

А. ГЕТЬЕ

170.814 печ. зн.

Б О К С

ОДОБРЕНО СЕКЦИЕЙ БОКСА ВСФК РСФСР

ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ, МОСКВА

1934

АННОТАЦИЯ

Книга А. Гетье «Бокс» является детально разработанным руководством для инструкторов боксерских секций и школ, для физкультурников-боксеров. В книге подробно освещены техника бокса, вопросы обучения и тренировки, тактика и стратегия матча, организация и проведение соревнований; в руководстве даются указания по аппаратуре, применяемой во время занятий боксом, а также по врачебному контролю и самоконтролю боксера.

Настоящее руководство по боксу было обсуждено секцией бокса ВСФК РСФСР в составе: А. Френкина, Б. Денисова, К. Градополова, И. Орехова, К. Непомнящего, Енова

ВВЕДЕНИЕ

В то время как в буржуазных странах бокс служит для одних источником наживы, а для других зрелищем, возбуждающим самые низменные инстинкты, у нас, в Советском Союзе, он входит в общую систему физической культуры, имеющей своей задачей создание здорового, сильного и смелого человека - борца на трудовом и боевом фронтах. Около советского бокса нет нездорового ажиотажа, нет темных дельцов, которые устраивают под маркой «спорта» свои делишки.

Советский бокс - бокс любительский в самом чистом смысле этого понятия. В Советском Союзе лучшие боксеры-мастера повышают свой класс не для того, чтобы привлечь внимание на себя широкой публики и, выиграв какое-либо первенство, перейти в профессионалы, как это обычно бывает в буржуазных странах. Там молодой, сильный, способный боксер долго не «засиживается» в любителях. Около любительских клубов всегда снуют деятели профессионального бокса, вылавливающие оттуда наиболее ценный материал. И не мудрено, что боксерская молодежь охотно идет в среду профессионалов: ей грезится поклонение толпы, громадные денежные премии. Очень характерный момент: один многотиражный немецкий журнал разослал анкету своим читателям с целью выяснения наиболее популярного в данное время человека в Германии - оказалось, что самый популярный человек был боксер Шмелинг, только что выигравший первенство мира в тяжелом весе. Буржуазная публика делает из профессионалов боксеров-чемпионов своих кумиров, своих героев. Поэтому понятно, что там любительский бокс является только переходной стадией к профессиональному боксу.

Как мы боролись и боремся за массовость в спорте, так же сейчас мы боремся за повышение спортивной техники. Но это мы делаем не для создания «чемпионов», которые все свои навыки используют для удовлетворения личных интересов. Наш мастер - прежде всего общественник, передающий свои знания и опыт широкому физкультурному активу.

Повышение класса наших мастеров - это один из способов вовлечения, заинтересовывания и углубления работы нашего актива.

В советском боксе нет спорта ради спорта, у нас физкультура и спорт - на службе социалистического строительства; наша система физической культуры готовит к труду и обороне.

Бокс, входя в общую систему нашей физической культуры, не может быть оторван от ГТО. В тренировку боксера, особенно летнюю, должен быть введен ряд элементов комплекса.

Требую полной координации и владения телом, бокс создает всесторонне развитого атлета. Боксерская тренировка - одна из лучших по разнообразию и охвату всей мышечной системы занимающегося. Боксерскую тренировку можно рекомендовать для любого спортсмена, независимо от его специальности.

Одновременно с общим физическим развитием бокс воспитывает ряд чисто психических качеств, как-то: хладнокровие, упорство, решительность и смелость.

Есть боксеры, которым с первого дня совершенно чужды волнение перед противником, опасения сильных ударов. Они выходят на ринг как на любимую игру, забаву; это - прирожденные бойцы.

Но таких счастливых мало. Обычно начинающий боксер волнуется перед каждым спаррингом: для него выход на соревнование связан с громадным волевым напряжением. Получив сильный удар, он переходит в глухую защиту, и у него не хватает упорства перейти в нападение. Сбитый ударом, он не в силах заставить себя подняться.

Однако постепенно, при правильной постановке занятий, боксер перестает испытывать страх перед своим противником, получение сильного удара больше не пугает и не парализует его активности; воля его укрепляется, поведение на ринге перестает носить истерический характер; он начинает хладнокровно оценивать обстановку и поступать сообразно требованиям момента. Получив сильный удар, он больше не ограничивается защитой, а смело переходит в контратаку, помня, что лучшая защита - это нападение. Сбитый ударом, он в нужный момент встает и упорно продолжает бой, стремясь выиграть матч во что бы то ни стало. Он перестает быть рабом своего настроения, ринг научил его владеть своим телом, своими чувствами и развил его волю. Таков результат правильно поставленных занятий боксом. Без преувеличения можно сказать, что бокс воспитывает бойца. Поэтому понятно, что у нас в Красной армии интерес к боксу растет с каждым годом.

Последние всеармейские состязания показали, что мы имеем в целом ряде округов, Балтийском и Черноморском флотах прекрасно тренированные команды, что класс боксеров в армии и флоте со времени первой спартакиады 1928 г. неизмеримо повысился.

Массовому развитию бокса препятствует недостаток квалифицированных инструкторов и инвентаря.

В целях создания кадра опытных инструкторов, в настоящее время при домах Красной армии, создаются школы по разным спортивным дисциплинам, куда частями командуются представители. Это мероприятие, несомненно, даст громадный сдвиг в отношении массового развития бокса в армии.

Таким образом, мы видим, что бокс занял вполне прочное место в системе нашей физической культуры. Тем не менее, в широких слоях населения продолжает существовать точка зрения, крайне мешающая массовому развитию бокса, будто этот вид спорта сопряжен

с большой опасностью для занимающегося. Точка зрения абсолютно неверная, возникшая в силу малого знакомства с этим видом спорта. Без преувеличений можно сказать, что любительский бокс принадлежит к числу наиболее безопасных видов спорта.

Наиболее серьезное повреждение, которое рискует получить боксер, это - повреждение носового хряща и, в случае недостаточно тщательной бинтовки кистей рук, повреждение первого сустава большого пальца. Все остальные повреждения, производящие такое большое впечатление на публику благодаря своей «кровавости», являются поверхностными повреждениями покровов лица и проходят бесследно через несколько дней после матча.

Футбол, имеющий у нас широкое развитие, безусловно, значительно опаснее бокса. Повреждения, полученные в этой игре, гораздо опаснее: здесь нередки переломы, вывихи и разрывы связок. Многие другие виды спорта, совершенно не считающиеся среди широкой публики грубыми или опасными, также дают гораздо больше повреждений, чем английский бокс; таковы: снарядовая гимнастика, хоккей, борьба, горные лыжи и т. п. Правда, после матча боксер почти всегда уносит на своем лице «следы боя», в то время как участники соревнований по другим видам спорта могут пройти без повреждений через несколько состязаний. Однако повреждения от бокса, как было уже указано, более поверхностны, а самые серьезные из них - перелом носового хряща, при условии своевременного наложения тампонов, проходят совершенно безболезненно. Даже наиболее отрицательный момент в боксе – нокаут - с точки зрения влияния его на организм не представляет особого вреда. Если же принять во внимание, что обычно боксер имеет в течение года не более 12 встреч и что при условии правильной подготовки проиграет не более 6 встреч, то нокаутирован он будет, вероятно, один раз в год.

Нокаут в любительском боксе при работе в 8-унциевых перчатках и длительности боя в 3 раунда, при приблизительно равных силах противников, носит чисто случайный характер. Поэтому основная установка любительского бокса, в отличие от профессионального, лежит не в победе над своим противником путем нокаута, а в выигрыше боя по очкам.

Принадлежа по существу к самым безопасным, бокс все же сохраняет форму «опасного» вида спорта, требующего мужества и решительности. И именно в наличии этой кажущейся опасности лежит громадное воспитательное значение бокса.

Совершенно ясно, что только при наличии хотя бы некоторой опасности в спорте он может воспитывать в человеке смелость, решительность и упорство - те психические качества, которые так необходимы нам в современных условиях.

В заключение остановимся на вопросе о необходимости в советских условиях публичных соревнований по боксу, неоднократно обсуждавшемся в печати. Находилось много противников открытых публичных выступлений. Главным аргументом против соревнований они выдвигали то озлобление, которое охватывает бойцов, и те нездоровые инстинкты, которые просыпаются в публике при виде крови и преимущества одного бойца над другим. В доказательство правильности своих взглядов эти противники публичных выступлений обычно приводили примеры профессиональных соревнований в буржуазных странах. Но проводить подобную аналогию неуместно: слишком велика разница между нашими боксерами-любителями и зарубежными профессионалами.

Наши боксеры, даже в самые тяжелые для себя моменты боя, остаются, прежде всего, товарищами. Любая нетактичность по отношению к своему противнику карается длительной дисквалификацией.