксер может травмировать кожу лица, столкнувшись с локтем или головой противника.

Защитные технические действия при помощи туловища осуществляются уклонами, отклонами и нырками.



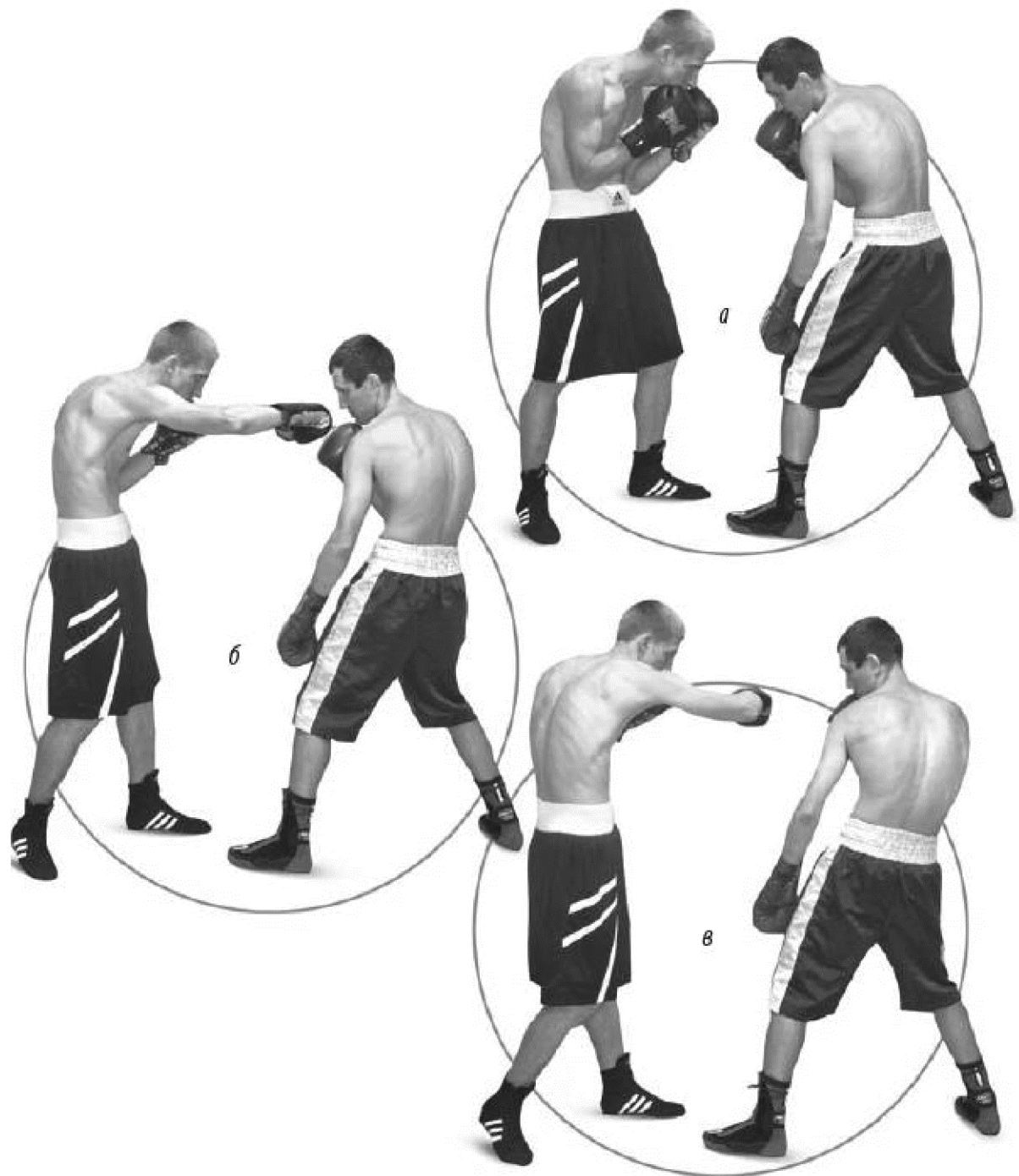
*Уклон* – защитное действие боксера, суть которого заключается в смещении тела с линии удара в сторону за счет скручивания (рис. 3.74). Уклон выполняется влево и вправо.



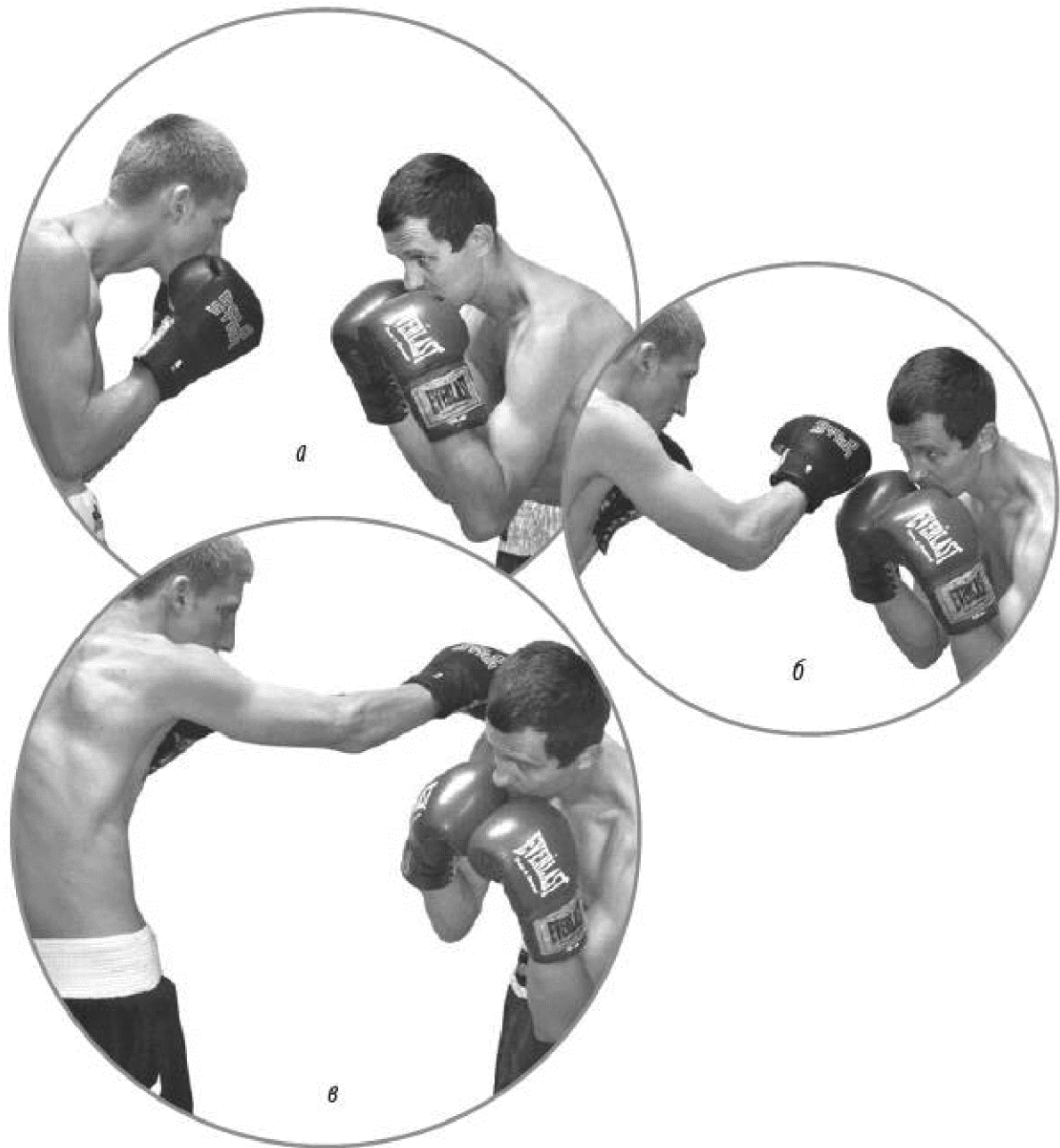
**Рис. 3.74** Защита уклоном влево

Защита уклоном – самая популярная. При всей своей надежности она позволяет занимать весьма выгодное положение для ответной контратаки противника.

*Отклон* – защитное действие, суть которого заключается в смещении тела спортсмена назад или в сторону за счет сгибания туловища в пояснице. Отклон имеет три основных варианта: назад (рис. 3.75), влево (рис. 3.76), вправо.



**Рис. 3.75** Защита отклонением назад



**Рис. 3.76** Защита отклонением влево

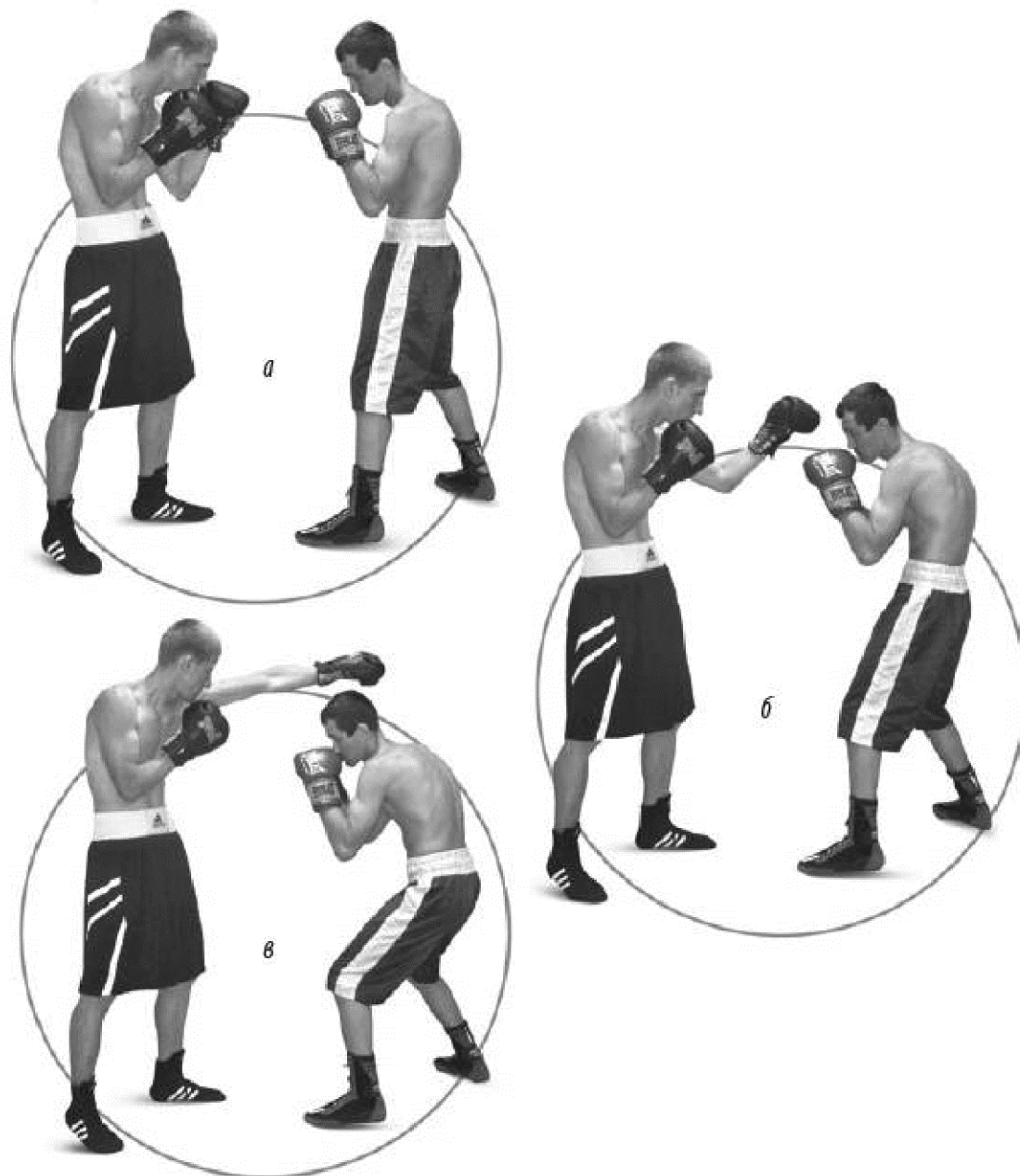
Защита отклонением назад часто применяется вместе со встречным контрударом, так называемым ударом «на оттяжке». Вначале вес спортсмена расположен на передней (левой) ноге. Как только противник пытается нанести апперкот левой рукой, боксер резко отталкивается левой ногой и, выполняя отклон назад, наносит встречный боковой удар левой рукой.

Применение этой защиты в чистом виде опасно, так как противник может атаковать не одним, а несколькими ударами.

Защита отклонением в сторону, или так называемый «маятник», в боях профессионалов применяется очень широко. Такие выдающиеся боксеры, как Флойд Паттерсон и Майк Тайсон, использовали ее в качестве своей основной защиты.

*Нырок* – защитное действие, выполняемое за счет понижения центра тяжести тела при помощи сгибания ног и поступательного движения корпуса вниз (рис. 3.77) или вниз и в сторону (рис. 3.78).

Защиты нырками позволяют эффективно защищаться от всех ударов, за исключением ударов снизу. Выполняя нырки, боксер несколько приседает, а значит, его тело сжимается и оказывается готовым к ответному контрудару.



**Рис. 3.77** Защита нырком вниз

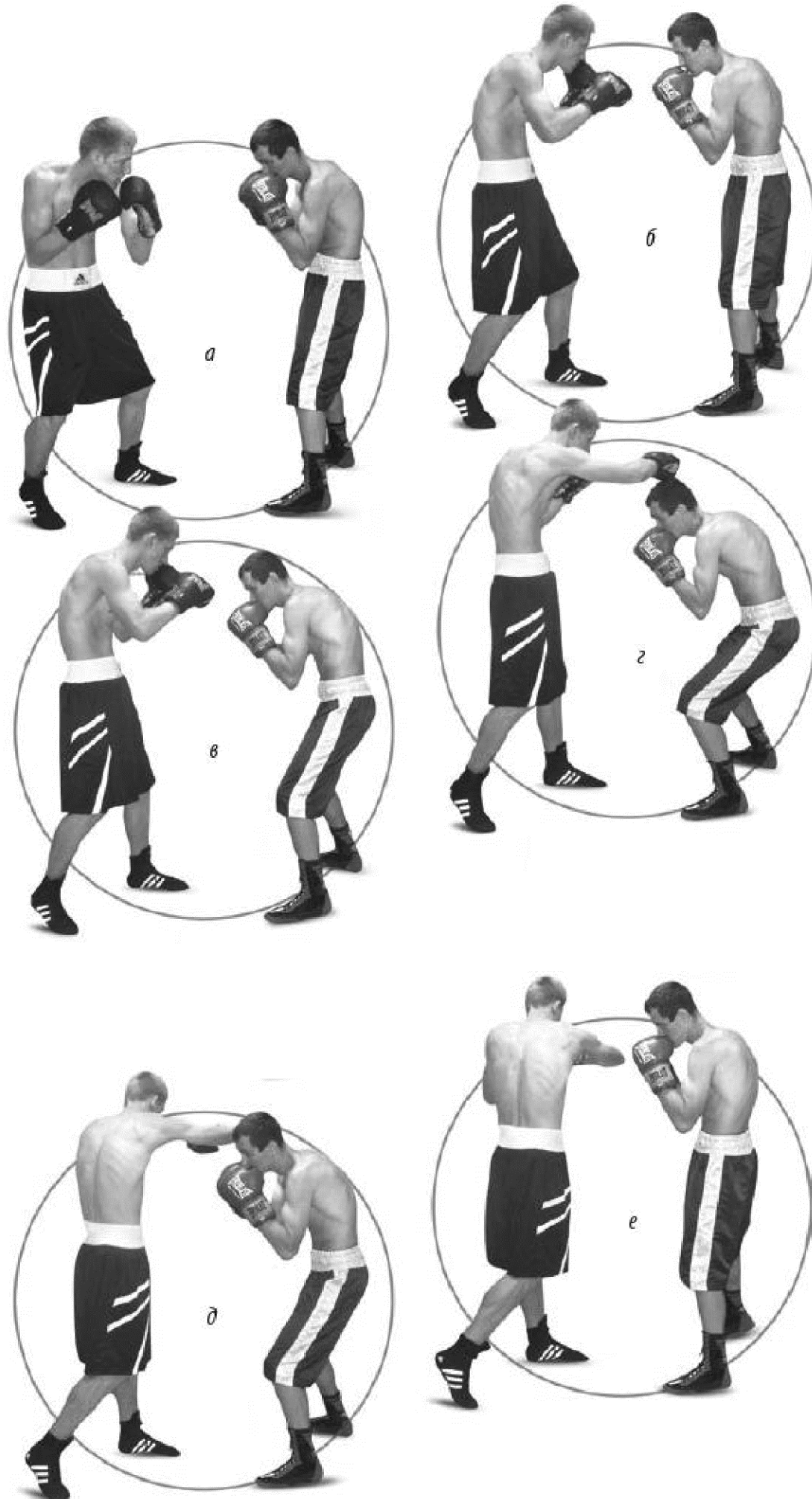


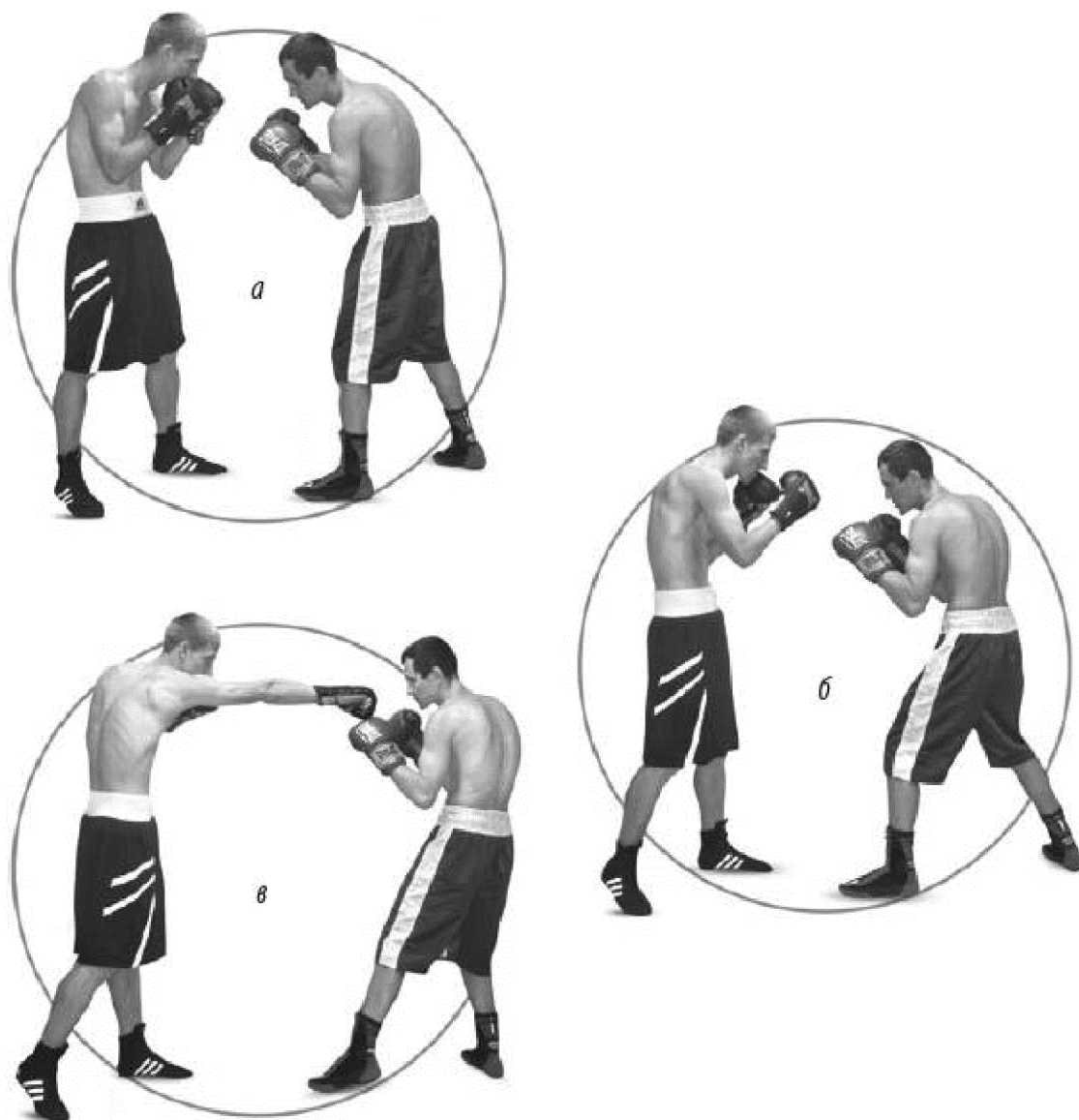
Рис. 3.78 Защита нырком вниз и в сторону

### Защиты передвижениями

Защиты передвижениями в боксе являются самыми надежными. Их применение связано с маневрированием по рингу, а значит, с решением различных тактических задач. Защиты передвижениями

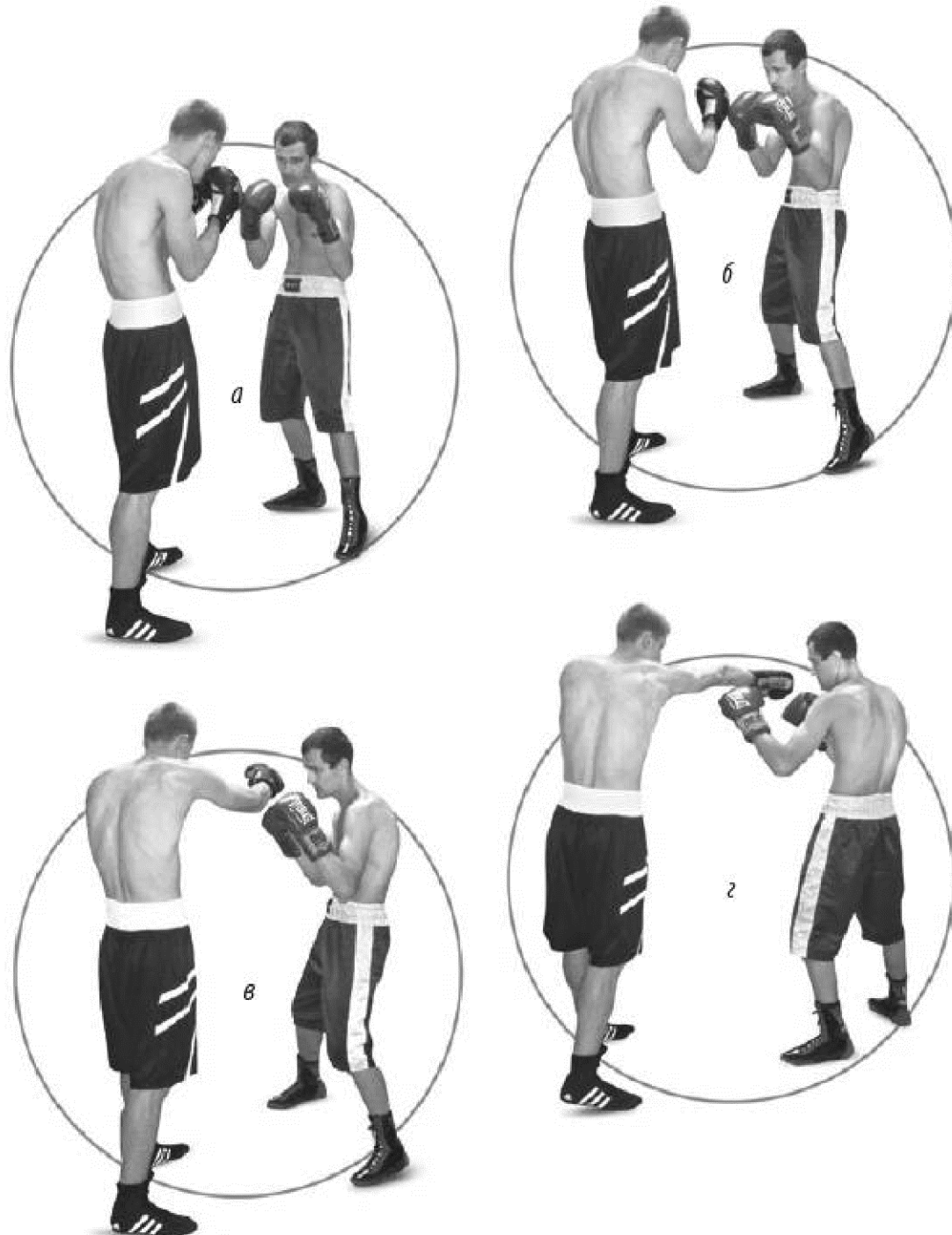
позволяют боксеру сохранять боевую стойку без изменения, следовательно, быть готовому к проведению любых технико-тактических действий. Как правило, такими защитами пользуются высокорослые боксеры, пытающиеся удержать своего противника на дистанции. Защиты передвижениями осуществляются шагом (скачком) назад и шагом (скачком) в сторону.

Защита передвижением назад позволяет быстро выйти из контакта с противником и полностью контролировать все его действия (рис. 3.79).



**Рис. 3.79** Защита передвижением назад

Защита передвижением в сторону (рис. 3.80) дает возможность занять весьма безопасное положение относительно противника. Кроме того, руки спортсмена совершенно свободны для нанесения ударов, а противник на долю секунды теряет его из виду. Такая защита нередко применяется против серийно атакующего соперника.



**Рис. 3.80** Защита передвижением в сторону

### Комбинированные защиты

Защиты в чистом виде в современном боксе применяются лишь эпизодически. Выполняя защитные технические действия, боксеры используют несколько защит сразу. Такие защиты называются комбинированными. Каждый боксер, в соответствии с особенностями строения своего тела, с особенностями своей психики и характера, подбирает для себя индивидуальный набор комбинированных защит.

Блестяще комбинированными защитами владел Джек Джонсон (рис. 3.81). Считается, что этот спортсмен обладал самой лучшей техникой защиты из всех боксеров своего времени (он был чемпионом мира с 1908 по 1915 год). Джонсон обладал каким-то особенным инстинктом, присущим только самым выдающимся бойцам. Опираясь на него, Джонсон не проводил каких-то излюбленных комбинаций, как все другие боксеры, а действовал интуитивно, по ситуации. Он вынуждал соперников атаковать, опуская руки и показывая, что он открыт, но при атаке противника встречал его точными, сильными ударами. Удивительное чувство дистанции Джека Джонсона позволяло ему находиться в зоне ударов противника с полуопущенными руками, шутить, дразнить его и оставаться неуязвимым. Кроме прочего, Джонсон применял комбинированные защиты уходом в сторону с отклонением, блокирования с уклонами и др.



**Рис. 3.81** Джек Джонсон

Очень эффективную комбинированную защиту применял Майк Тайсон. Разработал ее Кас Д'Амато, который дал ей название «peek-a-boo defense», что можно перевести как «игра в прятки». Такую защиту также называют «защитой “ку-ку”».

Вот что пишет об этой защите А. Г. Беленький: «Название пришло от игры, в которую мамы всех континентов играют с совсем маленькими детьми: они прячут лицо за ладонями, потом высовывают его оттуда наполовину, говорят “ку-ку” и снова прячутся. Младенцы обычно очень радуются, чего никак нельзя было сказать о противниках Паттерсона, а позже и Тайсона.

Суть этой техники в том, что во время атаки противника боксер все время как бы прячется за своими руками, но не статично, а постоянно раскачиваясь из стороны в сторону и показываясь из-за них, – отсюда и название. Амплитуда движений головы достаточно небольшая, при этом все выполняется по возможности в рваном ритме. Кроме того, боксер не только раскачивается, но и все время слегка приседает под ударами. В результате всех этих движений противник “сбивается с прицела” и постоянно мажет. А если все же попадает, то удар приходится обычно вскользь, так как он бьет не по статичной, а по движущейся мишени. По той же причине в значительной степени гасится и сила удара. Свободно двигающаяся голова легко откидывается назад и в сторону, то есть в направлении удара. Прием этот придумал, разумеется, не Д'Амато, но он сумел его органично интегрировать в свою уникальную систему. Защита “ку-ку” никак не является защитой в чистом виде. Применяющий ее боксер постоянно контратакует и бьет с обеих рук, используя и одиночные удары, и комбинации» [5].

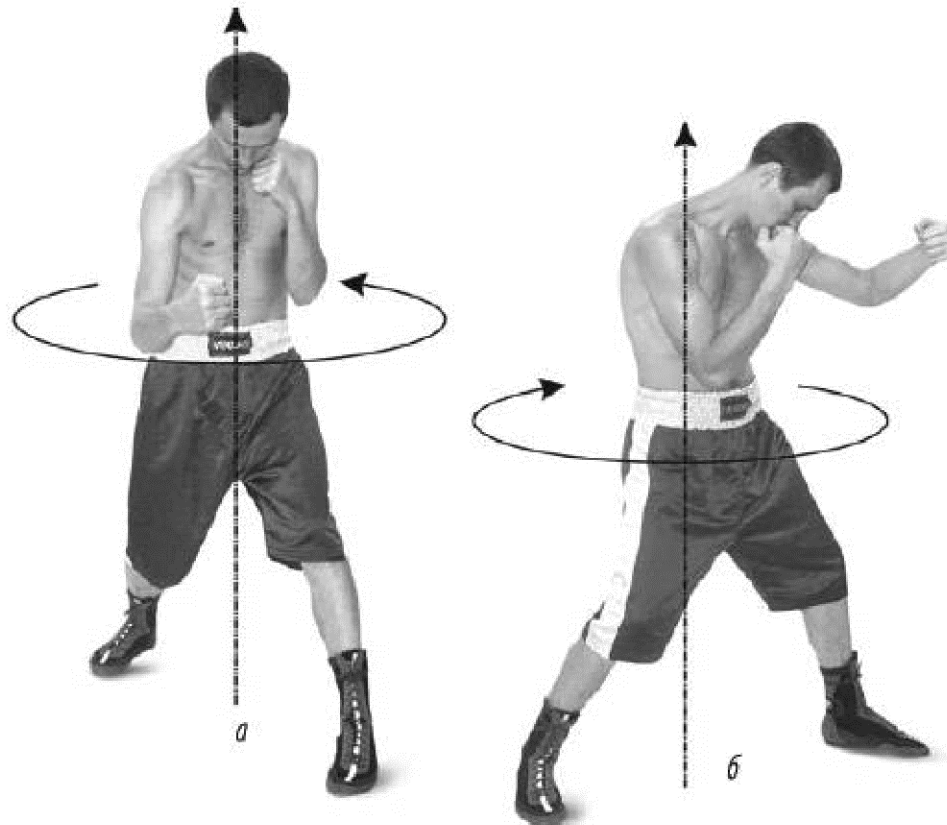
### **Сочетание технических действий в приемах**

В процессе боя боксер постоянно применяет различные приемы, которые, в свою очередь, состоят из различных технических действий. Например, чтобы нанести противнику удар, боксер должен выполнить как минимум три технических действия: приблизиться к нему, осуществить удар и принять меры для отражения возможного ответного удара. Удары можно наносить с места или в движении.

Выполнять удары с места можно с переносом веса тела и без него. И в том и в другом случае возможно использование трех вертикальных осей тела [6].

- Выполнение удара с расположением веса тела в равной степени на двух ногах (рис. 3.82). Общий центр тяжести проецируется на середину опоры. На рис. 3.82, *а* боксер выполняет правый джолт в туловище, на рис. 3.82, *б* – левый боковой.





**Рис. 3.82** Вес тела на двух ногах

- Выполнение удара с расположением веса тела на ноге, разноименной руке, наносящей удар. На рис. 3.83 показан хук правой по туловищу, а на рис. 3.84 – правый свинг в голову. Общий центр тяжести проецируется на переднюю часть опоры, то есть на переднюю (левую) ногу.

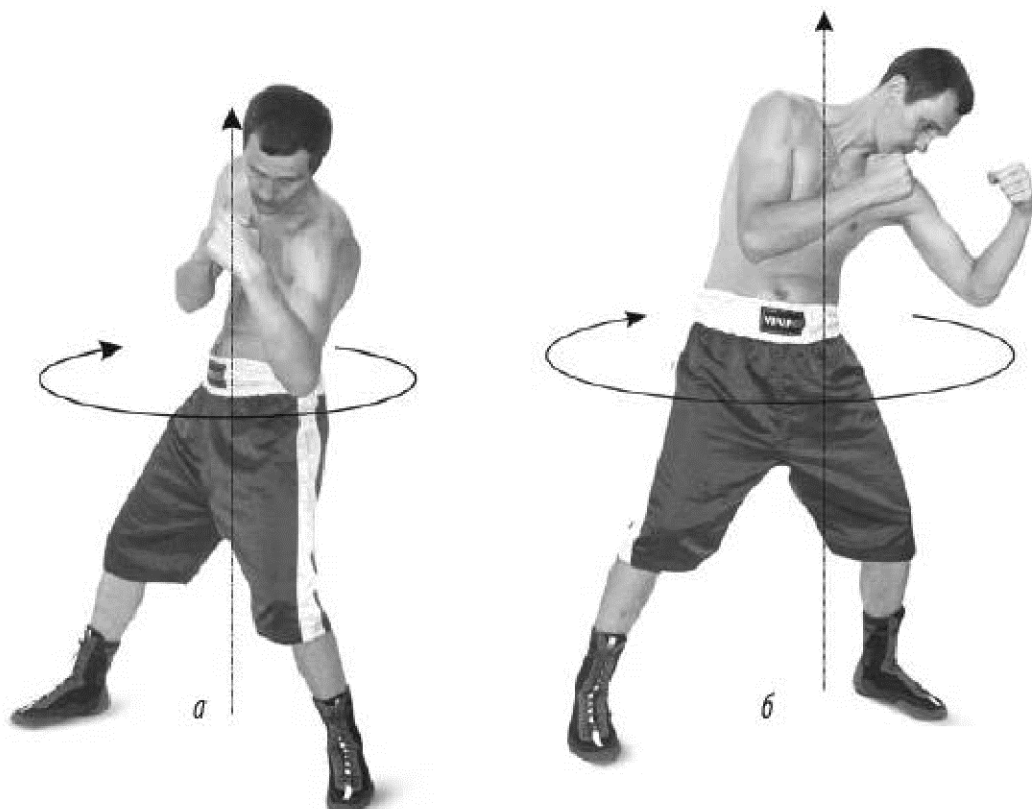
- Выполнение удара с расположением веса тела на ноге, одноименной руке, наносящей удар. На рис. 3.85 изображен короткий апперкот левой в голову. В этом случае общий центр тяжести проецируется на переднюю часть опоры, то есть на одноименную (левую) ногу.



**Рис. 3.83** Хук правой по туловищу



**Рис. 3.84** Правый свинг в голову



**Рис. 3.85** Короткий апперкот левой в голову

Выполнение ударов в сочетании с передвижениями осуществляется четырьмя способами:

- удар наносится одновременно с шагом ногой, одноименной бьющей руке, вторая нога завершает шаг;
  - сначала шагает нога, разноименная бьющей руке, а затем одновременно с шагом одноименной ногой наносится удар;
  - после шага ногой, одноименной бьющей руке, удар наносится одновременно с шагом разноименной ногой;
  - удар наносится под шаг ногой, разноименной бьющей руке, после чего завершает шаг вторая нога [6].
- Сочетание ударов с шагами вперед, назад и в стороны одинаково. Точно такая же структура в передвижении скачком и при толчке одной ногой. При толчке двумя ногами удар выполняется одновременно с постановкой ног.

Выражение «одновременно с постановкой ноги (ног)» не всегда надо понимать буквально. На самом деле существуют три варианта:

- сначала происходит постановка ноги (ног), а затем наносится удар;
- постановка ноги (ног) и нанесение удара происходят одновременно;
- сначала начинается удар, а затем происходит постановка ноги (ног).

## Литература

1. Дмитриев А. В., Сергеев С. А., Гришук А. В. Краткий терминологический словарь по боксу. – Минск: АФВиС Республики Беларусь, 1998.
2. Ковтик А. Н., Дмитриев А. В., Барташ В. А. Классификация элементов техники в тайландском боксе. Технические действия вне захвата. Ученые записки: Сб. науч. трудов. – Вып. 4. – Минск: АФВиС Республики Беларусь, 2000. – С. 125–130.
3. Дегтярев И. П. Бокс: Учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
4. Ковтик А. Н. Классификация ударов в муай тай. – Минск: ПИП «Бонем», 2002. – С. 52–53.
5. Беленький А. Г. Бокс. Большие чемпионы. – М.: Астрель, 2004. – С. 299–300.
6. Ковтик А. Н. Сочетание технических действий в приемах спортивных единоборств. – Минск: АФК, 2001.

## Глава 4

### Психологическая подготовка

#### Проблемы психологической подготовки

*Что толку от острого меча, если он в руках труса.*

**Восточная мудрость**

*Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить, усталость – чтобы ее обороть, препятствие – чтобы его преодолеть.*

**Пьер де Кубертен**

История современного бокса хранит огромное количество примеров, когда боксеры с замечательными физическими и интеллектуальными данными не могли достигнуть вершин спортивного мастерства по одной простой причине – они были психологически не готовы для бокса. Их воли не хватило на то, чтобы войти в боксерскую элиту. Одних погубила лень, не позволявшая тренироваться с полной самоотдачей, другие столкнулись с трудностями и отступили, третьи погрязли в махинациях и криминале, четвертые были чересчур неуживчивы и скандальны, пятых погубило банальное обжорство, а очень многие оказались обыкновенными трусами. И количество таких неудачников столь велико, что имя им – легион. Но были и такие, кто не являлся самым быстрым, сильным, смысленным, но становился лучшим, обладая железной волей, незаурядным терпением и храбростью.

Все разделы подготовки боксера (техническая, психологическая, тактическая и физическая) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Но, на мой взгляд, в таком жестком единоборстве, как бокс, психологическая подготовленность является основой всего. Это мнение разделяют многие ведущие тренеры современности. Конкуренция на международном ринге достигла такого уровня, что о хорошей физической подготовке спортсмена говорят как о само собой разумеющемся.

Хорошо и много тренируются все, а побеждает сегодня тот, кто лучше сможет распорядиться своей тренированностью, что невозможно без психологической подготовки. Один из ведущих тренеров прошлого столетия Кас Д'Амато создал и систематизировал целое психологическое учение о страхе. Он сравнивал страх с огнем, который можно использовать себе на благо, если держать его под контролем, и который сожжет тебя целиком, если дать ему волю. Д'Амато считал, что от страха ни в коем случае нельзя полностью избавляться, так как он выполняет важнейшую охранительную функцию [1]. Если у тебя совсем нет страха – значит, ты плохо защищен. Вся психологическая подготовка боксера, которой он уделял не меньшее внимание, чем физической, базировалась для него на балансировании между необходимым и допустимым страхом. В Америке, которая сегодня является Меккой профессионального бокса, мало кто в той или иной степени избежал влияния Д'Амато в психологической подготовке. Малоизвестный факт: к нему за помощью не раз обращался Мохаммед Али. По-видимому, у величайшего боксера также были проблемы с психологической подготовкой, которые лучше Каса не мог решить никто.

#### Что нужно знать о страхе

*Страх беспощаден. Он показывает, что представляет собой тот или иной человек: не то, чего он хочет, а то, каков он на самом деле.*

**Фридрих Ницше**

Я уверен, что любому тренеру приходилось видеть много боксеров, которые на тренировках подавали большие надежды, обращали на себя внимание незаурядными способностями, были прилежными и трудолюбивыми, но... Выходя на ринг, они сникали, теряли свой блеск, «зжимались» и не могли справиться с каким-нибудь крепким середнячком. А иногда и того хуже – просто трусили. Почему так изменяется поведение боксера? Почему он не может реализовать себя? Объясняется это тем, что, попадая в обстановку реального боя, спортсмен подвергается опасности. Он чувствует *страх*. Возможно, на тренировках он уже проводил учебные бои. Возможно, его прежние противники били сильнее и были даже опытнее этого, сегодняшнего. Но тогда все было «понарошку», условно. А теперь бой настоящий и страх тоже настоящий.

Другой пример. Попробуйте пройти по длинному деревянному брусу. Конечно, некоторый дискомфорт, по сравнению с прогулкой по мостовой, есть, но вы сделаете это без труда. Теперь закрепите этот же брус на уровне второго этажа и попробуйте пройти опять. Каково? Вероятность того, что теперь вы упадете, велика. Что же произошло, что изменилось? Брус вдруг стал тоньше или его края сделались скользкими? Вряд ли. Просто появилась опасность падения, и вы почувствовали *страх*.

Так что же это такое – страх? Это эмоция, переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

Страх является продуктом одного из самых важных инстинктов, подаренных нам природой, – инстинкта самосохранения. Это неоценимый дар. Его имеют все живые существа. Инстинкт самосохранения защищает нашу жизнь. Это своеобразный «предохранитель», который срабатывает в случае возникновения для его владельца угрозы гибели, прекращения существования. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно ведет к смерти (хотя бы только в воображении данного человека), может стать причиной возникновения у него страха.

Инстинкт самосохранения заложен в каждом нормальном человеке. Следовательно, страх тоже может испытывать каждый. Нет такого психически здорового человека, которому безразлична жизнь и страх неведом совсем. Однако всем известно, что в критической ситуации люди ведут себя по-разному. Одни, испытывая страх, бросают все и спасаются бегством, теряют чувство собственного достоинства, унижаются, устраивают истерику, пресмыкаются и умоляют о пощаде. Другие, почувствовав страх, наоборот, мобилизуются, действуют разумно и решительно и принимают единственно правильное решение. Кас Д'Амато говорил по этому поводу так: «Герой и трус чувствуют одно и то же. Разница в том, что они при этом делают». Так почему же страх так неодинаково влияет на поведение человека?

Дело в том, что каждый человек уникален, а значит, каждый под воздействием страха испытывает различные эмоции. У одних людей возникают астенические (отрицательные) эмоции, которые ослабляют волю, снижают активность, предрасполагают к пассивно-оборонительным действиям, ухудшают организацию поведения. Другая часть людей испытывает стенические (положительные) эмоции, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевую активность.

Подавляющее большинство людей в критической ситуации испытывают именно астенические, то есть отрицательные, эмоции. Ученый в области военной науки Карл фон Клаузевиц говорил: «Опасность и ответственность не увеличивают в нормальном человеке свободу и активность духа, но, напротив, действуют на него угнетающе». Есть научные данные, установленные военными психологами, наблюдавшими за поведением военнослужащих на полях сражений в годы Второй мировой войны. Наблюдения показали, что в настоящем, а не в учебном бою правильно действуют в лучшем случае только четверть бойцов. Три четверти отчаянно боятся погибнуть и потому совершают одну ошибку за другой. Отрицательные эмоции – это неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние и даже ужас. Переживание страха у большинства людей включает механизмы так называемого «аварийного» поведения, которые сложились в процессе биологической эволюции. Человек начинает действовать, повинаясь инстинкту самосохранения, то есть безрассудно, как животное. Но, к сожалению, эти действия зачастую оказываются нерациональными и часто приводят к весьма печальным последствиям.

Если боксер принадлежит к «счастливой» части человечества, испытывающей от страха стенические эмоции, то здесь все понятно. Что же делать остальным? Выход есть. Для того чтобы страх порождал положительные эмоции, им нужно научиться управлять.

Вот что по этому поводу говорил Кас Д'Амато: «Бокс – это спорт самоконтроля. Ты должен понимать природу страха. Чтобы можно было им управлять. Страх – это огонь. Ты должен заставить его работать на себя: он согреет тебя в холод, ты можешь приготовить на нем еду, когда голоден, он осветит тебе дорогу в темноте и выделит энергию. Но если ты выпустишь его из-под контроля, он может поранить, даже убить тебя... Страх – друг исключительных людей».

## Проявление страха

Кем-то из великих было сказано, что умный человек может из заклятого врага сделать лучшего друга. Со своим страхом нужно дружить, и тогда он начнет сражаться на твоей стороне. А чтобы найти с ним «общий язык», подчинить себе, нужно его изучить. Давайте разберемся в том, каким страх бывает и какие у человека возникают реакции на него.

В процессе биологической эволюции в ответ на страх у человека выработались три основные защитные реакции: бегство, оцепенение и агрессия.

**Бегство (ажитация)** присуще большинству живых существ, переживающих страх. Это самая распространенная реакция. Испуганное животное совершает автоматические действия защитного характера: отскакивает в сторону, бросается бежать или прячется. Это связано с резким выделением в организме гормона адреналина, который заставляет кровь в большом объеме устремляться к органам, обеспечивающим движение, преимущественно к ногам. Человек, переживающий ажитацию, закрывает глаза, втягивает голову в плечи, старается прикрыть ее и тело руками, пригибается или падает на землю, шарахается от малейшей опасности или попросту бежит прочь. Кровь, в чрезмерном объеме попавшая в мышцы, отхлынула из головы, а значит, мозг просто не может нормально работать и выдавать правильные решения.

То же самое происходит на ринге. Боксер, испытывающий страх, в зависимости от своей эмоциональности, величины опасности и психического состояния может убежать и «искать пятый угол», беспричинно падать на пол, жаться к канатам, закрываться руками и зажмуриваться, прятаться за рефери, кричать, призывая на помощь, или даже спрыгивать с ринга. И так могут себя вести не только боксеры-новички. Приведу пару нелюбимых примеров из истории самого высшего дивизиона бокса.

На Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки будущий абсолютный чемпион мира среди профессионалов 1959–1960 годов Ингемар Юханссон пережил грандиозный позор. В финальном бою шведский тяжеловес до такой степени испугался своего противника Эда Сандерса, что принялся бегать от него по всему рингу. Во втором раунде Юханссон был дисквалифицирован за нежелание вести бой. Ввиду такого позорного поведения было принято решение не вручать Юханссону серебряную медаль. После боя Ингемар сказал, что он был готов драться с кем угодно, но не с этим громилой, – он же не сумасшедший. Эту же «тактику» шведский тяжеловес «применил» в бою с нашим соотечественником по СССР, литовцем Альгирдасом Шоцикасом. Будущего сильнейшего боксера мира, который бегал по рингу, как заяц в клетке с тигром, Шоцикасу удалось догнать и нокаутировать.

Один из величайших боксеров XX столетия панамец Роберто Дюран, завоевавший чемпионские титулы в четырех разных весовых категориях, в 1980 году выкинул номер, который чуть не перечеркнул все его достижения. Ему случилось боксировать с Рэем Леонардом, у которого он до этого выигрывал. На этот раз бой явно складывался не в пользу Дюрана. Кроме того, Леонард, демонстрируя превосходство, начал подтрунивать над чемпионом, к чему тот не привык. В восьмом раунде случилась сенсация. Дюран подошел к рефери и сказал: «Хватит!» Рефери сначала не понял, что значит эта фраза, – настолько это не вязалось с образом Дюрана. Тогда боксер повторил: «Хватит. Я больше не боксирую». Мировая боксерская общественность была шокирована и разочарована.

Примерно так же поступил один из самых перспективных тяжеловесов своего времени Анджей Голота (рис. 4.1). В 1999 году в бою с Майклом Грантом Голота был явно сильнее. После девятого раунда его преимущество по очкам было настолько явным, что Гранту для победы был нужен только нокаут. В десятом раунде Голота случайно оказался в легком нокдауне. Рефери закончил счет и задал ему дежурный вопрос, который арбитры обычно задают после нокдауна: «Хотите ли вы продолжить?» Вопрос был чисто формальным, так как по внешнему виду Голоты было видно, что он в состоянии продолжать бой. Однако Голота ответил: «Нет». Ошарашенный рефери повторил свой вопрос еще несколько раз, но ответ остался прежним. Майкл Грант одержал победу техническим нокаутом.

В 2000 году Анджей Голота повторил свой «подвиг» в бою с Майком Тайсоном. В перерыве между вторым и третьим раундами он подошел к рефери и заявил: «Я больше не дерусь». После этого он вышел из ринга и направился к выходу. Люди, заплатившие за билеты на этот матч от \$75 до 2500, забросали бегущего Голоту всем, что попало под руку.



**Рис. 4.1** Анджей Голота

**Оцепенение (ступор).** В ходе эволюции у некоторых животных в момент возникновения опасности выработалась реакция замирать на месте или притворяться мертвыми. Дело в том, что хищники не питаются падалью, а некоторые из них реагируют только на движущуюся добычу. Люди поступают аналогично: в пылу сражений мало кто уделяет внимание павшим.

Оцепенению более всего подвержены люди со слабой нервной системой. В ответ на резкое, значительное повышение адреналина в крови их мышцы судорожно сжимаются. В результате кровеносные сосуды оказываются пережатыми и мышцы парализуются, так как не происходит их обеспечения кровью, нарушается координация движений. Внешне это проявляется в том, что человек бледнеет, застывает на одном месте. Может стать крайне медлительным и неловким, а то и просто упасть без сознания.

В истории бокса было несколько боксеров, вселявших непомерный ужас своим противникам. Например, Сонни Листон (рис. 4.2). Большинство его противников проигрывало еще до боя. На многих из них Листон производил неизгладимое впечатление. Они просто цепенели, как это происходит с кроликом, встретившимся взглядом с удавом.



**Рис. 4.2** Сонни Листон

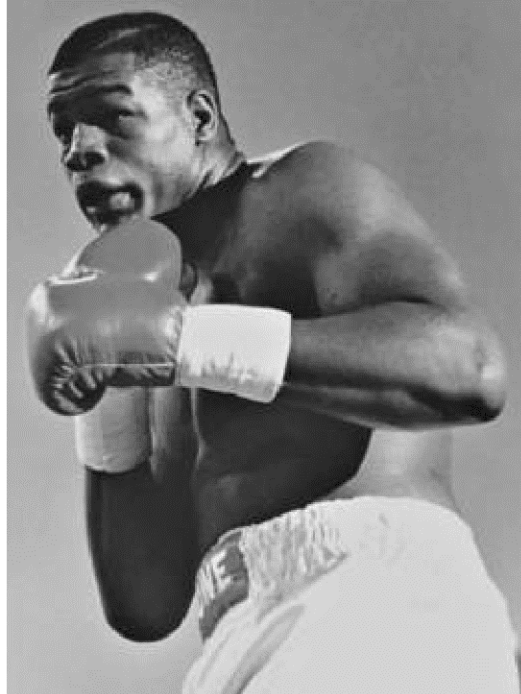
Вот что пишет о нем А. Беленький: «Листон смотрел на боксера в другом углу мрачным, немигающим взглядом палача, который любит свою работу. Никакого садизма – просто до предела сконцентрированная агрессия. Многие соперники Листона вспоминали, что выражение его лица перед боем и по ходу него никогда не менялось. Это была своеобразная маска, только надета она была не на лицо, а непосредственно на череп» [2].

Листон остался в истории бокса человеком, который вселял в сердца людей панический ужас. Зрительский зал при его виде просто лихорадило. Как-то было решено поинтересоваться у зрителей, насколько страшным им кажется Листон. Среди прочих им задали вопрос о росте боксера. Большинство указало цифру в 205 сантиметров. На самом же деле его рост был всего 186 сантиметров. Глаза у страха оказались очень велики.

Подобным персонажем конца 1980-х – начала 1990-х был Майк Тайсон. В начале карьеры это был блестящий боксер, который просто сметал с ринга своих противников. Большинство его оппонентов заходили на ринг, словно замороженные. Речь часто шла не о способах достижения победы над Тайсоном, а о том, сколько раундов сможет удержаться на ногах его соперник.

**Неуправляемая агрессия.** Такая реакция на страх выглядит как приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия. Обычно сопровождается злобным выражением лица, угрожающими жестами, позами, криком или визгом. Этими бессознательными действиями человек интуитивно стремится испугать противника. Так ведут себя напуганные животные. Представьте себе кошку, почувствовавшую опасность: шипение, выгнутая спина, шерсть дыбом, уши прижаты, когти выпущены. Испугать противника иногда удается, а иногда нет. У человека неуправляемая агрессия вызывает алогичность мышления, крайнее эмоциональное перевозбуждение. После пережитого могут наблюдаться провалы в памяти, то есть человек не помнит того, что он только что делал.

Из примеров в большом боксе, когда спортсмен переживал состояние неуправляемой агрессии, вспоминаются два боя 1996 года Анджея Голоты с Риддиком Боу (рис. 4.3). По своему содержанию эти два матча похожи. В обоих поединках со значительным преимуществом по очкам вел Голота. Но в какой-то момент Боу собирался и «отвешивал» своему противнику весьма чувствительные удары. У Голоты это вызывало приступы неуправляемой ярости, выразившиеся в преднамеренных многочисленных ударах в пах. Он прекрасно понимал, что будет дисквалифицирован за эти «любезности», но эмоции были выше его разума. Впоследствии большинство экспертов, среди которых было много бывших и нынешних чемпионов мира, пришли к нелестному для Анджея Голоты выводу, что за его могучим фасадом скрывается банальный психопат, который ломается под давлением.



**Рис. 4.3** Риддик Боу

В конце XIX – начале XX века очень популярным среди публики был боксер Том Шарки. В бою с Питером Махером Шарки оказался в нокдауне в седьмом раунде. Шарки был так «обижен», что, едва поднявшись на ноги, с яростью бросился на своего противника, и даже прозвучавший гонг не смог остановить его штурмовой атаки. Рефери с ним справиться также не смог, и в дело пришлось вмешаться полиции и секундантам. В пылу завязавшейся потасовки от Шарки досталось и его секунданту, и секунданту противника. Остановить его удалось, только крепко обмотав веревкой. Но даже после этого Том вырывался и непрерывно кричал. В те времена правила были более либеральными, поэтому Шарки не дисквалифицировали и была объявлена ничья.

Теперь, когда мы разобрались с тем, какой страх бывает и какова причина его возникновения, попробуем разобраться, как его приручить.

### **Как подчинить себе страх**

Выше я уже говорил о том, что страх – это своеобразный природный «предохранитель», который срабатывает на угрозу гибели. Находится он между инстинктом самосохранения и действиями человека в момент опасности. Его срабатывание может вызвать либо адекватные ситуации положительные действия, либо панические – отрицательные. Что делают с неподходящим предохранителем в электрической схеме, который срабатывает постоянно, при малейшем колебании силы тока, и вызывает панику? Есть два способа. Первый – это когда негодный предохранитель из схемы попросту удаляется и все соединяется напрямую, и второй – когда подбирается более подходящий предохранитель.

Первый способ самый простой и легко выполнимый, но в нем есть один существенный недостаток: в случае серьезной опасности схема может сгореть. Второй способ в исполнении более сложный, так как мы не знаем точных характеристик нашей схемы.

Истории мирового бокса известны имена нескольких исключительных, великих боксеров, которым такая эмоция, как страх, была неизвестна вовсе или почти неизвестна. Рассматривать их нужно как аномалию, удивительное исключение. Среди таких боксеров самый первый чемпион мира Джон Салливан, Сонни Листон, Рокки Марчиано и полусредневес Роберто Дюран. Люди такого типа исключают для себя самую возможность поражения. Мысль о том, что кто-то сможет оказаться выше и сломит их волю, просто неприемлема. В бою они обладают львиной яростью и запредельным мужеством. И это основная причина их успеха. Но это также основной их недостаток, «ахиллесова пята». Рокки Марчиано так и не встретил силу, которая его сломила, а вот Салливану, Листону и Дюрану повезло меньше. В «схеме» этих выдающихся боксеров отсутствовал такой «предохранитель», как страх, и они оказались просто неготовыми к «току высокого напряжения» – поражению. Салливан и Дюран нашли для себя какое-то оправдание, а вот Листон просто «перегорел».

Гораздо чаще встречается другой тип боксеров, которые очень трусят перед боем, но никогда не ломаются во время его. Среди них Джек Джонсон, Джеймс Корбетт, Джек Демпси, Джо Луис, Джин Тинни, Джордж Формен, Мохаммед Али, Майк Тайсон и другие. Эти боксеры сумели подчинить себе страх, сделали его своим другом.

Сейчас забавно читать признания Джорджа Формена о том, как он трусил перед боем с Джо Фрезером и сам не знал, как справиться с «таким чудовищем». Однако когда они вышли на ринг, никакого страха в Джордже не чувствовалось. Уже во втором раунде Формен самым бесцеремонным образом так избивал



чемпиона, что рефери, спасая Фрезера от верного нокаута, вынужден был остановить матч.

По словам очевидцев, когда перед легендарным боем 1974 года в столице Заира городе Киншасе Мохаммед Али вышел пожать руку Джорджу Формену, в его глазах читались страх и ужас. Но как только прозвучал первый гонг, Али стал совершенно другим человеком. Он сумел собраться и одержать блестящую тактическую победу.

В середине 1990-х широкой публике был представлен документальный фильм о Майке Тайсоне. В нем можно было найти уникальные кадры, в которых гигант Тайсон перед самым началом боя, как ребенок, рыдает на груди у своего тренера и жалуется на беспощадный приступ страха. И буквально уже через несколько минут после этого, как смерч, врывается на ринг и сметает своего противника.

В финале Олимпийских игр 1988 года Риддик Боу в бою с Ленноксом Льюисом был сильно избит, трижды побывал в нокауне и был совершенно деморализован. После этого все ведущие промоутеры наотрез отказались иметь с ним дело. Все сочли его одаренным, но совершенно безвольным спортсменом, который психологически сломался после первого же серьезного пропущенного удара и «слил» бой. Несмотря на это, Боу смог «перестроиться» и, проведя целый ряд блестящих поединков без единого поражения, получил право драться за титул чемпиона мира с Эвандером Холифилдом. Это был один из самых выдающихся поединков прошлого столетия, в котором очень непростую победу одержал Боу. Поверить в себя и стать «сильным» его заставило то обстоятельство, что он оказался всеми отвергнутым и никому не нужным. Уязвленная до предела гордость и бесперспективность дальнейшей карьеры оказались для этого человека вещами более важными и сильными, нежели собственный страх.

Выше я уже говорил о Ингемаре Юханссоне, который после Олимпиады 1952 года прослыл «законченным трусом». По возвращении домой, в Швецию, Юханссон был встречен как предатель родины, но вскоре с ним произошла удивительная метаморфоза: 20-летний парень вдруг превратился в свою противоположность и стал настолько агрессивным бойцом, что через некоторое время его прозвали «сумасшедшим шведом». Одного за другим он лупил самых известных европейских тяжеловесов. В 1958 году Юханссон в первом же раунде нокаутировал Эдди Мэкена, который занимал первое место в рейтинге претендентов на бой за звание чемпиона мира. В 1959 году Ингемар в третьем раунде нокаутировал Флойда Паттерсона и стал сильнейшим. Пережитый позор и всеобщее презрение помогли Юханссону победить свой страх.

Бастер Дуглас (рис. 4.4) был весьма одаренным, но недооцененным боксером, спортивная карьера которого по этой причине не сложилась. После боя с Тони Такером 1987 года, когда Дуглас проявил слабование, на его карьере поставили крест и списали боксера со счетов. В 1990 году он волею судьбы оказался противником непобедимого Майка Тайсона (об этом бое я уже упоминал). Публика к этой встрече не проявляла почти никакого интереса, билеты на матч продавались очень плохо. Ставки перед боем были небывалые: 42 к 1 в пользу Тайсона. Понятное дело: ну кто же поставит свои деньги на известного труса в бою с таким чудовищем, как Майк Тайсон? Поэтому Дугласу в предстоящем поединке отводилась роль жертвенного барана. Но Бастер совершил самую большую сенсацию в истории бокса: уверенно ведя бой по очкам, в десятом раунде отправил Майка Тайсона в нокаут. Так что же случилось с Дугласом? Что позволило ему прыгнуть выше собственной головы?

Во-первых, за 23 дня до боя умерла его мать, которую он боготворил. Во-вторых, прямо перед самым боем с серьезным заболеванием попала в больницу его жена, и врачи не были уверены в том, смогут ли ее спасти. Наверное, в тот момент собственный страх оказался гораздо слабее тех ударов, которые жизнь обрушила на Бастера Дугласа. Он не почувствовал страха перед Тайсоном, был психологически расслаблен и дал выход своим эмоциям.

В описанных мною примерах сложившиеся жизненные обстоятельства оказались сильнее страха человека. Страх, побежденный более важными и значимыми в жизни людей переживаниями, начал вырабатывать положительные, стенические, эмоции.

В этом и кроется ответ на наш вопрос. Если человек сможет изменить свою личную шкалу ценностей, то он сможет победить страх.

Как уже было указано выше, страх на основе животного инстинкта самосохранения защищает нашу жизнь. Значит, если в моменты опасности у нас окажется ценность более важная, чем жизнь, то страх мешать не будет. Более того, он начнет помогать, вырабатывая положительные эмоции. Мы сможем действовать верно, хладнокровно и решительно.



**Рис. 4.4** Бастер Дуглас

В наших выводах нет никаких открытий. Все это понято людьми уже давно. Как говорится, все новое – это хорошо забытое старое. Так, у большинства народов среди воинов существовали более важные ценности, чем их собственная жизнь.

У кельтов (галлов) и германцев наивысшей ценностью была отвага в бою. Гибель в сражении с мечом в руках считалась лучшим «пропуском» в загробный мир праотцев.

У норманнов ни один мужчина не мог добиться уважения, не проявив себя как искусный и храбрый воин. Только достойный после смерти мог быть принят верховным богом Одином. Викинг искал славы в битвах. Каждый знал, что единственная ценность, которая останется после его смерти, – это рассказы о его подвигах и мужестве на войне.

В древнегреческих городах-государствах воин, проявивший трусость в бою, лишался всех социальных благ и становился изгоем. В Спарте нарушение боевого строя считалось преступлением. Одинаково каралось как отступление, так и выбегание вперед из строя. Воин, уличенный в трусости, лишался всех привилегий и, чтобы не умереть с голоду, должен был покинуть родину либо жить в жестокой нищете.

Для воинов Японии главной ценностью было понятие чести клана и личного долга перед господином. Самурай, не выполнивший свой долг, жить с таким позором не мог и кончал жизнь самоубийством. Летчики камикадзе не только с готовностью, но и с радостью шли на смерть «во имя божественного Тенно» (императора).

Многие религии (в том числе и современные), поддерживая доктрины войны, изменяли шкалу общечеловеческих ценностей и получали зомбированных солдат.

Например, в крестовых походах жизнь рыцаря не принадлежала ему самому. Со своей жизнью он готов был расстаться в любой момент ради «освобождения Гроба Господа».

В мусульманском мире появилось понятие шахидства. Сегодня шахидом стал называться тот, кто свидетельствует своей кровью и жертвует своей жизнью во имя Аллаха. Погибшие за веру не подвергаются допросу Мункира и Накира, двух ангелов, опрашивающих усопших, перед тем как определить их место в загробном мире. Шахиды беспрепятственно минуют промежуточный мир Барзах и занимают места в раю непосредственно у трона Бога.

Сколько существует политика, столько существуют и политические фанатики. В фашистской Германии, равно как и в Советском Союзе, и в якобинской Франции, жили одержимые идеей люди, готовые без колебаний отдать свою жизнь за «дело партии».

Для современного боксера определяющими могут быть понятия чести, гордости, самоуважения, любви и долга перед семьей и родиной. Человек, победивший в себе страх перед смертью, конечно же, может быть храбрым не только на ринге, но и в любой критической ситуации.

Знаменитый русский боксер Николай Королев прошел Великую Отечественную. Вот что он рассказывает об одном из своих военных эпизодов.

«Командира от взрыва мины контузило. Я взвалил его на закорки и понес по глубокому снегу на нашу базу в лес. А это километра три было. И как-то не рассчитал – не туда пошел. Наткнулись на фашистский блиндаж. Обойти было нельзя. Опустил я командира на снег за кустарником, поднял руки и

пошел к часовому. Тот сначала перепугался бородатого партизана, но когда снял у меня с плеча автомат – осмелел. Повел в блиндаж. А там было пятеро фрицев. Положил часовой автомат на стол, что-то сказал и вышел. Немцы стали по рации докладывать, что им в плен сдался русский партизан. В этот момент бурной радости я их всех “отключил”. Главное – нужно было “вырубить” здоровяка в каске. Попасть точно в подбородок, а то можно руку сломать о каску. В общем, пока они падали, я схватил автомат и – за дверь. Но две “лимонки” на прощание бросил. Пулю – в часового. Вот так очистил путь. Рисковал, конечно, в блиндаже могли просто пристрелить меня, но какая-то лихость во мне была. Очень верил в себя».

Однажды престарелый Джек Демпси, которому было уже далеко за 70, возвращался домой на такси. Выйдя из машины, он достал бумажник и рассчитался с водителем. Рядом оказался какой-то громала, который заметил, что в бумажнике много наличных, и напал на боксера. Демпси нанес только один удар, свой любимый левый хук, и здоровяк упал без сознания.

После того как человек избавляется от угнетающих сознание мыслей о смерти, он начинает особенно остро чувствовать радость бытия и утонченно наслаждаться каждым мгновением жизни.

## **Волевая подготовка боксера**

После того как мы решили основную проблему психологической подготовки – проблему страха, нужно четко понять, что же теперь с этим «бесстрашием» делать. Очень важно свое психологическое преимущество использовать правильно, рационально. Для этого существует волевая подготовка. Само понятие «воля» появляется у человека после того, как он победил свой страх. Необходимость выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, контроль веса – все это требует от боксера высокого уровня развития волевых качеств. Воля проявляется в преднамеренных действиях – при достижении сознательно поставленных целей. В обстановке напряженной спортивной борьбы победы добивается тот, кто обладает более высокими бойцовскими качествами. Для того чтобы научиться навязывать свою волю противнику в ходе поединка, нужно научиться ею управлять, а сделать это можно только в ходе ежедневного тренировочного процесса.

На пике боксерской карьеры Эвандера Холифилда в 1994 году врачами было обнаружено, что он страдает от врожденной сердечной недостаточности. Оказалось, что у него недостаточно развит левый желудочек сердца, который снабжает кровью все тело. До того как был поставлен этот диагноз, несколько своих боев Холифилд провел в состоянии, близком к полуобморочному! Кардиологи заявили, что ему противопоказаны физические перегрузки, которые неизбежны на ринге. С этим диагнозом был согласен и сам Эвандер. Казалось, что о продолжении спортивной карьеры не может быть и речи.

Холифилд всегда отличался дисциплинированностью и большой силой воли. По-видимому, это сыграло ключевую роль в его возвращении на ринг после небольшого перерыва. В один прекрасный момент Холифилд заявил, что он «лечился верой» и вылечился. Глубокая набожность этого человека всегда была известна и пользовалась огромным уважением, но в этом случае ему не поверили и потребовали медицинского обследования. Полученные результаты показали, что у Эвандера Холифилда со здоровьем порядок и его сердце абсолютно здорово! Вера и сила воли действительно могут творить чудеса.

Методика воспитания воли предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые боксер должен преодолевать во время тренировки и соревнований. Условия тренировки должны постоянно усложняться, до той поры, пока они по своему эмоциональному накалу и физической нагрузке не сравняются с условиями реального боя. Более того, опытные профессионалы при подготовке к поединку на тренировках учатся выдерживать нагрузки большие, чем им предстоит испытать в бою, то есть проводят подготовку с «запасом прочности».

Вот основные приемы, которые применяют боксеры для укрепления, «закалки» своей воли.

1. Начинать с простых занятий, постепенно повышая их интенсивность.

Для боксера подбираются упражнения, выполнение которых требует определенных усилий. На следующих тренировках их сложность постепенно увеличивается. Упражнения могут быть самыми разнообразными.

• 1а. Сложнокоординационные упражнения:

– самые разнообразные акробатические упражнения, в которые постепенно добавляются новые элементы. Можно увеличивать их количество и интенсивность;

– игровые упражнения. В игре за ограниченное время нужно набрать необходимое количество очков. Можно усложнять условия игры;

– сложные серии ударов и защит, сочетающиеся со сложными передвижениями. Темп и интенсивность выполнения движений в серии могут меняться.

• 1б. Увеличение количества и продолжительности раундов. Можно увеличивать интенсивность работы в раундах и применять спурты (максимальные ускорения).

• 1в. Постепенное усложнение тренировочных боев путем подбора более опытных, более тяжелых и

более сильных спарринг-партнеров. Число партнеров на одном тренировочном занятии тоже можно увеличивать.

2. Стремиться во что бы то ни стало выполнить поставленную задачу.

Для выполнения задач используется соревновательный принцип. Выполняя различные упражнения, боксер постоянно соревнуется или со своими прошлыми достижениями («иду на рекорд»), или с партнером. Вот основные цели:

- добиться более высокой резкости ударов;
- выдержать более высокий темп в течение нескольких раундов;
- в условном бою обязательно использовать определенный прием;
- научиться выполнять поставленную тренером тактическую задачу с любым партнером;
- выполнять упражнения более качественно.

3. Быть уверенным в том, что все трудные задания вполне реальны и выполнимы.

Боксеру предлагаются сложные упражнения, которые вначале он может выполнить в облегченных условиях:

- сначала боксер выполняет сложные технические или тактические приемы пошагово (по частям), а потом в более высоком темпе;
- в тренировке с более сильным партнером боксеру ставятся сложные технико-тактические задачи. При этом более сильный партнер несколько поддается, что дает возможность осуществить намеченное;
- спортсмену в ходе теоретической подготовки предлагается решить сложную тактическую задачу, а затем, демонстрируя заранее подготовленные видеоматериалы, показать на примере других (желательно более опытных) боксеров способы ее решения.

4. Научиться быстрым и энергичным волевым напряжениям.

От боксера требуется при выполнении упражнений за короткий промежуток времени развить максимальную и субмаксимальную мощность. К таким упражнениям можно отнести:

- спурты в работе на снарядах;
- спурты в условных и вольных боях;
- упражнения с максимальным ускорением в беге на короткие дистанции;
- «взрывные» упражнения с тяжестями;
- общеразвивающие упражнения с интенсивными усилиями.

5. Научиться сосредотачиваться при выполнении приемов.

От боксера требуется выполнение поставленных задач с максимальным вниманием. Во время боя он должен находиться в состоянии мобилизационной готовности. Внимание сосредотачивается только на действиях противника, что позволяет мгновенно реагировать на любой его шаг. В рамках решения этой задачи спортсмену предлагаются следующие упражнения:

- сложнокоординационные упражнения при воздействии посторонних сбивающих факторов: резкие вспышки света, неожиданный шум или музыка и т. д.;
- использование на ринге технико-тактических приемов при возникающих помехах: нарушение правил ведения боя партнером, неожиданное вмешательство рефери или секундантов, неадекватное поведение зрителей и т. д.

6. Выработать у боксера способность к продолжительным волевым усилиям.

Используются упражнения на развитие выносливости:

- многокилометровые кроссы и прогулки;
- длительные заплывы;
- продолжительная работа без снижения интенсивности при сложных погодных условиях;
- уменьшение перерывов отдыха при работе на снарядах и на лапах;
- увеличение продолжительности и количества раундов без снижения интенсивности работы;
- увеличение количества спуртов в раундах.

Для стимуляции волевых усилий тренеры во время занятий всегда используют ряд методов психологического воздействия (например, поощрения и одобрения, доброжелательную критику, примеры и т. п.).

Вот что говорит о воле и волевой подготовке абсолютный экс-чемпион мира в первом полусреднем весе Константин Цзю. «Ринг – это мой дом. Я контролирую все в своем доме. Все решения идут от меня лично, а не от воли моего соперника. Если мой соперник атакует меня, то это не значит, что он так хочет. Это происходит потому, что я так хочу».

## **Психологическая подготовка к бою новичка**

Для начинающих боксеров рано или поздно наступает момент, когда нужно выйти на ринг и попробовать свои силы в открытом полноконтактном бою. И конечно же, большинство новичков накануне этого события

испытывают множество эмоций и переживают сильно, что не спят по ночам, чувствуют озноб, у них может меняться температура тела. Чтобы научиться справляться со своими эмоциями, нужно разобраться в природе их возникновения или, проще говоря, ответить на вопрос: почему я волнуюсь?

Некоторые объясняют себе это так.

1. Я боюсь оказаться слабым и потерять уважение своих товарищей.
2. Я боюсь проиграть.
3. Я боюсь, что меня побьют.

Однако большинство новичков вообще не могут словами выразить причину своих переживаний. На самом деле основная причина одна: страх, и в первую очередь страх перед неизвестным. Что такое страх и как с ним бороться, мы обсудили выше. Теперь поговорим о страхе перед неизвестным.

Человек всегда волнуется, когда делает что-то ответственное в первый раз. Нас всегда пугает неизвестность. Новичок не знает до конца и точно, что именно будет происходить на ринге. Выходит, если мы найдем ответ на это самое «что?», то бороться со страхом будет значительно легче.

Рассказываю по порядку. Во-первых, на ринге вам будет противостоять точно такой же человек. Если это ваши первые спарринги, то стаж его занятий примерно такой же, как и у вас. Во-вторых, и вес вашего противника, и возраст также будут такими же, как и у вас. В-третьих, на ринге вы будете выполнять ту же самую работу, что делали уже много раз на тренировках, за одним только исключением, что теперь на вас будут смотреть зрители. Поединок будет проходить по строгим правилам, с которыми и вы, и ваш противник хорошо ознакомлены, и нарушать их никто не посмеет.

Если тренер допускает боксера к поединку, следовательно, он уверен в его готовности к бою, в умении защищаться от любых ударов, а значит, для него не будет никакой неожиданности.

А теперь самое главное: *ваш противник также боится*. И возможно, переживает больше вас. Волнуются перед выходом на ринг абсолютно все. И если кто-то говорит, что он не переживает совсем, то это неправда. Испытывают сильные эмоции как новички, так и чемпионы мира и даже непобедимые бойцы. Понятное дело, что опытные боксеры переживают меньше и немного по-другому. Они это ощущали уже много раз и просто привыкли. Получается опять, как с теми же каруселями: первый раз очень страшно, а потом привыкаешь и занимаешь очередь на любимый аттракцион в предвкушении получения дозы адреналина и удовольствия.

Я уже говорил о том, что страх перед боем испытывали даже великие бойцы. Мало кто знает, что такие монстры ринга, как Джек Демпси (боевое прозвище Манасский Мордоворот) и Майк Тайсон (Кинг Конг, Железный Майк, Убийца из Браунзвилла), нещадно трусили перед боем. Эти боксеры, которые одним своим видом вселяли ужас в сердца противников, нередко перед выходом на ринг в своей раздевалке устраивали истерики и плакали, как испуганные дети. Страх свойствен каждому человеку, и только от вас зависит, отдаться ему в вечное рабство либо обуздать и заставить работать на себя. Победа над страхом – главная победа.

Несколько отличной является ситуация, когда новичку или малоопытному боксеру приходится противостоять именитому противнику. Как настроиться на бой с заведомо более сильным соперником?

Во-первых, нужно ясно представлять себе, что идеальных, неуязвимых, непобедимых боксеров в природе просто не существует. Их просто нет, как не бывает и безвыходных ситуаций. Конечно же, история помнит имена таких бойцов, как, например, Рокки Марчиано, которые ушли с ринга непобежденными. Но это всего лишь исключения, случайность. Профессиональный американский боксер, впоследствии заслуженный тренер СССР Сидней Джексон сказал: «Непобедимых не существует. У каждого непобедимого есть свои уязвимые места. Их надо искать». Вопрос в том, чтобы найти уязвимое место противника, нащупать его «ахиллесову пятаю». И как только вы определили, «просчитали» брешь в защите, технике, тактике или психологической подготовке своего оппонента, туда нужно нанести главный удар своим самым сильным оружием. А у вас со временем обязательно найдется один, а может быть, и два свои «коронки».

Для того чтобы мои слова звучали более аргументированно, обращусь к опыту истории, которая хранит огромное количество примеров, когда фаворит в поединке терпел фиаско от значительно более слабого противника.

В 2001 году в США в бою между Константином Цзю и Забом Джудой должен был определиться абсолютный чемпион мира в первом полусреднем весе. Безусловным фаворитом поединка считался Заб Джуда. Он обладал невиданной маневренностью, скоростью и ударной мощью. Джуда был на 8 лет моложе Кости и, в отличие от него, не имел ни одного поражения.

Когда начался поединок, всем сразу бросилось в глаза, насколько Джуда превосходит Цзю в умении чувствовать дистанцию и быстроте. Уже в первом раунде длинным левым апперкотом он отправил Константина в совсем не случайное грогги – стоячий нокаунт.

В этом бою не только решалась судьба титула абсолютного чемпиона мира: Константин Цзю отстаивал свое право быть победителем. Это было самым главным событием в его жизни. Несмотря на все достоинства Джуды, у него был один небольшой недостаток: этот очень талантливый боксер иногда заигрывался и опускал руки. Цзю, обладавший хорошим ударом, мог рассчитывать только на это. И у него получилось. Во втором раунде он подловил своего неосторожного противника и нокаутировал его правым панчем.

7 сентября 1892 года первый в истории бокса абсолютный чемпион мира, великий Джон Салливан, защищал свой титул в бою с Джеймсом Корбеттом. Салливан считался непобедимым бойцом, обладал ударом

страшной силы и в этом поединке имел значительное преимущество в весе. Зрители делали ставки из расчета 4:1 в его пользу. Корбетт, не имевший нокаутирующего удара, выиграл этот бой тактически. Его сильной стороной были быстрота и выносливость. Он навязал Салливану длинный и изнурительный поединок в высоком темпе. Кроме того, Корбетт оказался первым в жизни Салливана соперником, который позволил себе открыто насмеяться над ним во время боя. Для легендарного чемпиона это было внове, и он потерял контроль над собой. Развязка наступила в 21-м раунде, когда, измотанный бесконечными быстрыми ударами, стремительными перемещениями и острыми шутками противника, Салливан рухнул лицом на ринг. Конечно же, он вышел на этот бой далеко не в лучшей физической форме, но тем не менее это не умаляет достижения Джеймса Корбетта.

В 1935 году в Нью-Йорке состоялся бой за звание абсолютного чемпиона мира между Максом Бэром и Джеймсом Брэддоком.

За год до этого Макс Бэр выиграл пояс чемпиона мира в бою с гигантом Примо Карнерой. Бэр жестоко избивал чемпиона. В 11-м раунде, после серии нокадаунов и неоднократных просьб измученного Карнеры, рефери остановил встречу.

И вот теперь, волею случая, Макс Бэру противостоял далеко не сильнейший претендент Джеймс Брэддок. На этот момент последний имел 22 поражения, то есть как минимум раза в четыре больше, чем нужно для того, чтобы на его чемпионских перспективах был поставлен крест. Среди публики шанс на победу Брэддока оценивался до смешного низко. Ставки перед боем были 15 к 1 в пользу Бэра, а среди специалистов ни один человек не рассчитывал на победу Брэддока.

В то время Джеймс Брэддок переживал жесточайший личный кризис. Его семья, в которой было трое детей, жила в прямом смысле слова впроголодь. В его квартире за неуплату отключили отопление, и Брэддок, который был очень гордым человеком, вынужден был ходить по друзьям, чтобы собрать несколько долларов.

Бой за звание чемпиона мира давал Джеймсу Брэддоку единственный шанс выбиться в люди. Он вышел, чтобы победить или умереть. А вот Макс Бэр, который считался очень талантливым и в то же время исключительно ленивым боксером, вышел на ринг, явно собираясь повалить дурака. Разница мотиваций была налицо. В результате этот бой выиграл по очкам Брэддок.

Сонни Листон считался непобедимым боксером. К трону чемпиона он шел, оставляя за собой рухнувшие тела самых классных тяжеловесов. Титул чемпиона мира он завоевал, нокаутировав на 126-й секунде боя блестящего Флойда Паттерсона. В матче-реванше Листон еще раз, как бульдозер, «прошелся» по Паттерсону, закончив бой на 130-й секунде все того же первого раунда. После этого матча все эксперты в области бокса считали, что Листон продержится на троне как минимум 10 лет. Однако нашелся человек, который не испугался Листона и выиграл у него уже в следующем бою.

Мохаммед Али оказался первым человеком, который выдержал взгляд Сонни Листона. Ставки перед их боем были 7 к 1 в пользу последнего. Али, который был блестящим тактиком и психологом, прекрасно понимал все достоинства своего противника и очень хорошо знал, что Листона не может испугать ни один человек. Но именно в этой его сильной стороне Мохаммед и увидел уязвимость. Нередко «ахиллесовой пятой» таких бесстрашных людей являются совсем незначительные слабости. Например, было известно, что Сонни Листон панически боится уколов. Али рассудил так: если Листона не может испугать ни один нормальный человек, то как насчет ненормального? Как насчет сумасшедшего? И он начал повсюду преследовать своего противника, устраивая совершенно отвратительные истерики и спектакли, да так, что не только Листон, но и вся общественность стала сомневаться в «нормальности» Али. Так или иначе, но уверенность Сонни Листона в своих силах пошатнулась.

В ходе боя (1964 год) Мохаммед Али прекрасно реализовал свое преимущество в скорости и умении двигаться. Он еще раз доказал, что в умении чувствовать дистанцию и уходить от ударов ему нет равных. Совершенно изможденный и деморализованный, Сонни Листон отказался от продолжения боя и не вышел на седьмой раунд.

В матче-реванше 1965 года Али нокаутировал Листона встречным правым кроссом уже в первом раунде (рис. 4.5). Листон оставался на полу 18 секунд. После боя он не отрицал, что пропустил удар, но говорил о том, что мог бы подняться вовремя. По словам Листона, он боялся начать вставать, опасаясь, что этим воспользуется Али и нанесет удар: «Можно предположить, как поведет себя нормальный человек, а предвидеть, что сделает псих, невозможно, а он – псих». Сонни понял, что ему не победить и на этот раз. А вести бой, в котором заведомо нет шансов на победу, такие надломленные люди не умеют.



**Рис. 4.5** Мохаммед Али и Сонни Листон

## Литература

1. Штейнбах В. Л. Майк Тайсон. – М.: ФиС, 1995.
2. Беленький А. Г. Бокс. Большие чемпионы. – М.: Астрель, 2004.

## Глава 5 Тактическая подготовка

*Несправедливо, если  
искусству ума  
Силу народ предпочтет...*  
**Ксенофан**

Бокс – это вид спорта, в котором физическая подготовка не является решающим фактором для достижения успеха. Бесспорно, очень важно, чтобы боксер был сильным, быстрым, выносливым и ловким, обладал хорошим техническим арсеналом. Но все это остается не более чем грудой мышц и рефлексов до тех пор, пока не появится понимание того, как этим набором пользоваться.

Вот что говорил по этому поводу Кас Д'Амато: «Научить молодого парня наносить удары и уворачиваться от них – это легко, это может каждый. Выиграешь или проиграешь, зависит от того, есть у тебя что-нибудь в голове или нет, а не от силы, скорости и мощи удара».

В основу боксерского образования своего лучшего ученика Майка Тайсона великий тренер положил тактические знания. Каждый вечер Кас заводил с парнем разговоры, которые были направлены на развитие его мышления. Начиналось все с небольшого разбора боксерской техники. Д'Амато верил, что физическое развитие чемпиона – это всего лишь попутный процесс как на начальной, так и на конечной стадии формирования спортсмена.

За умение правильно применять физические и психологические качества, рационально распоряжаться техническими действиями отвечает тактическая подготовка.

**Тактика** – раздел бокса, включающий теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов [1].

По данным исследований, на современном этапе развития спорта тактическое мастерство в боксе является определяющим условием достижения максимально возможных спортивных результатов [2, 3, 4].

Тактика бокса основана на пяти основных законах, так называемых «принципах», сформулированных профессором А. В. Дмитриевым в 1997 году [4].

### 1. Принцип единства атакующих и защитных действий.

Проводя атаку, боксер стремится максимально обезопасить себя от контратак соперника. В моменты сближения с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. В профессиональном боксе это в первую очередь защиты при помощи туловища – безостановочные нырки, уклоны и отклонны. Противнику приходится постоянно иметь дело с подвижной целью. Кроме того, если удары все же достигают цели, то вскользь или на излете. Виртуозно такими защитами пользовались, например, Рой Джонс и Мохаммед Али. Вспомним защиту «ку-ку» Флойда Паттерсона и Майка Тайсона.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть

оказаться вне зоны его видимости. Такой защитой при проведении атаки прекрасно пользовался Жорж Карпантье. Для того чтобы провести свой коронный правый, он заходил к противнику с фланга – с левой стороны.

Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать благоприятные условия для собственной атаки, занять удобное исходное положение.

2. Принцип соответствия тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена.

При выборе некоторых тактических решений боксеру очень важно учитывать свои физические, технические и психологические особенности, а также особенности соперника.

Рокки Марчиано был ростом всего 178 сантиметров, весил не более 84 килограммов и имел короткие руки и ноги. Когда он с такими данными пришел в любительский бокс, им никто особенно не заинтересовался. На любительском ринге всегда находился боксер, который бегал от Марчиано три раунда и набирал необходимые для победы очки.

После того как Рокки перешел в профессионалы, с ним стал работать тренер Чарли Гудмен, который досконально его изучил и выжал из него все 100 возможных процентов. Физические недостатки Марчиано были превращены в достоинства. Все тактические решения всегда принимались с учетом его физических и психологических особенностей. Например, чтобы противостоять более рослым противникам, Марчиано не только не пытался стоять в высокой стойке, а, наоборот, наклонялся как можно ниже и становился трудной мишенью. Короткие конечности оказались очень эффективными для нанесения коротких ударов, которые у Рокки обладали огромной силой. Удивительная выносливость и негибкая сила воли позволяли просто изматывать самых быстрых и техничных противников (рис. 5.1).

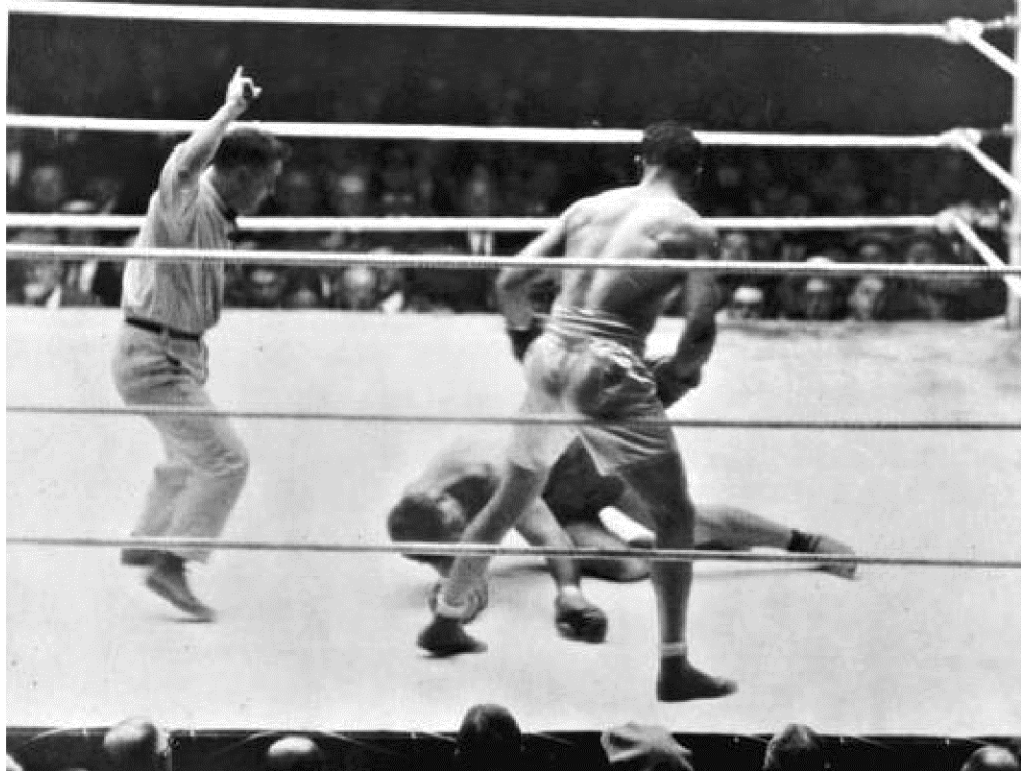
Если при планировании предстоящего поединка не учитывать принцип соответствия, это может привести к весьма печальным последствиям.

В 1923 году состоялся удивительный по накалу страстей бой между действующим чемпионом мира Джеком Демпси и претендентом, аргентинцем Луисом Фирпо. Демпси не учел физического превосходства противника и едва не поплатился за это. Он привык уничтожать своих соперников в яростных, почти безостановочных атаках, но с Фирпо этот номер не прошел. Уже на первых секундах боя Демпси нарвался на сильнейший встречный удар «Бешеного быка из пампасов», который, в соответствии со своим прозвищем, тоже предпочитал только атаку. Бой продолжался всего 4 минуты 57 секунд, но за это время противники отправляли друг друга на пол 9 раз! В конце концов более опытному Демпси удалось нокаутировать претендента и победить, но какой ценой! (рис. 5.2).



Рис. 5.1 Рокки Марчиано (справа)





**Рис. 5.2** Джек Демпси и Луис Фирпо

Подобную ошибку в 1966 году совершил и Джо Фрезер в бою с аргентинским боксером Оскаром Бонавеной. Фрезер напоролся на такого же невысокого спортсмена, как и сам, и оказался на волосок от поражения, когда во втором раунде Бонавена дважды отправил его на пол.

В целом нарушение принципа соответствия встречается постоянно. Несоблюдение этого правила приносило неприятности очень многим, в том числе и очень талантливым, боксерам.

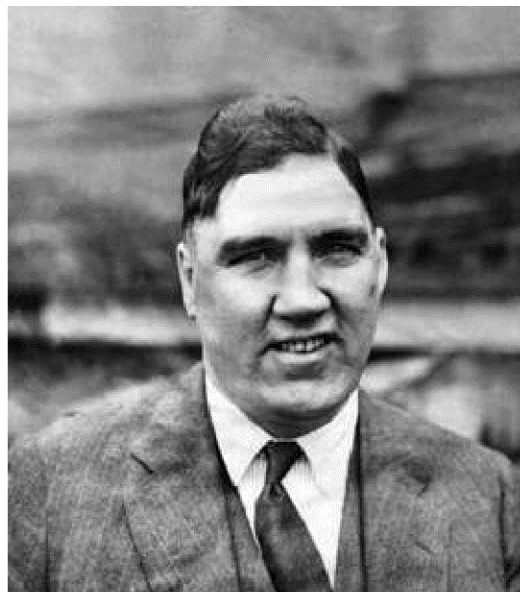
Невозможно строить тактические планы, рассчитывая на технические приемы, которыми не овладел в достаточной степени. Реализация плана ведения боя напрямую зависит от психических возможностей спортсменов, морально-волевой подготовленности, и здесь действует еще один принцип.

### 3. Принцип выбора тактических решений, затрудняющих действия соперника.

Боксер старается выполнить тактические ходы, которые помешали бы сопернику реализовать его план ведения боя, не позволили бы ему использовать свои излюбленные приемы.

Принцип выбора тактических решений распространяется не только на подбор технических приемов, но и на поведение боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

В 1915 году на Кубе Джесс Уиллард (рис. 5.3) нокаутировал действующего чемпиона мира Джека Джонсона. Один из величайших боксеров XX века, Джонсон к тому времени уже начал стареть, и его выносливость оставляла желать лучшего. По контракту, бой мог продолжаться до 45 раундов, что подразумевало сверхчеловеческую выносливость участников, так как температура воздуха приближалась к 40 °С, а влажность – к 100 %. При таком раскладе преимущество имел Уиллард, отличавшийся большой выносливостью. Джонсон бесспорно выиграл первые 24 раунда, но потом «его батарейки сели», и в 26-м раунде победу нокаутом одержал Джесс Уиллард.



В 1996 году в Нью-Йорке Леннокс Льюис проводил бой с известным американским тяжеловесом Рэем Мерсером. Команда Мерсера предложила Льюису условия, по которым поединок должен был проходить на маленьком ринге – 5,5 Ч 5,5 метра, в то время как величина обычного ринга составляет 6,1 Ч 6,1 метра. Маленький ринг был удобнее для невысокого Мерсера, но Льюис не придавал этому значения. И впоследствии очень пожалел об этом. Весь бой Мерсер шел на него, как танк, а Леннокс не мог в полной мере использовать свой козырь – хорошее маневрирование, так как спиной постоянно упирался в канаты маленького ринга. Кроме того, бой проходил в атмосфере крайне недружелюбного отношения американской публики к англичанину Льюису. При выборе места проведения боя Леннокс этому фактору также не уделил достойного внимания. В результате Льюис с большим трудом и совсем с незначительным преимуществом по очкам одержал победу над боксером, который был изначально намного слабее его.

4. Принцип соответствия тактических решений и действий нормам поведения на ринге (правилам соревнований).

Несмотря на довольно широкий арсенал приемов, разрешенных в профессиональном боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений обязательно должно соответствовать их требованиям.

История бокса помнит огромное количество примеров, когда для достижения победы боксеры принимали тактические решения, противоречащие правилам соревнований. В разное время в различных концах света находились «уникумы», умудрявшиеся набивать перчатки гайками, кнопками, булавками и даже гвоздями. Некоторые натирали перчатки разъедающими глаза мазями, зажимали в кулаке тяжелые болты и прятали в бороду лезвия. Боксеров, которые бьют по почкам, затылку, наносят удары ниже пояса и открытой перчаткой, «бодаются» головой и наступают на ногу, полным-полно и сегодня.

Это представители так называемого «грязного» бокса. Некоторые настолько незаметно и виртуозно тычут пальцем в глаза, зажимают перчаткой рот и нос, держат за руки и «работают головой», что это скрывается от внимания рефери. Впрочем, и рефери не всегда бывают ангелами и иногда «терпеливо» не замечают нарушений. Конечно же, это профессиональный бокс не красит. Вместе с тем встречаются просто вопиющие случаи нарушения правил. И не где-нибудь в дворовых клубах, а на самых престижных аренах мира.

Небезызвестный читателю поляк Анджей Голота в 1996 году провел два боя, которые просто шокировали публику. В обоих поединках Голота неприкрыто лупил своего противника по гениталиям, за что был дисквалифицирован.

В матче-реванше 1997 года с Эвандером Холифилдом Майк Тайсон в третьем раунде откусил ему кусок правого уха. Несмотря на это, растерявшиеся судьи возобновили поединок. Тогда Тайсон принялся грызть Холифилду левое ухо. Только после этого бой был остановлен, а нарушитель дисквалифицирован (рис. 5.4).

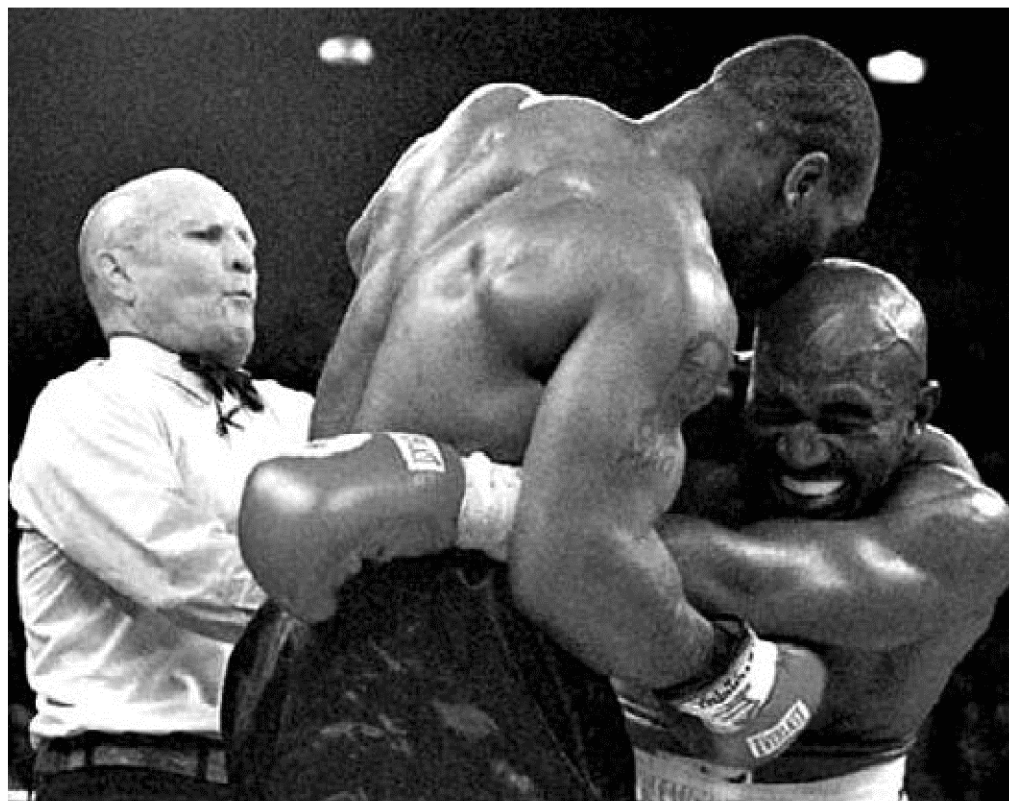


Рис. 5.4 Майк Тайсон и Эвандер Холифилд

На поединок с Джесси Фергюсоном Рэй Мерсер вышел совершенно не готовым. Когда он почувствовал, что проигрывает, прямо среди боя предложил своему противнику \$100 тысяч за то, чтобы тот сдал бой.

Фергюсон отказался, а после боя в лучших американских традициях «сдал» Мерсера. Только чудом Рэй Мерсер спасся от продолжительной дисквалификации.

В 1986 году нарушителем правил оказался сам Джесси Фергюсон. В бою с Майком Тайсоном он пропустил любимую комбинацию своего противника из двух апперкотов – в голову и туловище. Фергюсон оказался на полу, но смог встать до окончания счета. Спасаясь от последовавших атак Тайсона, Фергюсон принялся «вязать» ему руки. Делал он это так откровенно и с таким постоянством, что рефери вынужден был его дисквалифицировать. (Блокирование рук противника в боксе разрешено, но эти защиты должны строго соответствовать правилам соревнований.)

Таким образом, следует признать, что даже среди выдающихся спортсменов представители «грязного» бокса далеко не редкость. Таковыми были Джек Демпси, Рокки Марчиано, Джо Фрезер, Майк Тайсон, Эвандер Холифилд и другие.

5. Принцип подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка.

Стратегия ведения боя нередко требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

В ноябре 1994 года Майкл Мурер, действующий чемпион мира по версиям WBA и IBF, защищал свой титул в бою с «легендой прошлого» Джорджем Форменом (рис. 5.5), которому на тот момент уже стукнуло 45 лет. Из первых девяти раундов Большой Джордж выиграл только один. На протяжении всего боя он неспешно пробивал одну и ту же серию – прямые левой, правой. После этого шел на сближение с молодым чемпионом и вступал в обмен ударами. Пропускал Формен много, о чем свидетельствовали его почти закрывшийся левый глаз и мучавшая одышка. Оказавшись на дистанции, он снова, раз за разом, малоуспешно пробивал и входил в ближний бой, где явно проигрывал. Всем, включая самого Мурера, эта возня и однообразие порядком надоели. Публика откровенно скучала и ждала, когда бой закончится и Муреру поднимут руку. Но в десятом раунде грянул гром. Хитрый Формен опять монотонно пробил свою «двойку». Мурер легко от нее защитился и спокойно ждал, что, как и на протяжении всего боя, Большой Джордж сейчас пойдет на сближение. Вместо этого Формен очень быстро опять пробил «раз-два». И попал! Да как попал! Правый прямой оказался такой чудовищной силы, что Мурера гораздо дольше, чем 10 секунд, не могли привести в себя. А старина Джордж опустился в углу на колени и в молитве поблагодарил бога за то, что тот позволил ему сохранить здоровье и вернуть утраченный титул спустя более чем 20 лет. Достижение Формена феноменально и вряд ли будет когда-либо повторено.



Рис. 5.5 Джордж Формен

Нарушение «принципа подчинения» на ринге нередко приводит к весьма печальным последствиям. Погоня за сиюминутной выгодой, потеря хладнокровия и рассудительности могут стоить очень дорого.

В 1941 году состоялся бой за звание чемпиона мира между великим Джо Луисом и претендентом Билли Конном. Накануне на взвешивании выяснилось, что Конн весит всего 75,8 килограмма. Рядом с настоящим тяжеловесом Луисом он выглядел именно тем, кем был, – представителем средней весовой категории. Несмотря на это, Билли закатил великолепный бой, который едва не стоил Джо Луису потери титула. За счет преимущества в быстроте и выносливости Конн захватил инициативу. В десятом раунде, невзирая на то что он уступал чемпиону в весе на 14 килограммов, Билли Конн уже полностью контролировал бой. В 11-м и 12-м раундах он перешел в решительную атаку. Луис пропускал очень много ударов и был на грани поражения. В 13-м раунде Конн, одурманенный запахом близкой победы над величайшим боксером современности, дал эмоциям захватить себя и допустил роковую ошибку. Он позволил себе забыть, кто такой Джо Луис, сколько он

весит и какой у него удар. В завязавшемся обмене ударами претендент начал пропускать их, потерял преимущество в скорости и «поймал» сильный правый апперкот. После этого Луис провел несколько затяжных серий ударов и «добил» беспомощного Конна коротким правым боковым.

На приведенных пяти принципах тактики основываются три ее формы: атака, контратака и защита (рис. 5.6). Для успеха на профессиональном ринге боксер должен овладеть всеми формами.

**Атака** – инициативные поступательные движения с целью осуществления технического действия или создания угрозы. По статистическим данным, подавляющее большинство ударов, приводящих к нокаунам и нокаутам на профессиональном ринге, наносится именно в атаке [5].

Атаки бывают простыми и сложными. *Простая* состоит из одного приема в нападении, *сложная* – из двух или нескольких.

Современные профессионалы отдают предпочтение сложным (их еще называют повторными) атакам. Хороший боксер искусно владеет защитными действиями, и пробить его оборону простой, пусть даже и хорошо подготовленной, атакой не всегда получается. А вот «достать» противника второй, а может быть, третьей и четвертой серией ударов представляется более реальным.

По направлению атака бывает *фронтальной* (прямолинейной) и *фланговой*, то есть после шага или скачка в сторону.

На первый взгляд прямолинейная атака кажется наиболее простой и эффективной. Ее проведение требует меньше энергозатрат и времени. Но есть и недостатки. В первую очередь это то, что боксер находится в зоне прямого видения противника и риск нарваться на встречные удары достаточно высок. Для того чтобы атаковать соперника с фланга, нужно применить маневрирование – «зайти за руку», то есть выполнить шаг или скачок в сторону. Оказавшись у противника сбоку, боксер, во-первых, выходит из зоны его прямого видения, а во-вторых, оказывается «вне зоны огня». Сопернику для контратакующих действий нужно сначала развернуться.

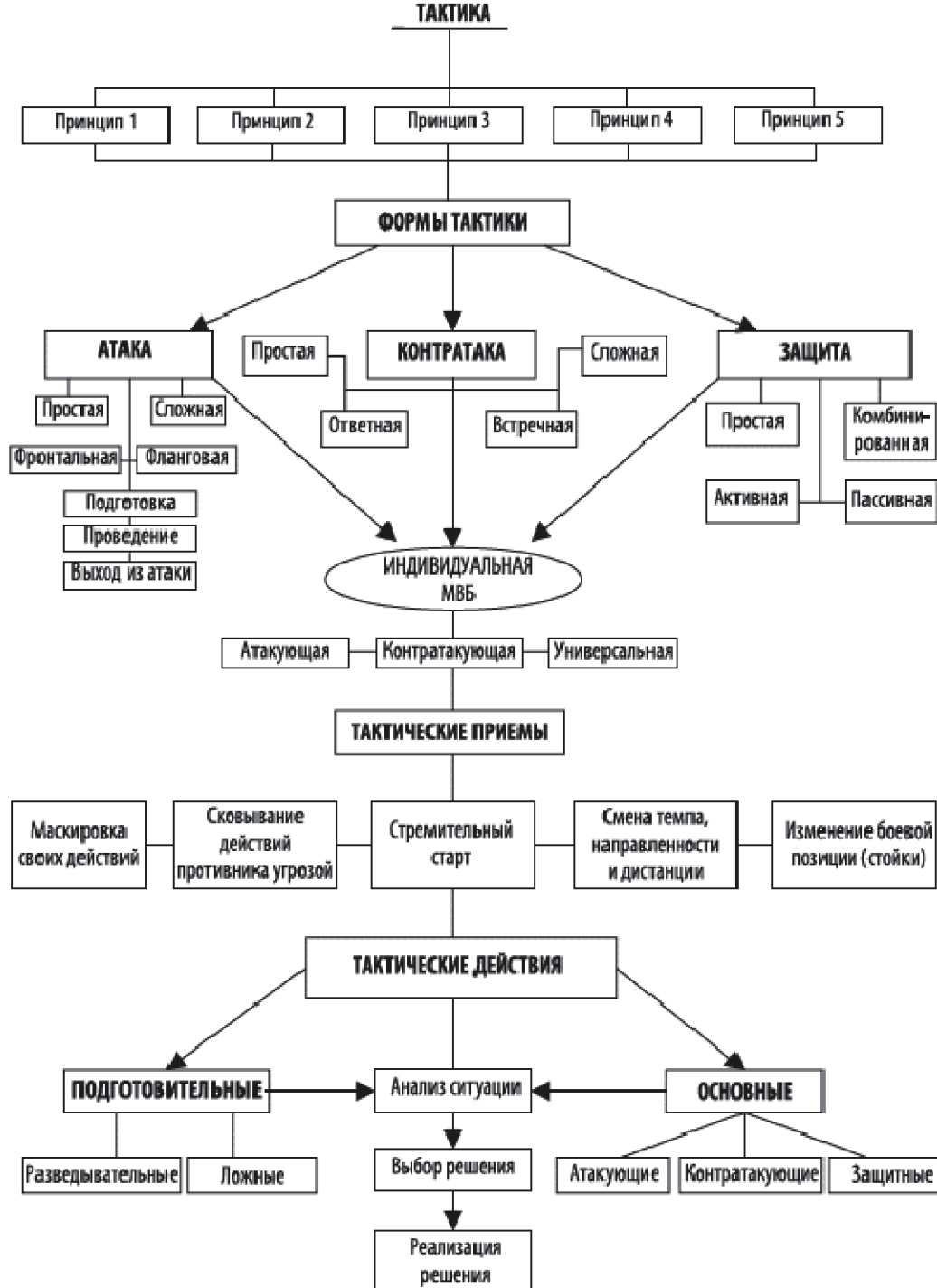


Рис. 5.6 Схема тактики

Правильная атака должна иметь следующую структуру: подготовка, проведение и выход из атаки.

**Контратака** – это атака, проводимая на атакующие действия соперника. Она может быть простой или сложной, ответной или встречной.

*Ответная* контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защиты. *Встречная* контратака – опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника.

**Защита** – действия боксера, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

*Активные* защиты – защиты, носящие наступательный характер, провоцирующие соперника. Имеют целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество.

*Пассивные* защиты – защиты, не создающие угрозы сопернику, задача которых не пропустить удар.

В зависимости от усвоенной школы бокса и той формы тактики, которую предпочитает боксер, формируется его индивидуальная манера ведения боя.

Под термином «школа бокса» подразумеваются устойчивые отличия и характерные особенности поведения боксера на ринге (функциональные, технико-тактические, психологические), которые зависят от методики, применявшейся при его обучении [6]. В каждой школе существуют свои традиции и ритуалы, накладывающие отпечаток на стиль ведения боя.

Индивидуальная манера ведения боя (МВБ) подразделяется на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная [7]. Подавляющее большинство профессиональных боксеров являются приверженцами атакующей манеры ведения боя. Среди них довольно часто встречаются ярко выраженные *слаггеры* – остроатакующие, агрессивные боксеры.

В зависимости от индивидуально-типовой манеры ведения боя боксеры используют следующие тактические приемы [8, 9].

### **1. Маскировка своих действий.**

В ходе боя боксер с помощью технико-тактических приемов скрывает свои истинные намерения, маскирует свой коронный прием. Как правило, боксеры обладают одним, реже двумя, тремя излюбленными комбинациями или ударами. По статистическим данным, самыми эффективными ударами являются боковой передней и кросс задней рукой. В главе «Техническая подготовка» я рассказывал о коронных ударах некоторых ведущих профессионалов. Эти удары известны всем, и каждый боксер при подготовке к бою подбирает «противоядие» на «коронку» противника. Однако мы нередко видим, что профессионалы высокого класса с помощью хорошей маскировки все равно умудряются использовать свой излюбленный прием.

Кроме маскировки своих «коронков», боксер должен уметь скрывать свои истинные намерения в отношении маневрирования, защит, принятия каких-либо тактических решений.

В 1931 году будущий чемпион мира Макс Бэр проиграл бой Томми Лограну.

Вот как описывает эти события А. Беленький [10]: «Не обладавший ни большой силой, ни большим весом, Логран был великолепным боксером-технарем. На протяжении всего боя Бэр так и не сумел в него толком попасть... После боя Бэр, потрясенный мастерством Лограна, пришел к нему в раздевалку, чтобы выразить свое восхищение и пригласить на обед. За всю долгую жизнь Лограна на ринге такое с ним случилось впервые. Он был очень польщен и тронут и, конечно, принял приглашение.

За обедом Логран дал Бэру, наверное, самый ценный совет в его жизни. Он сказал: “Макс, ты отлично бьешь, но все твои удары видны. Во-первых, они слишком длинные и тягучие. Во-вторых, ты замахваешься и слишком явно подыгрываешь корпусом. Любой опытный боксер легко тебя “прочитает”. Все твои атаки были мне ясны заранее, потому я и не пропустил ни одной из них”».

В 1923 году Джек Демпси сенсационно уступил свой титул чемпиона мира Джину Танни. Последний тщательно изучил не только технико-тактические особенности своего противника, но и его психику. Позже он написал книгу, в которой рассказал, что делал все, дабы показать грозному бойцу Демпси, как он нервничает, как боится любого его резкого движения. Мало того, он сознательно отдавал первые раунды Демпси с той же целью – вынудить его к опрометчивому ведению боя. И эти простые уловки сработали. В четвертом раунде Демпси удалось уложить «заигравшегося» претендента на пол. Но после этого все поменялось. Чемпион мира попался в искусно расставленную ловушку. Решив, что настало время «дожать» противника, Джек со свойственным ему темпераментом, но безо всякой, увы, страховки в открытую бросился на Танни и в начале 6-го раунда нарвался на ужасный удар, который, в сущности, и решил дело.

Своими жесткими ударами в живот и несколькими в голову Джин Танни довел чемпиона до полной прострации. Тем не менее, уже рефлекторно, Джек держал защиту, пытался достать соперника. Но, конечно, уже ничто не могло спасти его, и, когда соперники окончательно разошлись по углам, публика не сомневалась, что чемпионом объявят Джина Танни [10].

### **2. Сковывание действий противника угрозой.**

Для ограничения действий соперника опытные боксеры широко применяют тактику постоянных угроз. Это могут быть имитации какого-либо атакующего приема, «выдергивания», непрерывное давление и др. Они позволяют не только срывать действия противника, но и постоянно держать его в напряжении, добиваться морального превосходства. Кроме того, искусно имитируя угрозы после проведения атаки, боксер может обеспечивать себе некоторую передышку для восстановления сил.

В 1999 году состоялся бой за звание чемпиона мира в весе до 63,5 килограмма по версии WBC между Константином Цзю и Мигелем Анхелем Гонсалесом. Гонсалес считался очень опасным боксером, за всю карьеру ни разу не побывавшим в нокдауне. Кроме того, он был ярким представителем «грязного» бокса. Мексиканец очень умело, в рамках правил, применял запрещенные удары головой, удержания, удары ниже пояса и др. Цзю, обладавший хорошим ударом, избрал тактику постоянного прессинга и сковывания действий противника угрозой. В результате он одержал победу техническим нокаутом в десятом раунде, когда рефери остановил поединок, спасая совершенно избитого Гонсалеса.

### **3. Стремительный старт.**

Неожиданный спурт в любой фазе боя может принести не только преимущество в очках, но и досрочную победу.

Данный тактический прием был известен с древнейших времен, но первым на высокий уровень профессионального мастерства его поднял Джек Демпси. С его приходом на большой ринг ушла в прошлое целая эпоха «романтического бокса». Демпси рассудил, что с его темпераментом и блестящими скоростно-силовыми данными вовсе незачем проводить многораундовые изнурительные поединки: он предпочел сносить своих противников, как ураган.

Летом 1918 года он на 8-й секунде нокаутировал Фреда Фелтона. Но это достижение продержалось всего несколько месяцев. Схватившись в Нью-Орлеане с Карлом Моррисом, Фелтон закончил бой на четыре секунды быстрее.

Джек Тигр, как называли Демпси, на ринге не просто бил своих противников, а уничтожал. В общей сложности за 1918 год он нокаутировал 17 своих противников в первом или, в крайних случаях, во втором раунде.

В 1919 году в США в Толедо состоялся бой, в котором Джек Демпси выступил претендентом на звание чемпиона мира, принадлежавшее в то время Джессу Уилларду. Рядом со своим огромным противником Демпси, имевший вес всего 85 килограммов, выглядел просто мальчиком.

Половину первого раунда претендент присматривался к противнику, а затем молниеносно поднырнул под руку Уилларда и пробил правый в туловище и левый боковой в голову. Чемпион рухнул на пол. До конца раунда Джесс Уиллард семь раз побывал в нокдауне. Как потом выяснилось, в этих яростных атаках, решивших исход боя, Джек Демпси сломал чемпиону челюсть, пять ребер, выбил шесть зубов и сильно рассек кожу на лице. Кстати сказать, накануне боя Уиллард обратился к менеджеру Демпси с требованием внести в контракт статью, по которой ему гарантировалась бы юридическая неприкосновенность, на тот случай если он убьет своего противника на ринге.

«Быстрый старт» пользуется неизменной популярностью и среди современных боксеров. Молодой Майк Тайсон в середине 1980-х годов шел к чемпионскому трону по телам своих рухнувших противников, как танк. Его сила казалась несокрушимой и запредельной. Подавляющее большинство своих противников он отправлял в нокаут еще в начале боя.

#### **4. Смена темпа действий (с учетом направленности и дистанции).**

Изменение интенсивности ведения боя (повышение или понижение частоты и быстроты технических действий) позволяет держать соперника в постоянном напряжении либо, наоборот, усыпляет его бдительность.

Смена темпа действий является очень популярным тактическим приемом. Им в разной степени владели практически все выдающиеся боксеры.

В 1956 году состоялся чемпионский бой за вакантный титул, оставленный ушедшим из бокса без поражений Рокки Марчиано. В нем встречались два претендента: 21-летний Флойд Паттерсон и 43-летний чемпион мира в полутяжелом весе Арчи Мур. Ключом к успеху против многоопытного противника у Паттерсона стало превосходство в быстроте и умение бесконечно менять ритм. В течение четырех раундов он с дистанции расстреливал Мура джебом, при этом периодически умышленно снижая темп. Но как только Арчи предпринимал попытку «пристреляться», Флойд неожиданно взрывался серией ударов и этим ломал все планы противника. В пятом раунде, в очередной раз снизив темп боя и усыпив бдительность Арчи Мура, Паттерсон сделал молниеносный левый боковой. Мур оказался в тяжелом нокдауне, после которого уже не смог оправиться.

Изменение направления ударов (в голову, туловище) и дистанции, с которой проводится атака, позволяет значительно усложнить задачу защиты соперника, рассеять его внимание.

В 1935 году, меньше чем через год после начала профессиональной карьеры, Джо Луис встретился с экс-чемпионом мира в абсолютной весовой категории гигантом Примо Карнерой. Луис применил старую добрую тактику работы с более высоким противником: бил по корпусу, а когда Карнера опускал руки, переводил обстрел на голову. При помощи этого тактического приема Джо Луис в шестом раунде сначала послал противника в нокдаун, а затем и нокаутировал.

#### **5. Изменение боевой позиции (стойки).**

Использование этого тактического приема позволяет создать для соперника дополнительные трудности, поставить его в невыгодное положение, найти в его защите уязвимые места.

В рамках осуществления тактических приемов применяются тактические действия, которые в зависимости от цели и задач бывают подготовительными и основными [9]. С помощью **подготовительных тактических действий** создаются оптимальные условия для проведения атакующих и контратакующих технических приемов. Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными.

*Разведывательные* действия позволяют выявить особенности и намерения соперника. Если противник неизвестен, что в профессиональном боксе бывает редко, то разведывательные действия становятся единственным источником добычи информации в начале боя. С их помощью можно собрать информацию о физической форме противника (например, о быстроте реакции), о технических «заготовках» и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для будущего поединка.

Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. *Ложные* действия (финты) имеют целью ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема [11, 12]. Способы осуществления ложных действий представлены в табл. 5.1.

**Таблица 5.1** Способы осуществления ложных действий

При помощи рук	При помощи туловища	При помощи ног	С использованием дыхания	С использованием взгляда	Со сменой темпа действия
Удары, не доведенные до цели	Уклоны, отклоны, нырки	Шаги, вышагивания, скачки, приседания	Удар с шумным выдохом и без него	Концентрация взгляда на одной цели, а удар по другой	Замедленная подготовка атаки, быстрая атака

Умение в совершенстве использовать ложные действия говорит о высоком классе боксера. История помнит огромное количество примеров, когда ложные действия позволяли добиться в бою преимущества.

В 1921 году состоялся один из самых известных боев Джека Демпси с французским боксером Жоржем Карпантье. Демпси значительно превосходил своего противника по весу и физической силе. Во втором раунде Карпантье чисто попал левой в подбородок Демпси – и ошеломленный американец отлетел на канаты. Карпантье прыгнул к нему, но вместо того, чтобы нанести удар, неожиданно опустил руку на колено. Демпси попался на эту уловку. Увидев совершенно открывшегося противника, он без размышлений занес для удара правую руку и в тот же миг нарвался на встречный правый. Правый панч был коронным ударом Карпантье. Несмотря на то что удар точно в челюсть не попал, Демпси перегнулся назад, закатил глаза, ноги под ним подкосились. Только чудом ему удалось войти в клинч и избежать нокаута.

Оказалось, что в результате проведенных атак Карпантье получил двойной перелом правой кисти. На одной силе воли и мужестве он дотянул до четвертого раунда, когда и был нокаутирован Джеком Тигром.

**Основные тактические действия** – это действия, которыми в конкретной ситуации реализуются технические приемы и решаются основные задачи поединка.

Основные тактические действия бывают *атакующими* (используемыми в атаке), *контратакующими* (используемыми в контратаке) и *защитными* (применяемыми для организации защиты).

Все тактические действия имеют следующую структуру: анализ ситуации, выбор решения, реализация решения [13].

Раздел тактической подготовки представляется в боксе наиболее интересным. Подготовку профессионала к бою с противником, о котором есть достаточно информации, можно сравнить с шахматной партией. В спокойной обстановке можно все обдумать, взвесить все «за» и «против». В соответствии с принятым планом строится тренировочный процесс, подбираются спарринг-партнеры. Не зря ведь один из самых лучших супертяжеловесов Леннокс Льюис является заядлым шахматистом. В истории бокса было только три абсолютных чемпиона мира, которые добровольно ушли из спорта, не потеряв своего звания: Джин Тунней, Рокки Марчиано и Леннокс Льюис.

В документальном фильме «Быть первым» Константин Цзю о своей тактической подготовке говорит следующее: «К каждому сопернику я готовлюсь индивидуально. Изучаю его бои. Смотрю: что он делает хорошо? Если он сильный, мне нужно быть еще сильнее, если он быстрый, мне нужно быть еще быстрее. Каждый момент, каждое действие я записываю в дневнике. Происходит полный анализ. Перед самым боем я прочитываю свои записи. Это как закладывать программу себе в компьютер. И в бою у противника от меня нет секретов».

При принятии тактических решений в процессе подготовки нужно быть осторожным, важно предвидеть и возможные отрицательные стороны своих тактических ходов.

В 1941 году Джо Луис отстаивал свой титул в бою со значительно более легким и быстрым Билли Конном. Луис справедливо рассудил, что для победы над более «шустрым» противником было бы неплохо увеличить свою собственную скорость. Супертяжеловесы нередко добиваются этого при помощи сгонки веса. Тактическое решение было верным, однако случилась осечка. Джо Луис сбросил вес за очень короткий срок, а такие радикальные методы очень ослабляют. В результате Луис не только потерял силу и выносливость: когда бой перешел отметку седьмого раунда, из-за наступившей усталости он лишился и такой желанной скорости движений. Только боксерский талант и явные тактические просчеты Билли Конна помогли Джо Луису избежать поражения от противника, который был легче его на 14 килограммов!

## Литература

1. Ковтик А. Н., Дмитриев А. В. Тактика в муай тай. Ученые записки: Сб. науч. трудов. – Вып. 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 104–107.
2. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоровье, 1977.
3. Градополов К. В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1965.
4. Дмитриев А. В. О принципах тактики в боксе. – Минск: АФВиС, 1997.
5. Ковтик А. Н., Дмитриев А. В. Эффективность средств ведения боя в муай тай. – Минск: НИИ ФКиС Республики Беларусь, 2001. – С. 270–274.



6. Ковтик А. Н. Национальные школы муай тай. Мн.: БГУФК, 2004. – С. 73.
7. Дмитриев А. В. Индивидуальные манеры в современном боксе. – М., 1976. – С. 39–42.
8. Дмитриев А. В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. – М., 1980.
9. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. – М., 1970.
10. Беленький А. Г. Бокс. Большие чемпионы. – М.: Астрель, 2004. – С. 96–97.
11. Денисов Б. С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: ФиС, 1957.
12. Дмитриев А. В., Таусир А. С. Ложные действия в современном боксе. – Минск, 2000. – С. 15.
13. Харре Д. Учение о тренировке / Пер. с нем. – М., 1971.

## Глава 6

### Физическая подготовка

Физической подготовке в профессиональном боксе уделяется очень много внимания. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физподготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Если боксер не будет уделять должного внимания общефизическим упражнениям, то развиваться он будет односторонне, выступления станут нестабильными и о продолжении спортивной карьеры можно будет позабыть. Глядя на ведущих боксеров-профессионалов, мы восхищаемся их физической мощью и атлетическим телосложением. Таких спортсменов, как Майк Тайсон, Крис Берд, Фрэнк Бруно и Эвандер Холифилд, до того как они стали широко известны и всюду узнаваемы, нередко принимали за культуристов.

Когда наши отечественные боксеры в начале 90-х годов прошлого века попали в Америку, они были удивлены высоким уровнем физической подготовки профессионалов.

Вот что рассказывал об увиденном семикратный чемпион СССР, трехкратный чемпион Европы Виктор Рыбаков:

«Помню, в Майями мы первый раз вошли в зал, где тренируются звезды. На ринге двое в масках. Дерутся жестко, четко, ну, классно. И мой товарищ спрашивает меня:

– Как ты думаешь, в каком они весе?

Я говорю:

– Наверное, в среднем (до 71 килограмма).

– Нет, в твоём – в 139 фунтов (около 63 килограммов).

Отсюда можно понять, насколько они были сильны физически... Чтобы боксировать в профи, необходима физическая мощь. Поэтому, кстати, в Канаде и в Америке мы очень много работали на тренажерах» [1].

За последние сто лет физическая подготовка боксеров-профессионалов изменилась в значительной степени. В начале XX века поединки спортсменов высокого класса продолжительностью в 40–45 раундов были обычным делом. Интенсивность ведения боя была несколько ниже современной, но все же не маленькая. А вот жесткость поединка и забота о сохранности здоровья спортсмена от современных требований отличались значительно. В те годы правила профессионального бокса не предусматривали остановку боя из-за травм лица, при которых глаза боксеров буквально закрывались, ломался нос, были оборваны уши, выбиты зубы, а из многочисленных мелких ран струилась кровь. Для успешного прохождения такой многораундовой «дистанции» главным физическим качеством была выносливость. Поэтому боксеры выполняли огромный объем работы и тренировались практически целый день. Несовершенство правил ведения боя наряду с выработанной запредельной силой воли иногда становились причиной гибели боксеров на ринге.

Для достижения необходимых качеств в ведении боя Роберт Фитцсиммонс бегал 30-километровые марафоны. Джеймс Корбетт за день до матча с ним пробежал 13 километров утром, 6 днем, час занимался боем с тенью, сыграл две игры в гандбол и работал час в зале. Чтобы поддерживать хороший темп, кроссы нередко бегали позади скачущей лошади.

Уэльский боксер наилегчайшего веса Дэй Дауэр по профессии был шахтером. За два месяца до боя он брал на шахте отпуск и приступал к тренировкам, которые длились по 7–8 часов. Начинались они всегда с двухчасовой пробежки в невысоком темпе, потом часовая работа на снарядах. После этого к условленному времени приходили спарринг-партнеры, с которыми Дауэр проводил в зависимости от времени, оставшегося до боя, от 8 до 30 раундов. Затем следовала тренировка, направленная на развитие силы. Для развития скоростно-силовой выносливости – продолжительные прыжки на скакалке с интервалами. Заканчивалось все гимнастическими упражнениями.

Для развития выносливости и силы боксеры занимались традиционным тяжелым физическим трудом: рубили лес, кололи дрова, переносили бревна. Джек Демпси перед боем с Уиллардом рыл канавы, Бенни Леонард пахал поле на ферме, а Роберт Фитцсиммонс работал в кузнице. Кстати, Конопатый Боб вообще использовал много необычных упражнений. Например, он тренировался с животными. Сначала он приводил чем-либо в ярость осла или мула, потом становился сзади него. Животное сразу начинало лягаться задними

ногами. Нужно ли говорить, что в случае попадания копытом Фитцсиммонс оказался бы в глубоком нокауте? Тем не менее он всегда уворачивался от ударов. Более того, Боб не только умудрялся находиться возле самого крупного животного, но и сам выполнял удары по воздуху. Кроме того, Фитцсиммонс для тренировки боролся со львятами и медведями. Любой желающий, заплатив \$2, мог присутствовать на его тренировке и наблюдать, как он борется со своим ручным львом. Он парировал быстрые атакующие удары лап хищника, после чего пытался его повалить. Роберт Фитцсиммонс обладал очень сильным ударом обеих рук. Он смог нокаутировать очень многих противников, которые значительно превосходили его в весе. Так, при весе всего в 71 килограмм он отправил в нокаут чемпиона мира в абсолютной весовой категории Джеймса Корбетта, дважды «уложил» Тома Шарки, у которого с большим трудом вырвал победу даже такой гигант, как Джеймс Джеффрис.

Сам Джеймс Джеффрис также был очень одаренным и трудолюбивым спортсменом. Тренируясь, он бегал 100 ярдов за 10,2 секунды, что соответствует 11,1–11,2 секунды на стометровке. И это при том, что олимпийский чемпион тех лет пробегал стометровку за 11 секунд! При весе около 94 килограммов Джеффрис прыгал в высоту почти на два метра.

Для скоростно-силовой подготовки боксеры того времени много работали на скакалке. Например, Джонни Данди прыгал 2000 раз без единого сбоя, а Джеймс Джеффрис – 1500–2500 раз на каждой тренировке. Еще широко применялись бой с тенью с резиновым эспандером, упражнения с набивными мячами (медицинболами), подтягивания на перекладине и упражнения на полу: отжимания, поднятие ног и туловища, работа на борцовском мосту и т. п.

Джесс Уиллард при тренировках использовал систему старых кулачных бойцов. Он очень много бегал. Кроссы были такими изнурительными, что после них сил на качественную работу со спарринг-партнерами просто не оставалось. Для укрепления суставов он подолгу колотил мешок с песком, а для восстановления принимал ванны.

Для того чтобы избежать рассечений, боксеры протирали лицо соляным раствором или спиртом (Джек О'Брайен делал это минимум 20 раз в день). В спаррингах применение шлема не практиковалось. На тренировке боксеры много внимания уделяли умению входить в ближний бой, избегая рассечений от столкновения головой.

После того как продолжительность поединка стала максимум 15 раундов, методика тренировки изменилась. «Короткие» бои уже не предъявляли таких высоких требований к выносливости. А вот роль скоростно-силовых качеств значительно повысилась, да и в целом тренировка стала более рациональной и продуманной. Например, во время бега рекомендовалось нести трость или сжимать теннисные мячики для развития кистей. Кроссы начали бегать со специальным инструктором, который по необходимости давал команду делать ускорения. Например, у Джина Тани тренером по физподготовке был победитель олимпийского марафона Джонни Хэйес. Очень популярным у боксеров тех лет был бег с барьерами.

Упражнения в зале также несколько изменились. Спарринги стали более интенсивными, но менее продолжительными. В тренировке гораздо больше времени стало уделяться искусству защит, умению быстро двигаться по рингу и делать неожиданные спурты. Мешки стали использовать более легкие. Так, мешок Джека Демпси весил «всего» 45 кг. Некоторые боксеры для развития силы и ловкости лазили по деревьям. Развитию ловкости стали уделять также гораздо больше внимания: широко применяли игры и акробатические упражнения. Чемпион мира тяжеловеса Макс Бэр, выходя на ринг, обычно выполнял сальто.

Ниже предлагаю вашему вниманию режим тренировочного дня Джека Демпси во время его подготовки к бою с Джессом Уиллардом.

1. 6.00 – подъем.
2. Утренняя пробежка 11–16 километров.
3. Контрастный душ.
4. Массаж.
5. 10.00 – завтрак (мясо и овощи).
6. 10.30–11.30 – сон.
7. 12.00 – спринтерский бег 3–5 километров.
8. 12.30 – тренировка в зале: спарринг 10–20 раундов (в зависимости от этапа подготовки), упражнения с боксерским мешком, имитации ударов, силовые упражнения, гимнастика. Иногда после спарринга опять выполнялся спринтерский бег.
9. 16.00 – обед.
10. Отдых.

Как видим, Демпси использовал двухразовые тренировки. Это позволяло делать занятия более интенсивными и менее продолжительными.

Одним из самых сильных и выносливых боксеров всегда считался Рокки Марчиано. Возможно, природа и не одарила в полной мере этого человека боксерскими талантами, но это с лихвой компенсировалось неограниченной силой воли, мужеством и удивительной трудоспособностью. Марчиано тренировался, как одержимый. Своих более техничных и тактически грамотных противников он выматывал бешеным темпом и непрерывным прессингом.

С течением времени тренировки стали еще разнообразнее. Так, Мохаммед Али каждое утро собирал кучу камней. После этого он приглашал своего брата и просил бросать их в него. Первое время Али ходил в синяках,

но потом наловчился уворачиваться. Может быть, отсюда у него было такое феноменальное чувство дистанции и удара?

Предлагаю читателю ознакомиться с режимом дня и программой тренировки Мохаммеда Али, который тренировался 6 дней в неделю.

1. 5.30 – подъем.
2. Небольшая растяжка. Утренняя пробежка – 10 километров (бег в тяжелых армейских ботинках). После бега растяжка, несколько гимнастических упражнений.
3. Душ.
4. 8.00 – завтрак: натуральные продукты, апельсиновый сок и вода.
5. Свободное время и общение с прессой.
6. 12.30–15.30 – тренировка.

### Программа тренировки

1. Разминка. Наклоны в стороны, повороты туловища, прыжки на носках, чтобы разогреться, – 15 минут.
2. Имитации ударов. Работа над передвижениями и скоростью ударов: 5 раундов по 3 минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд).
3. Упражнения на тяжелом мешке. Работа над комбинациями ударов и на скоростную выносливость: 6 раундов по 3 минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд).
4. Спарринг. Количество раундов зависит от этапа подготовки.
5. Гимнастические упражнения на полу для развития брюшного пресса – 15 минут. Общее количество упражнений – 300: подъемы туловища из положения лежа с попеременным подъемом коленей («езда на велосипеде»), подъемы ног.
6. Упражнения на пневматической груше – 9 минут.
7. Упражнения на скакалке – 20 минут. При работе со скакалкой Али всегда двигался по залу: вперед, назад, по кругу. Он использовал различные передвижения и никогда не прыгал на одном месте. Его тренер Анджело Данди утверждал, что стоять на одном месте вредно для сердца.
8. Имитации ударов – 1 раунд. Удары при ходьбе в легком темпе.
9. 15.30 – массаж, душ.
10. 16.00 – обед: курица, стейк, зеленые бобы, картошка, фрукты, сок и вода.
11. Свободное время, общение с прессой.
12. 20.00 – ужин: цыпленок, стейк, овощи и фрукты, сок, вода.
13. Отбой (в разное время, по самочувствию).

В эпоху 1960-х годов боксеры для развития силы начали широко применять упражнения с тяжестями из тяжелой атлетики. Однако Али был исключением: он никогда не использовал таких упражнений.

В 90-х годах XX века физическая подготовка боксеров стала еще более избирательной. Если спортсмены первой половины 1900-х годов проводили одну очень длинную тренировку в день, то к середине XX века тренировочную нагрузку стали делить на две части. Современные профессионалы тренируются от двух до пяти раз в день.

Вот распорядок дня и тренировочная программа молодого Майка Тайсона. Тренировки проводились пять дней в неделю: с понедельника по пятницу. Суббота и воскресенье – выходные.

1. 5.00 – подъем.
2. Утренняя пробежка 5 километров. Душ.
3. 6.00–9.30 – сон.
4. 10.00 – завтрак: стейк, паста и апельсиновый сок.
5. 12.00 – тренировка: спарринг 10 раундов.
6. 14.00 – обед (продукты те же, что и на завтрак).
7. 16.00–19.00 – вторая тренировка, состоящая из двух частей: специальная физическая подготовка (СФП) и общая физическая подготовка (ОФП).
8. 16.00 – СФП: работа на лапах, пневматическая груша и груша на растяжках, насыпная (тяжелая) груша, велотренажер.
9. 17.00 – ОФП.

Содержание ОФП менялось через день и имело два варианта.

*Первый вариант.* 2000 подъемов туловища из положения лежа, 500–800 отжиманий на брусках, 500 отжиманий от пола, 500 повторений – шраги с 30 килограммами. Шраги (от англ. «shrugs» – «пожимание») – это упражнения на развитие трапециевидных мышц. Выглядят они, как пожимание плечами. Делают эти упражнения со штангой, гантелями, на блоке. Тайсон выполнял шраги следующими сериями: 25–40 отжиманий на брусках, 50 отжиманий от пола, 25–40 на брусках, 50 шраг. После этого серия повторялась. Затем следовали упражнения на развитие мышц шеи – 200 подъемов груза (10 подходов по 20 раз) или 200 покачиваний на мосту без рук.

*Второй вариант.* 10 быстрых серий: 200 приседаний, 25–40 вставаний с грузом на носки, 50 – пресс с

грузом, 25–40 вставаний, 50 шраг. В общей сумме получалось 2000 приседаний, около 600–700 вставаний на носки с грузом, 500 упражнений на пресс с грузом и 500 шраг. После этого 10 минут на развитие мышц шеи.

10. 19.00 – ужин (то же, что и в обед).

11. 20.00 – третья тренировка: 30 минут на велотренажере.

12. 21.30 – тактическая подготовка: просмотр видеоматериалов и обсуждение их с тренером.

13. 22.30 – отбой.

Как видим, современный боксер-профессионал выполняет огромную работу по физической подготовке. Молодой Майк Тайсон, не считая занятий по тактической подготовке, тренировался 4 раза в день: утренняя пробежка и три тренировки. Общее время, потраченное за один день на тренировки, – около 5 часов. Из них 3 часа приходилось на ОФП.

Читатель наверняка задаст вопрос: а как же насчет упражнений с тяжестями? Какое место в тренировке профессионалов занимает «железо»?

Если вы обратили внимание, то Мохаммед Али и молодой Майк Тайсон не использовали на тренировках «работу с железом», то есть упражнения с большим весом. Объясняется это, по-видимому, тем, что и один и другой были прирожденными боксерами-тяжеловесами. Кроме того, они боялись потерять быстроту. Еще один тренер Тайсона Кевин Руни говорил о том, что Майк никогда не притрагивался к «железу», пока он был с ним: «Если бы Майк работал с весами, то он бы стал намного медленнее».

Со временем Железный Майк изменил методику тренировки, начал заниматься шесть дней в неделю, стал много времени уделять работе с тяжестями. Жим штанги лежа он выполнял очень быстро, практически «с взрывом». А вот приседания с большими весами делались плавно и без пауз. Несмотря на то что Тайсон начал использовать «железо», при просмотре его боев видно, что если в быстроте он и потерял, то незначительно. Допустим, что его удары, защиты и передвижения стали несколько медленнее, но не стоит забывать, что Тайсон к этому времени стал значительно старше. А как известно, скорость и годы совмещаются плохо.

Исследования ученых показали, что в современном боксе значимость физических качеств и их иерархия следующие: 1) сила и быстрота – 45 %; 2) выносливость – 30 %; 3) ловкость (координационные способности) – 25 % [2]. Из этих данных следует, что для боксера-профессионала главными физическими качествами являются сила и быстрота. А следовательно, основное время в физической подготовке (45 %) необходимо уделять именно их развитию. Вот только вопрос: как совместить развитие таких противоречивых качеств, как сила и быстрота? Как известно, начав «качаться», боксер становится сильным, но теряет в скорости. Для ответа на этот вопрос вновь обратимся к истории.

Эвандер Холифилд, завоевавший трон абсолютного чемпиона мира в супертяжелой весовой категории, настоящим тяжеловесом не был. Сначала он получил все три титула: в первом тяжелом весе (до 86,2 килограмма) по версиям WBA, WBC и IBF. Когда в этой весовой категории не осталось достойных противников, Холифилд перешел во второй тяжелый вес. В 1988 году он дебютировал как супертяжеловес в бою с Джеймсом Тиллисом, которого нокаутировал в пятом раунде. На тот момент Эвандер уже прибавил в весе и имел 91,6 килограмма. Но для драки с действительно крупным противником этого было маловато. И Холифилд начал качаться. А чтобы не потерять скорость, он обратился к специалистам и собрал уникальную команду. В нее входили тренеры по бодибилдингу, диетологи, инструкторы по аэробике и даже преподаватель балета. Тогда над Холифилдом много смеялись. Когда он выходил из раздевалки в балетном трико, оставшиеся там его спарринг-партнеры, очень «большие» ребята, просто хохотали. Впоследствии оказалось, что этот боксер просто опередил свое время, и результаты не заставили себя ждать.

В 1988 году Холифилд «разделал под орех» Пинклону Томаса, в 1989-м победил экс-чемпиона мира Майкла Доукса и в этом же году уже во втором раунде отправил в глубокий нокаут тяжеловеса Эдилсона Родригеса. Оказалось, что Холифилд обладает довольно приличным нокаутирующим ударом. В 1990 году он в третьем раунде отправил в нокаут чемпиона, победителя Майка Тайсона – Бастера Дугласа. На тот момент Эвандер весил уже 93,4 килограмма, но для супертяжеловеса был все еще легковат. Хотя и выглядел очень атлетично.

Начав тренировки с тяжестями, Эвандер Холифилд значительно прибавил в весе и силе, но не потерял скорость. Добиться этого ему позволило совмещение тренировок по тяжелой атлетике с тренировками на координацию, быстроту, гибкость и пластику.

Много говорить о развитии физических качеств в этой книге я не стану. Об этом написано множество учебников не только по боксу, но и по другим единоборствам. Расскажу лишь в общих чертах об упражнениях, с помощью которых можно развивать «взрывные» (скоростно-силовые) качества.

Для развития скоростно-силовых показателей в боксе применяют следующие группы упражнений: прыжки, броски и метания предметов, беговые ускорения и скоростные упражнения с тяжестями.

Вниманию читателя я предлагаю упражнения, применение которых позволяет развить «взрывные» способности боксера.

### **Тренировочная программа для развития «взрывных» способностей**

Программа состоит из трех комплексов прыжковых упражнений. Каждый из них выполняется два раза в

неделю: понедельник, среда – комплекс № 1, вторник, четверг – комплекс № 2, среда, суббота – комплекс № 3. Все они выполняются в начале основной части тренировки.

#### *Комплекс прыжковых упражнений № 1.*

1. Запрыгивание на тумбу высотой 80–100 сантиметров – 20 раз.
2. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами – 20 раз.
3. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах) – 20 раз.
4. Бег с поднятыми коленями (колено поднимается быстро и высоко) – 60 раз (по 30 раз каждой ногой).

Выполняется три серии упражнений. Отдых между сериями – 1–2 минуты. Отдых между упражнениями – 2 минуты. Все упражнения выполняются с набивными мячами весом (в зависимости от весовой категории) 3–7 килограммов.

#### *Комплекс прыжковых упражнений № 2.*

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком – 130–140°) – 20 раз.
2. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед – прыжок – 20 раз.
3. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок – поворот лицом к барьеру – прыжок – поворот и т. д.) – 20 раз.

Во время отдыха между упражнениями снижение пульса до 130 ударов в минуту. Отдых между сериями – 2–3 минуты.

#### *Комплекс прыжковых упражнений № 3.*

1. Прыжки вверх с выпрямленными коленями за счет голеностопного сустава – 25 раз.
2. Из боевой стойки приставной шаг вперед и максимальное выпрыгивание. Выпрыгивание производится поочередно из полуприседа и глубокого приседа. Всего 25 раз.

3. Прыжки с разбега толчком двумя ногами как можно выше – 25 раз.

Во время отдыха между упражнениями снижение пульса до 130 ударов в минуту. Отдых между сериями – 2–3 минуты. Всего 5 серий.

### **Упражнения для развития двигательной быстроты и «взрывной» силы**

Упражнения с грузом весом, составляющим 15–20 % веса боксера, развивают двигательную быстроту. Работа с отягощениями 70–80 % веса боксера способствует развитию «взрывной» силы. Нужно только следить за тем, чтобы во время упражнений с таким весом не снижалась скорость выполнения упражнений. Добиться этого можно, предоставляя спортсмену достаточно времени для отдыха и восстановления между упражнениями.

1. Приседания, выпрыгивания с грузом (или штангой) на одной или двух ногах с весом, упомянутым выше.
2. Сначала быстрые шаги (вышагивания) без отягощения, вперед, назад, влево, вправо – от 30 секунд до 1 минуты (по 2–3 шага). Потом то же, но уже с отягощением 25–30 килограммов.
3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с проведением излюбленной комбинации ударов при каждой смене направления – 1 минута (по 2–3 шага).
4. То же упражнение, но перед проведением серии ударов касание пола рукой.
5. Высокие старты на дистанцию 5–10 метров по сигналу – в парах, тройках, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняется вперед лицом, затем вперед спиной.
6. Низкие старты на дистанцию 5–10 метров. Выполняется так же, как в предыдущем упражнении, но после 5–10 отжиманий от пола.
7. Бег на дистанцию 10–20 метров с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию.
8. Бег с касанием голенью ягодиц на дистанцию 10–20 метров с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
9. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 20–30 метров с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
10. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 20–30 метров с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
11. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 40 метров с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
12. Рывок на 15–40–60 метров с набивным мячом в руках.
13. Передача набивного мяча в паре во время скоростного бега. Один боксер бежит вперед лицом, другой вперед спиной.
14. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех боксеров.

15. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

16. Жонглирование двумя-тремя набивными мячами.

17. Два спортсмена, лежа на животе на расстоянии 2–3 метров друг от друга, передают 1–3 игровых мяча на время 30–40 секунд. Можно проводить соревнование между парами боксеров на количество передач.

18. То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя.

19. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3–4 раза по 1 минуте. Затрата времени на отталкивание от пола – минимальная.

20. То же, что и в предыдущем упражнении, но толчок и приземление выполняются с левой ноги на правую и наоборот – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «мятник».

21. Прыжки с поворотом на 180 и 360° с поднятыми вверх руками.

22. Прыжки в приседе (полезны для укрепления мышц не только голени, но и бедра, спины). Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад.

23. Прыжки в высоту через планку с грузом. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей боксера.

24. Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах.

25. Прыжки через обычную скакалку на одной или двух ногах до 5 минут.

26. Запрыгивание на препятствие высотой 50 сантиметров (затем спрыгивание с него) толчком голенистопопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23–30 прыжков подряд.

27. Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Боксер выполняет прыжки, одновременно удерживая какой-либо предмет в вытянутых над головой руках. Серии по 30–35 секунд.

28. Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной высокой отметки на стене. Серии по 20–25 секунд. Высота отметок зависит от роста боксера.

29. Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.

30. Ловля и передача набивных мячей (2 штуки) в парах в одном прыжке.

31. Прыжки вперед-назад с длиной прыжка не более 50 сантиметров. Упражнение выполняется как соревнование на время: кто сделает больше прыжков за 1 минуту.

32. Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течение 25–30 секунд.

Особой популярностью у боксеров-новичков пользуется тема **нокаутярующего удара**. Действительно, обладание сильным ударом в профессиональном боксе дает ряд преимуществ. Среди высококлассных профессионалов подавляющее большинство имеют его в своем боевом арсенале. Но все же на силе удара не стоит заикливаться, его значение нельзя переоценивать. Как ни странно, но боксеры, которые, предположительно, имели самый сильный разовый удар в истории бокса – Эрни Шейверс, Дэвид Туа, Donovan Раддок, – так никогда и не взойшли на трон чемпиона мира. А вот боксеры, которые им значительно уступали в этом показателе, оказались более удачливыми. Яркий тому пример – Мохаммед Али. У него был сильный удар, но далеко не лучший. Но он с лихвой компенсировал это точностью и своевременностью. Именно поэтому одним своим правым кроссом часто отправлял противников в глубокий нокаут. И не стоит путать сильный удар с эффективным – это не всегда одно и то же.

Тем не менее боксер, обладающий «динамитом» в руке, всегда имеет запасной козырь. Не зря ведь старинная боксерская поговорка гласит: «Панчер всегда имеет шанс». Такие великолепные профессионалы, как Билли Конн и Томми Фарр, так и не поднялись на вершину боксерского Олимпа, потому что в решающий момент им не хватило сильного удара.

Боксеру, который хочет обладать сильным ударом, нужно понимать, от чего зависит эта сила.

В формировании удара участвуют три основные группы мышц: ног, туловища и рук. Доля участия этих мышечных групп неравнозначна. Учеными было установлено, что оптимальный вклад мышц тела в ударное движение имеет следующее соотношение: мышцы ног – 42,2 %, мышцы туловища – 39,1 %, а мышцы рук – 18,7 % [3].

Кроме того, сила удара зависит от согласованности в работе перечисленных групп мышц (межмышечной координации). Правильный удар должен иметь такую последовательность.

1. Отталкивающее разгибание ноги.

2. Вращательно-поступательное движение туловища.

3. Ударное движение руки к цели.

Таким образом, сила удара боксера является результатом сложения скоростей отдельных участков тела – ноги, туловища и руки. При этом участки тела разгоняются снизу вверх, то есть каждый последующий орган начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения. Такой механизм увеличения скорости можно сравнить с движением кнута. Удар кнутом также начинается с рывка рукоятки, потом импульс передается кнутовищу, и непосредственно сам удар выполняет металлический набалдашник, находящийся на конце кнутовища. Даже легкий удар кнутом, выполненный правильно, обладает большой разрушительной силой и способен пробить 10-миллиметровый лист фанеры. В боксерском ударе роль

набалдашника выполняет кулак.

Само собой разумеется, что общая сумма скоростно-силовых показателей всех групп мышц зависит от того, насколько велики показатели каждой отдельной группы. Если какое-то отдельное звено оказывается слабым и «недорабатывает», то ухудшается и общий результат.

Если вы не поленитесь и попробуете поэкспериментировать в нанесении ударов кнутом, то быстро убедитесь, что сила удара набалдашника зависит не только от того, с какой силой вы дернули рукоять. Будет иметь значение, насколько резко (быстро) вы выполнили это движение. Значит, сила удара зависит от стартовой и «взрывной» силы мышц, то есть от умения прикладывать большие усилия в начале движения.

Представьте несущийся на большой скорости автомобиль. Торможение. Что происходит с пассажиром? Он испытывает резкий рывок, и его бросает вперед. Чем резче торможение, тем сильнее рывок. То же самое происходит и при хорошем ударе кнутом: сначала мы придаем рукоятке ускорение, а потом резко тормозим ею. Вывод: сила удара зависит от предупредительного торможения органов тела, которое начинается от ног и заканчивается рукой.

Как вы думаете, если вращать кнут над головой, то разрушительная сила летящего набалдашника будет больше, когда он движется по большому радиусу или по малому? Конечно же, сила будет больше, если мы его разгоняем по большому кругу. Значит, и сила удара кулаком будет тем больше, чем больше радиус движения кулака относительно вертикальной оси тела. Например, при нанесении удара правой рукой ось вращения тела боксера может проходить через одноименную ей правую ногу, через середину тела (по линии позвоночного столба) и через разноименную ей левую ногу. Получается, что максимальный радиус движения правого кулака будет находиться на крайне удаленной оси тела – проходящей через левую ногу.

Попробуйте воткнуть нож в ствол дерева. Легче всего это сделать, если нож движется перпендикулярно поверхности. То же самое происходит и при ударе. Удар сильнее, если предплечье в момент соприкосновения с целью находится под прямым углом.

И наконец, как уже отмечалось выше, сила удара зависит от жесткости ударного рычага – руки. Чем меньше движений в суставах руки, тем больше жесткость удара. Чтобы увеличить жесткость, нужно в момент соприкосновения кулака с целью напрячь мышцы, выполняющие вращения и сгибания-разгибания в суставах руки.

Итак, сделаем выводы.

Сила удара в боксе зависит от следующих факторов:

1. степени участия в ударе трех основных групп мышц;
2. согласованности в работе мышечных групп. Правильный удар должен иметь такую последовательность:
  - отталкивающее разгибание ноги;
  - вращательно-поступательное движение туловища;
  - ударное движение руки к цели;
3. уровня развития скоростно-силовых способностей мышц ног, туловища и рук;
4. стартовой и «взрывной» силы мышц, то есть от умения прикладывать большие усилия в начале движения;
5. предупредительного торможения участков тела, при котором происходит последовательное торможение от ноги к кулаку бьющей руки;
6. радиуса движения кулака относительно оси вращения тела боксера. Чем дальше от оси вращения тела движется кулак, тем больше радиус его вращения и тем сильнее удар;
7. положения предплечья относительно цели. Удар сильнее, если предплечье перпендикулярно к цели;
8. жесткости кинематической цепи. Чем меньше движений в суставах руки, тем выше жесткость ударного рычага и больше сила удара.

Ниже я предлагаю вашему вниманию **тренировочную программу, направленную на разработку нокаутирующего удара**, разработанную З. М. Хусяйновым.

Наиболее существенные результаты в повышении силы и скорости ударов дают упражнения с отягощениями расчлененного характера. Они подобраны таким образом, чтобы максимально способствовать развитию отдельно мышц ног, мышц туловища и мышц рук.

Для развития у боксеров мышц ног, участвующих в отталкивающем разгибании, применяются упражнения со штангой на плечах – полуприседания и «разножка». Для развития мышц туловища, выполняющих вращательно-поступательные движения, используются повороты корпуса с грифом штанги на плечах. С целью развития мышц рук, выполняющих разгибательное движение, применяется упражнение «жим штанги лежа».

Программа рассчитана на 30 дней. Три раза в неделю (понедельник, среда и пятница) после 15-минутной разминки выполняются упражнения с настенной подушкой, по которой наносятся удары в течение 10 раундов. Темп выполнения – один удар в 3 секунды. Всего за тренировку наносится 500–600 ударов (за 1 раунд 50–60). Удары выполняются с максимальной силой. Отдых между раундами – 1 минута. Во вторник, четверг и субботу проводится тренировка со штангой, которая включает следующие упражнения.

1. Полуприседания («разножка») со штангой на плечах, вес штанги – 70 % веса спортсмена. Полуприседания с последующим выпрямлением ног и выходом на носки выполняются сериями – 5 по 20 повторений в каждой. Отдых между сериями – 1–2 минуты.

2. Повороты туловища с грифом штанги на плечах: 5 серий по 20 повторений в каждой. Вес грифа зависит от весовой категории спортсмена (гриф 15 килограммов для боксеров до 71 килограмма, 20 – для боксеров свыше 71 килограмма). Отдых между сериями – 1–2 минуты.

3. После разминки с легким весом выполняется жим штанги лежа (5 серий, в каждой из которых максимальное число подъемов (до «отказа»)). В 1-й серии применяется вес, составляющий 70 % максимального веса штанги, поднятой боксером; во 2-й серии – 75 %; в 3-й – 80 %; в 4-й – 85 % и в 5-й – 90 % веса. Отдых между сериями – 1–2 минуты. Продолжительность тренировки со штангой – 60–80 минут, пульс при этом должен быть в диапазоне 140–160 ударов в минуту. Во время отдыха между сериями выполняются упражнения на расслабление или имитации ударов.

Параллельно с выполнением предлагаемой программы боксер ни в коем случае не должен отказываться от технико-тактической подготовки. Спарринги, упражнения на лапах, снарядах и в имитациях не прекращаются. Тренировки такого характера проводятся отдельно.

После завершения тренировочной программы, направленной на развитие силы удара, у боксеров должна появиться большая амплитуда как в ударных, так и в защитных движениях. Удары после тренировки со штангой будут выполняться с большей мощностью, станут более слитными и согласованными. Вместе с тем скорость ударов и всех остальных движений боксера существенно снизится. Пугаться этого не стоит: такие ощущения носят временный характер и исчезнут через 15–18 дней после завершения тренировочной программы с отягощениями. Быстрота реакции, легкость передвижений и скорость нанесения ударов вернутся на 18–20-й день после прекращения упражнений со штангой.

Спустя 21 день после окончания предложенной программы будет наблюдаться значительный прирост всех специальных скоростно-силовых показателей ударов. Поэтому при подготовке к соревнованиям не менее чем за 20 дней до боя необходимо прекратить упражнения со штангой. Оставшееся время следует преимущественно использовать на развитие быстроты, скоростной выносливости и технико-тактическую подготовку.

В заключение предлагаю еще один **комплекс упражнений на развитие силы удара и «взрывной» силы боксера.**

## Штанга

### *Комплекс № 1.*

1. Полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки.
2. Повороты туловища с грифом штанги на плечах.
3. Толчки грифа от груди из фронтальной стойки.

### *Комплекс № 2.*

1. «Разножка» со штангой на плечах.
2. Повороты туловища с руками, держащими вертикально стоящий гриф штанги, один конец которого закреплен на полу.
3. Толчки вертикально стоящего грифа из боевой стойки левой и правой рукой.

### *Комплекс № 3.*

1. Многоскоки со штангой на плечах.
2. Наклоны туловища вперед.
3. Жим штанги лежа.

Комплексы упражнений со штангой прекращают выполнять не менее чем за 20 дней до проведения боя.

## Набивные мячи, ядра

### *Комплекс № 1.*

1. Толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя.
2. Толчки набивного мяча вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя.
3. Толчки набивного мяча из боксерской стойки с акцентированным разгибанием стоящей сзади ноги.

### *Комплекс № 2.*

1. Подбрасывание мяча вверх из положения полуприседа с последующим выпрямлением ног.
2. Повороты туловища с мячом в руках (руки параллельны полу).
3. Толчок мяча двумя руками от груди.

## Гантели



*Комплекс № 1.*

1. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения боевой стойки.
2. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища и разгибательного движения руки.
3. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов из положения сидя на скамейке за счет разгибательного движения руки.

*Комплекс № 2.*

1. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа с гантелями в руках.
2. Повороты туловища с разведенными в сторону руками, в которых находятся гантели.
3. Разгибание и сгибание в локтевом суставе рук с гантелями.

Упражнения с набивными мячами, ядрами и гантелями могут выполняться и после того, как до начала боя осталось 20 дней. Однако для этого необходимо снизить вес применяемого инвентаря и увеличить количество занятий. Кроме того, упражнения должны выполняться с установкой «на взрыв», то есть максимально быстро. Рационально полностью отказаться от занятий не позднее чем за 5 дней до проведения боя.

Каждый описанный комплекс упражнений с отягощениями выполняется от 40 до 80 минут. Интенсивность умеренная, пульс не должен превышать 140–160 ударов в минуту. Упражнения с отягощениями выполняют по 5–6 серий, в каждой 10–12 повторений. Время отдыха между сериями зависит от степени восстановления боксера и составляет от 2 до 5 минут. В это время можно выполнять упражнения на расслабление и нанесение быстрых ударов по воздуху. Большое значение при этом имеет контроль за правильностью нанесения ударов, а также выполнение в период отдыха самомассажа мышц, несущих основную нагрузку. Все упражнения с отягощениями нужно стараться выполнять максимально быстро. После завершения комплекса упражнений с отягощениями целесообразно в течение 3–5 раундов отрабатывать коронные удары на боксерских снарядах, обращая при этом внимание на технику их выполнения.

## Литература

1. Баташев А. Магадан – Майями // Гонг. 1992. – № 3. – С. 15.
2. Дмитриев А. В., Винник П. П., Гурский С. Ф. Особенности подготовки боксеров тяжелого веса. – М., 1997. – С. 11.
3. Хусяйнов З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. – М.: МЭИ, 1995.

\* \* \*

*Автор выражает благодарность за методическую помощь профессору кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики БГУФК Анатолию Владимировичу Дмитриеву, а также тренерскому коллективу профессионального клуба «Чинук» (Минск).*

*Автор с благодарностью примет отзывы и замечания. Электронный адрес: alex-kovtik@yandex.ru.*