**Бокс – это драка в рамках правил**

Борис Майданик

Именно так охарактеризовал дело своей жизни бывший боксер, а ныне тренер детской спортшколы «Малахитовый гонг» Борис Яковлев

Некоторые считают. что в боксе главное – руки. Это не совсем так. Конечно, они имеют решающее значение в бою, но без правильной постановки ног спортсмен не сможет вовремя уйти от удара или атаковать сам. У хороших боксеров тренировка ног занимает более трети тренировки.

Название – «секция бокса» говорит само за себя. И ребята приходят к нам, чтобы научиться драться. Никто из них не говорит, что полученное умение он использует для нападения, все говорят – для защиты. Приходит много, но и уходит много. Ведь любой вид спорта подходит тому, кто к нему способен. Если за полгода из 200 человек остается 20 – это хорошо.

У хорошего боксера должна быть и хорошая физическая форма. Для этого он должен быть и:

- хорошим баскетболистом – координация движений;

- хорошим волейболистом – удар, развивается плечевой пояс;

- борьба – необходима для ближнего боя, чувство массы противника и чувство опоры;

- гимнастика и акробатика – нужны для координации в пространстве;

- поднятие тяжестей и бег – без этого боксеру не быть.

Все закладывается с детства, и те, о ком сейчас пишет спортивная пресса, начинали в 12-14 лет. Но вот был у меня Алексей Трифонов. Он пришел в бокс в 20 лет, а через 4 года выполнил норматив мастера спорта. Правда, у него были хорошие данные – сотку пробегал за 11, 0.

А взять Андрея Гориславцева. Он побывал в Чечне, был контужен. К нам пришел после армии, в 21 год. Выполнил норматив мастера спорта и в 27 лет закончил свою боксерскую карьеру. Я не зря упомянул его контузию. Ведь ходят слухи, что наш вид спорта очень жестокий из-за постоянных ударов в голову, что это вредно для мозга. В свое время мне довелось познакомится с Виктором Александровичем Черных. Войну он прошел в качестве сына полка, был контужен, страдал постоянными головными болями. Парню нравился бокс и, скрыв контузию, он начал тренироваться. Чем больше боксировал, тем меньше его мучили головные боли. В конце концов головные боли прошли, а он стал призером чемпионата Вооруженных сил.

 Бокс – это очень тяжелый вид спорта. С других видов приходили к нам ребята, но как-то не прижились, а вот из бокса во французский и тайский бокс и кикбоксинг переходят и становятся чемпионами мира. У меня занимался Кирилл Зеленцов. В боксерских соревнованиях на первенстве Урала он занял второе место, а в кикбоксинге на первенстве России несколько раз становился чемпионом. Или взять Диму Новикова. В боксе он выполнил мастера спорта, дальше не пошло, а ушел в рукопашный бой, в кикбоксинг – стал чемпионом мира, сейчас профи.

Спрашиваю у ребят: «Почему так?». Они все отвечают: «В кикбоксинге легче. Там больше времени». И действительно, на удар ногой требуется больше времени, чем на удар рукой и есть время на подготовку обороны. А в боксе ты все время на расстоянии руки. Это очень маленькое расстояние и очень сложно реагировать. И если по затратам физической энергии бокс стоит на 27-м месте, то по психической на одном из первых. Умение быстро реагировать пригождается боксеру не только на ринге. Из хороших боксеров получаются изумительные водители.

А бывает, что и боксер из парнишки получился прекрасный, и без кикбоксинга он получит все медали, но не везет и все. Был у меня такой. Причем не везло ему именно перед соревнованиями. Пару лет тому назад состоялся чемпионат России среди студентов. Он шел на соревнования и увидел, как какая-то шпана к женщине цепляется. Начал драться – повредил руку. В другой раз шел на областные соревнования – подскользнулся и повредил ногу. А если и удавалось ему добраться до ринга без повреждений, то все равно судья присуждал победу его сопернику, хотя и должна быть ничья.

Организаторы I и II Олимпийских игр современности посчитали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому соревнования по нему проводились в рамках Олимпиады только с 1904 года, и то лишь потому, что он стал к этому времени необычайно популярен в Америке. Тем не менее бокс вскоре исключили из программы. Постоянной олимпийской дисциплиной он стал лишь в 1920 году.

Часть боксеров для оправдания своих проигрышей любит употреблять термин «неудобный противник». При этом ссылаются на бои, подобные встрече между Стивенсоном и Высоцким. Стивенсон – 4-х кратный чемпион мира, 3-х кратный олимпийский чемпион. Игорь Высоцкий только раз выиграл чемпионат Союза. Однажды они встретились на ринге и Высоцкий два раза нокаутировал Стивенсона.

Я по своему опыту знаю, что неудобный противник – это тот, который тебя бьет. А если без юмора, то неудобный противник – это легенда, созданная для того, чтобы скрыть свою тактическую неподготовленность. Все зависит от тактики, применяемой в этом бою. Если тактика верная, то все противники для тебя удобные. Рассмотрим такой пример. У боксеров неудобными противниками считаются высокие спортсмены. У них длиннее руки, поэтому они могут отражать атаки противника на расстоянии. А вот на ближней дистанции длинные руки – это минус, спортсмен в них путаться начинает. Но на ближнюю дистанцию прорваться трудно – противник всегда может отступить. Так вот, если правильно построить тактику, то надо заставить его атаковать и работать в контратаке. И тогда высокий противник сразу станет удобным противником.

Раньше у нас всё команды выступали. И российские командные соревнования были и союзные. И на каждом боксере лежала большая ответственность – ладно, если сам проиграешь, а ведь еще и команду подведешь. В 70-х годах проводился чемпионат мира в Гаване. Кубинцы лидировали – 6 золотых медалей. А наш боксер Василий Соломин во втором бою повредил руку, причем правую, кость треснула. Вкололи ему обезболивающий укол, кое-как натянули перчатку и он выиграл тремя нокдаунами. У кубинца на Кубе выиграл! Накачивали спортсменов не только обезболивающими, но и пропагандой: за страну, за родину – вперед!

Зачастую вся атмосфера боя действует лучше любых лекарств. Был у меня товарищ – Сережа Кабанов. В конце 80-х он выступал на чемпионате России. Выступил хорошо, занял третье место. В день открытия у него заболел живот. Боль сильная, но к очередному бою все проходит, потом опять начинается. И только через неделю, после вручения медали и закрытия соревнований парня так скрутило, что пришлось везти в больницу. Перитонит, операция, морг.

Хорошо хоть умер на взлете – призером. А бывает такая нелепая смерть… Дело было в конце семидесятых. Толя Камнев, чемпион Европы, ехал по своим делам на поезде. В вагоне несколько человек выпили и начали скандалить. Он им сделал замечание. Они его пригласили для разговора в тамбур. Когда он туда заходил, ударили ножом, умело, с первого раза.

Многие люди уверены, что самый травмоопасный вид спорта – это бокс. В известной степени заблуждение вполне оправданно: постоянный удары в голову и корпус, которые наносят друг другу боксеры, часто заканчиваются травмами. Но в действительности самый опасный для здоровья и даже жизни вид спорта – это санный. По статистике, каждый десятый заезд оканчивается тяжелой травмой, а в боксе подобное случается только в каждом двадцатом бое.

Боятся наших спортсменов за границей, ох как боятся. Любую гадость готовы сделать. Перчатки, шлемы – это вещи безопасные. Ринг – не уличная драка, железку не спрячешь. А вот на питании можно погореть. Мне тренер Кости Дзю рассказал один такой случай. Дело было за границей. Костя встретил знакомых ребят, решили в ресторанчике посидеть. После этой встречи у Кости два дня был мощный понос, еле остановили. И такие случаи раньше были довольно часты. Теперь команды ездят со своими поварами или, если готовят их люди, за процессом приготовления присматривают наши особые товарищи.

А взять случай с Сережей Юденковым, произошедший лет пять назад. К тому времени он был чемпионом двенадцати международных турниров. Прилетел Сергей за границу на очередной турнир – никто не встречает. Время идет, есть-спать хочется. И только в полночь за ним приехали. Утром взвешивание, а он лег спать часа в четыре ночи.

И правильно они нас боятся. Характер у наших ребят бойцовский. Если захотят, то добьются. Случай у нас был – почти маресьевский. Учился в мединституте студент – Коля Шмелев. Одна нога у него была сухая – он в детстве полиомиелитом переболел. Парню нравился бокс – он и стал боксировать. Подвижности, конечно, как у полностью здорового человека у него не было. Тренер Александр Волков привез его на соревнования. Ему там говорят: «Ты кого привез, инвалида?!» – «Нет, он не инвалид. Вот и врачи ему справку дали, что он может боксировать. А раз справка есть – значит здоровый». Допустили парня – и он стал призером. Больших перспектив у него не было – на одной ноге по рингу не побегаешь, но, тем не менее, он несколько раз становился призером первенства облсовета «Буревестник».

Одно из самых больших заблуждений о боксе заключается в том, что перчатки якобы сделаны для того, чтобы как можно меньше травмировать противника. На самом деле они в первую очередь защищают руки от травм.

Непонятно, почему за боксом утвердилась слава травматичного вида спорта. Когда ввели перчатки, сила удара уменьшилась в 200 раз, а потом ввели шлемы – это еще раз в 200. А сейчас заставляют боксировать в перчатках, не позволяющих сжать руку в кулак. Все эти нововведения влияют на технику бокса. Защищаться ведь в принципе не от чего. А раз боксер меньше защищается, значит он больше атакует, вырос темп. Современному боксеру надо защищать только подбородок, хотя в удар вкладывается вся масса тела и он чувствуется даже через шлем.

На последнем чемпионате России не было ни одного нокаута. Явных преимуществ с нокдаунами было мало. В основном все победы сейчас присуждаются по очкам. А очки зависят от меры объективности боковых судей.

Кстати, новые перчатки ввели для того, чтобы боксеры меньше травмировались. Но поскольку после их введения стало больше атак, то и ударов боксеры стали получать больше. А ведь каждый удар, хоть и слабый, оказывает влияние на мозг.

Борис МАЙДАНИК

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.po-miry.ru/>