

## ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

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

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

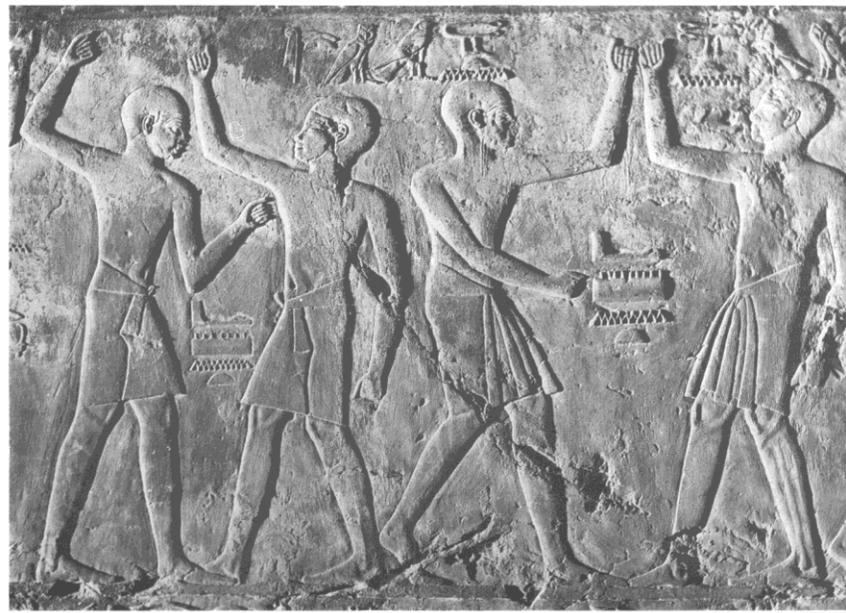
**Бокс** (от англ. *box*, буквально - удар), представляет собой широко распространенный вид единоборства. Современный бокс развился из кулачного боя и история его развития идет с тех времен, когда древний человек впервые сжал кулак и нанес им удар.

### Кулачный бой.

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

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

Первоначально Олимпийские игры носили культовый характер и греки, считая их национальным праздником, придавали большое значение всестороннему воспитанию полной гармонии тела и духа.



1. Фрагмент барельефа с изображением кулачных бойцов. Египет, 18 династия, 1370 г. до н. э.

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

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



2, 3. Кулачный бой. Изображения на призовых амфорах VI – V вв. до н. э. из музеев Мюнхена и Берлина.

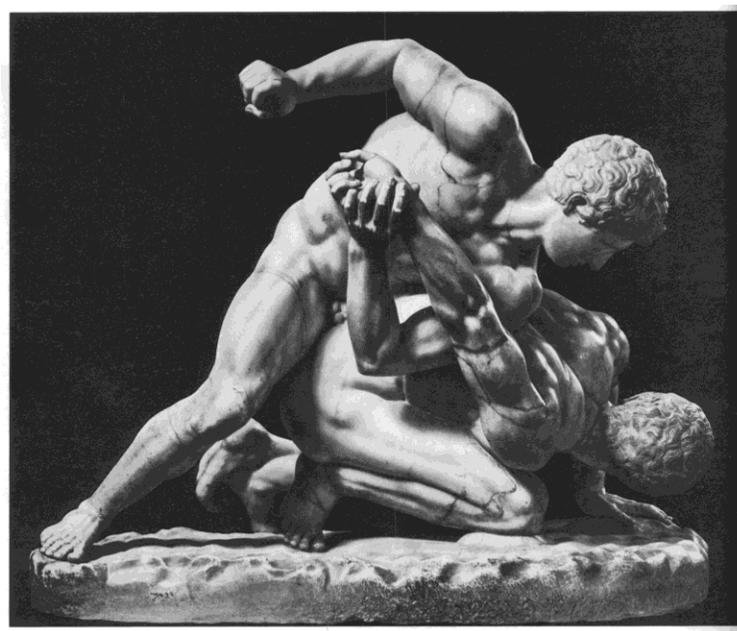
В древней Греции, готовясь к состязаниям, бойцы упражнялись в бою с тенью, с подобиями современной груши и боксёрского мешка. Древнегреческие философы Платон, Павсаний и Филострат очень подробно описывают тренировки и снаряжение боксёра. В снаряжение боксёра входил узкий длиной в 10 футов ремень, который по Павсанию якобы делался из недублёной пропитанной жиром воловьей кожи, что однако в настоящее время справедливо оспаривается специалистами. Узкий кожаный ремень с большим искусством несколько раз обматывался вокруг сгиба пальцев, шёл к запястью, оттуда наматывался до одной трети предплечья и там закреплялся. Пальцы оставались свободными, чтобы можно было сжать руку в кулак. Позднее бойцы выступали друг против друга с более утяжелёнными кулаками, оснащёнными во времена профессионального атлетизма даже ремнями для битья и с окантовкой на них из жёсткой кожи. Из всей силы бойцы осыпали друг друга ударами до тех пор, пока один не сдавался или обессилев не падал. Во многих сообщениях речь идёт о том, что отдельные бойцы избивались до неузнаваемости и что нередко им наносили и увечья.

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

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

### Панкратион.

Панкратион (греч. *pankratíon*; *pan* - всё + *kratos* - сила, мощь) – единоборство атлетов в древней Греции, объединявший в себе борьбу и кулачный бой и считавшийся самой трудной и жёсткой дисциплиной, при которой были дозволены почти все приёмы и хитрости, был введён на XXXIII Олимпийских играх в 648 г. до н. э.



4. Панкратион. Римская копия из мрамора с греческого оригинала;