

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ БОКСА

М.А. Максимук, студент

Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. В настоящее время бокс – это Олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в техническом мастерстве, ударной технике руками, тактической грамотности ведения боя. В боксе воспитываются моральные и волевые качества, развиваются все 5 физических качеств человека (гибкость, ловкость, сила, выносливость, быстрота), формируются понятия о мужестве, здоровье, дисциплине.

Элементы бокса расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят со смежными видами спорта; развивают у них любовь к здоровому образу жизни, постоянному совершенствованию своих физических качеств, приучает быть дисциплинированным, волевым, трудолюбивым человеком [1, 21 с; 4, 98 с; 8, 80 с.].

Цель данной работы: систематизировать исторические данные по развитию бокса и выявление особенностей и различий школ бокса СССР и США

Задачи работы: исследовать историю возникновения бокса; выявить характерные черты советской школы бокса; определить особенности американской школы бокса;

Методы исследования: анализ и сравнение использовался при получении литературных источников, синтез и классификация при систематизации, полученной информацией.

Содержание. История возникновения бокса. О боксе как форме соревнований писал легендарный древнегреческий поэт Гомер (VIII век до н. э.).

Этот вид боевых искусств был известен в Африке, особенно в Эфиопии.

Иероглифические записи, датируемые 4000 г. до н.э. демонстрируют распространение этого спорта по всей долине Нила и Египта, после завоевания Египтом Эфиопии. Распространение бокса последовало за расширением египетской цивилизации через Средиземное море и Ближний Восток.

По-настоящему бокс стал видом единоборств в 688 году до н. э., когда кулачные бои впервые вошли в программу древних Олимпийских игр. В отличие от нынешнего, в Древнем боксе не было лимита длительности ведения боя. Поединки проходили под открытым небом, где зрители и были границами площадки, на которой сражались спортсмены. Спортсмены бились до тех пор, пока один из них не потерял сознание или не признал свое поражение. Нередко соревнования заканчивались смертью. Хотя первые боксеры, прежде всего, бились за славу, тем не менее, победитель получал золото, домашний скот или другие трофеи. Известна техника боя: перед боем атлеты наматывали на руки кожаные ленты для фиксации запястных суставов и пальцев.

В IV веке до н. э. появились прототипы современных перчаток, представляющих собой предвительно сложенные в виде ручной кожаной ленты. Во времена Римской империи — II в. до н. э. — перчатки стали укреплять железными и свинцовыми вставками.

Эволюционируется техника и стиль боя. Если мягкие перчатки требовали гибкости, ловкости, прежде всего, хороших технических действий, то утяжеленные перчатки требовали основное внимание защите и силе ударов. На всех изображениях того кулачного боя изображена фигура судьи. В его руке разветвленная на конце лоза, прикосновением которой он вмешивался в действие бойцов [4, 98 с; 8, 80 с.].

Родина современного бокса Англия. Кулачные бои были распространены на Британских островах еще до нормандского вторжения.

Общие особенности американской школы бокса: Кадровый костяк американского бокса составляют чернокожие спортсмены. В значительной степени это определяет особенности методики подготовки боксеров в США. Черная раса в целом имеет ряд физиологических отличий перед европеоидами: они сильнее, гибче, быстрее, чем "белые братья". Поэтому эти качества подлежат приоритетному развитию

Американская школа подчеркивает замечательную способность тренеров развивать до предела лучшие способности своих боксеров.

Если боксер подвижен – он будет виртуозен в движениях; если у бойца сильный удар – он будет яростным «нокаутером», если боксер умен и находчив, то его защита будет доведена до идеала и т.д.

Метод американской школы выражался в простейшем решении задач боя, причем эта простота была создана на высокой культуре техники бокса и большой моральной силе боксера. В основу американского метода боя вошел инфайтинг, как способ боя более агрессивный, практичный и реальный [2, 207 с; 5, 21 с.].

Общие черты советской школы бокса. Научные методы подготовки советской школы были привиты на просторах всего Советского Союза. Программы обучения были стандартизированы и преподавались одинаково от Калининграда до Камчатки. Поэтому в советской школе нет национальной основы.

В Советском Союзе социальная нагрузка на бокс не возложена. Бокс не был средством заработка. Вместо этого бокс взял на себя воспитательную функцию для молодежи как средство развития силы, мужества, уверенности в себе, спортивного патриотизма, уважения общечеловеческих морально - этических принципов.

Прежде всего, советская школа отличается универсальностью в подготовке бойцов, рациональной, грамотной техникой, тактической универсальностью, обязательной постановкой акцентированного удара, сочетанием высоких боевых навыков с отличной физической подготовкой.

Особой фишкой советской школы была хорошо развитая ниша оригинальных боксеров, чья техника органично развивала индивидуальные особенности выполнения стандартных приемов и техник. Такие бойцы непредсказуемы и крайне неудобны для оппонентов [2, 207 с; 7, 19 с.].

Исследование методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14–15 построено на изучении лет биомеханики ударных движений. В последнее время ключевое значение имеет сетевое планирование в учебно-тренировочном процессе боксера, где учитываются тактическая подготовка боксера контратакующего стиля соревновательной деятельности.

Особое место занимает техника применения и распознавания обманных действий у юных боксеров.

Заключение. Бокс в СССР воспитывал силовые качества спортсмена, уверенность в себе и характер. Советская школа бокса была сформирована как любительский бокс, но это не мешало выдерживать конкуренцию на различных чемпионатах. В США имел коммерческий характер, но это не помешало готовить хороших чемпионов и добиваться высоких мест на различных чемпионатах.

Исторические аспекты развития и становления бокса в современной **интерпретации (психологический анализ)** это анализ современных аспектов состояния и оптимизации процесса становления спортивно-технического мастерства в боксе.

Структура приемов и комбинаций оттачивалась веками и пришла к биомеханическим параметрам основных компонентов ударной кинематической цепи (содержательный, функциональный и организационный компоненты технической подготовки) [1, 21 с; 2, 207 с; 3, 22 с; 5, 21 с; 6, С. 28–30].

Список использованных источников

1. Абдель, Фаттах Фатхи Мабрук Хедр. Исследование методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14–15 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Абдель Фаттах Фатхи Мабрук Хедр ; ГЦОЛИФК. – М., 1979. – 21 с.
2. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф. К. Агашин. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
3. Андрущенко, О. И. Сетевое планирование в учебно-тренировочном процессе боксера : метод. рекомендации / О. И. Андрущенко, С. Д. Бойченко, А. В. Дмитриев. – Минск, 1984. – 22 с.
4. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры / И.П. Дегтярёв. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 98 с.
5. Макаренко, Е. М. Тактическая подготовка боксера контратакующего стиля соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. М. Макаренко. – СПб., 2007. – 21 с.
6. Мартынов, А. С. Методика повышения эффективности применения и распознавания обманных действий у юных боксеров / А. С. Мартынов // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 5. – С. 28–30.
7. Морозов, О. С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. С. Морозов. – Смоленск : СмолГИФК, 2003. – 19 с.
8. Тарас, А.Е. Бокс. История и техника /А.Е. Тарас, В.В. Лялько - Харвест - Москва, 2007. - 80 с.