

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»**

**Методическая разработка  
СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ БОКСЕРА**

Разработали: тренер по боксу

Ступаков И.И.

инструктор-методист

И.В. Шикина

г. Железногорск  
2023 год

## СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ БОКСЕРА

Бокс является контактным видом спортивных единоборств, поэтому важное значение для сохранения здоровья спортсмена имеют средства индивидуальной защиты. Большинство людей, не имеющих прямого отношения к боксу средствами защиты считают боксерские перчатки, капу, шлем. Перчатки защищают руки от травм. Капа, в первую очередь, защищает зубы. Шлем боксерский помогает избежать повреждений головы, ведь именно в эту часть тела приходится наибольшее количество прямых попаданий, которые могут причинить серьезный ущерб здоровью. И только немногие вспомнят, как перед боем не спеша спортсмен наматывает на руки специальные защитные бинты. Эта процедура может занимать 15-20 минут. Тщательность, с которой она прodelывается, указывает на особую важность данного защитного средства.

### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БИНТЫ?

Боксерский бинт или Кумпур — полоса ткани, которую боксеры и представители других спортивных единоборств используют для того, чтобы предотвратить травмы запястья, кулака и пальцев. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток.

История защитных бинтов значительно старше, чем история других средств защиты, применяемых в боксе.

Еще в древности, именно с целью защиты рук в кулачном бою использовались «прародители» нынешних бинтов – кожаные полоски, которые наматывались на руки, снижая риск получения травмы рук.

### ТАК ЗАЧЕМ ЖЕ НУЖНЫ БИНТЫ ДЛЯ БОКСА?

Бинт позволяет избежать ряда травм, знакомых большинству боксеров. К примеру, в случае неправильного удара, он фиксирует сустав запястья, держа его в правильном положении. Также бинт закрепляет большой палец к кулаку, что снижает возможность получить растяжение или трещину. Очень важно, что он защищает кости, предотвращая перелом первой пястной кости, который считается профессиональной травмой боксеров, выстроить суставы пальцев в одну линию, тем самым, повысив силу удара, и, конечно же, улучшить положение руки в перчатке. Правила соревнований могут ограничивать размер бинтов и материал, из которого они изготовлены. В любительском боксе применяются бинты длиной 2,5 метров. Более длинные бинты запрещены.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА БОКСЕРСКАЯ КАПА?

Многие люди, не связанные с контактными видами спорта, часто задаются вопросом, для чего вообще нужна боксерская капа и почему на профессиональных и полупрофессиональных аренах ее использование обязательно? Конструктивно капа представляет собой пластмассовое приспособление, которое анатомически повторяет форму человеческой челюсти (как правило - верхней, хотя встречаются и двухчелюстные варианты).

**КАПА** (нем. *Kappe* — колпачок, крышка, чехол) — приспособление из гибкой пластмассы, надеваемое на зубы с целью защиты от спортивных травм.

Во время спортивных тренировок и соревнований, а также развлекательных спортивных занятий капы надевают на зубы для предотвращения травмы. Капы могут предотвратить такие серьезные травмы, как сотрясение мозга, внутримозговые кровоизлияния, травмы с потерей сознания, переломы челюсти и повреждения шеи, благодаря тому, что исключают ситуации, в которых нижняя челюсть с силой вгоняется в верхнюю. Капы отодвигают мягкие ткани полости рта от зубов, предотвращают рваные раны и ушибы губ и щек. При всех ситуациях, когда имеется большая вероятность силового контакта лица с другими спортсменами или твёрдыми поверхностями, рекомендуется носить капу.

В настоящее время ношение капы является обязательным во время тренировок и соревнований.

### КЛАССИФИКАЦИЯ

- Стандартные
- Термопластичные (термоформовочные) капы позволяют создать индивидуальную капу в домашних условиях
- Индивидуальная капа изготавливается по слепкам зубов, благодаря чему точно повторяет форму и размер зубов. Это гарантирует идеальное прилегание, современную защиту и отсутствие проблем с дыханием и речью

Правильно одетая капа для бокса не создает никакого дискомфорта и тем более - болевых ощущений. В частности, для этого применяют капы из термопластика, которые нужно «варить» и «прикусывать», пока они гибкие, когда такая капа застывает, она принимает форму челюсти конкретного спортсмена. Перечень задач, которые решает данный вид спортивного снаряжения: капа защищает зубы спортсмена от трещин и выпадения; даже если зуб откололся, он не может повредить ротовую полость; капа защищает губы от рассечений при акцентированных ударах; также она исключает возможность прикусывания губ и щек; капа защищает от выбивания и перелома челюсти;

при грамотном использовании капа дает защиту (далеко не абсолютную и все же) от нокаута.

К сожалению, начинающие спортсмены зачастую используют капу лишь после потери пары зубов. Однако важно не только купить хорошее спортивное снаряжение и грамотно его подготовить («сварить»), нужно знать, как правильно одевать капу и какова специфика ее использования.

### **КАК ОДЕВАЕТСЯ БОКСЕРСКАЯ КАПА?**

Обратите внимание, что носить капу для бокса из термопластика можно лишь после того, как вы провели все надлежащие процедуры - «прокипятили» капу и «подогнали» ее под свою челюсть, в противном случае от нее не будет толку. Капы стандартного типа, имеющие фабричную форму и не требующие подготовки, можно одевать сразу. При одевании капы не забывайте о следующих нюансах:

- Некоторые виды термопластичных кап снабжаются «язычками», чтобы их было удобно погружать в кипяток и извлекать обратно. После «варки» и непосредственно перед использованием боксерской капы такого плана обязательно обрежьте «язычок» ножницами, он будет вам мешать и может стать причиной травмы.
- Одевая боксерскую капу, убедитесь, что можете сомкнуть челюсть до неподвижного и абсолютно комфортного положения. Капа не должна менять ваш прикус, если это происходит - использовать данную капу нельзя, это не просто неудобно, но крайне травмоопасно.
- Капа должна плотно «облегать» зубы и десны верхней челюсти. Она не должна свободно болтаться во рту при сомкнутых зубах. С другой стороны, капа не должна сильно давить на зубы и десны, если вы испытываете дискомфорт любого генеза - откажитесь от этой капы.
- Обратите внимание, что капы могут иметь разную длину, некоторые спортсмены целенаправленно надевают боксерские капы, которые покрывают только передние зубы. Всегда ориентируйтесь на объективные ощущения, если удобно - значит капа Вам подходит.
- Одевать боксерскую капу при брекетах и зубных протезах допустимо, но не рекомендуется. В частности, при подготовке капы из термопластика она может повредить брекететы или протезы. Поэтому необходимо действовать крайне осторожно, а лучше - использовать капы стандартного типа после предварительной консультации со стоматологом.
- При подготовке капы из термопластика обратите внимание, что это не одноразовая процедура: капу можно снова «заварить» и попробовать «подогнать» еще раз, если в первый раз что-то не получилось. Но делать это более двух-трех раз не стоит, так как пластик будет быстро терять эластичность и начнет хуже затвердевать.

Еще один немаловажный момент заключается в том, насколько качественное изделие Вы приобрели. Зачастую дешевые капы неизвестных брендов неудобны и недолговечны, они могут быть изготовлены из пахучих материалов с неприятным привкусом, который может сразу и не проявиться.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН БОКСЕРСКИЙ ШЛЕМ?

Этот элемент экипировки с 1986 года должен обязательно применяться в официальных соревнованиях любительского уровня. Среди олимпийских дисциплин бокс является самым травмоопасным видом спорта. Применение шлема дает возможность существенно снизить силу прямого попадания в голову, избежать рассечений, болезненных ушибов и ссадин мягких тканей.

Не секрет, что у боксеров довольно часто отмечаются сотрясения мозга или состояния, близкие к этому. Защита висков снижает риск таких последствий. Есть и противники применения шлемов во время соревнований. Основная их мотивация - такая защита не спасает от боковых ударов с большим угловым ускорением. Кроме того, применение их существенно снижает обзор, затормаживает движение, спортсмен теряет ощущение удара. Хорошо подобранный боксерский шлем защитит барабанные перепонки, хрящи

ушных раковин, затылок при возможном падении на ринг во время нокаута или нокадауна. Для детей такой элемент экипировки просто обязателен.

**БОКСЕРСКИЙ ШЛЕМ** ([англ. Boxing helmet](#)) — защитное приспособление для головы спортсмена-боксёра, используемое как во время тренировок, так и на соревнованиях среди детей, юношей и juniоров. Боксёрский шлем смягчает удары, получаемые спортсменом во время поединка на ринге, а также защищает его от повреждений и травм, включая порезы и рассечения. В экспериментах, шлем существенно ослаблял эффект удара (линейное и угловое ускорение), иногда наполовину.

Первые боксёрские шлемы появились, по сути, много столетий назад, когда и зародился кулачный бокс, как предшественник современного бокса. Однако в любительском боксе обязательным использование шлемов стало лишь начиная с 1986 года. Большая часть мировых федераций бокса в 1986 году пришли к выводу о необходимости использования боксёрского шлема в целях сохранения здоровья спортсмена. Причиной того, что в любительском боксе защитный шлем не прижился ранее, было, в основном, утверждение многих профессионалов о том, что бокс станет от этого менее зрелищным. Кроме того, находились боксёры, утверждавшие, что шлем затрудняет дыхание и вообще мешает передвигаться по рингу. Однако начиная со второй половины восьмидесятых годов двадцатого века, боксёрский шлем прочно занял своё место в экипировке боксёра наряду с перчатками и другими аксессуарами.

## РАЗНОВИДНОСТИ БОКСЕРСКИХ ШЛЕМОВ

Боксёрские шлемы отличаются друг от друга по приоритетным местам защиты частей лица и головы спортсмена. Производится пять видов боксёрских шлемов, обеспечивающих различные степени защиты:

1. Открытый боксёрский шлем — используется для защиты лба, ушей и висков.
2. Боксёрский шлем с усиленной защитой — в определённых местах такого шлема находятся смягчающие кольца.

3. Боксёрский шлем с верхом — защищает макушку спортсмена от ударов сверху.
4. Боксёрский шлем с закрытыми щеками и подбородком — защищает нос и челюсть боксёра от боковых ударов.
5. Боксёрский шлем с металлической дугой — защищает всё лицо спортсмена. Ещё в конце двадцатого века боксёрские шлемы изготавливались из

натуральной кожи и набивались натуральным конским волосом. Однако в наше время производители нередко идут по пути удешевления производства и натуральную кожу используют только для внутреннего слоя боксёрского шлема, применяя снаружи либо кожзаменитель, замшу, синтетические материалы. Для набивки шлемов всё чаще используются пенные материалы — [пенорезина](#), пенополиэтилен и другие.

Смягчающая способность того или иного боксёрского шлема зависит от его эргономики, и в первую очередь — от свойств и толщины материалов, из которых изготовлен данный шлем. Кроме того, от плотности и толщины этих материалов зависит и срок службы боксёрского шлема. Но толщина шлема имеет и существенный недостаток, который заключается в его большом весе. Современные шлемы изготавливаются из лёгких высокотехнологичных материалов, но эти шлемы стоят на порядок дороже. Большей защитой обладают тренировочные боксёрские шлемы, тогда как боевые шлемы — это шлемы открытого типа.

Размеры боксёрских шлемов стандартны: XL, M и S, что соответствует отечественным 58, 54-58 и 50-54 размерам.

### **ПОПУЛЯРНЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ БОКСЕРСКИХ ШЛЕМОВ**

Большинство наиболее известных производителей боксёрских шлемов — это всемирно известные бренды. [Адидас](#), известный не только как производитель спортивной одежды и обуви, но и экипировки, в том числе — и для бокса. Предметы боксёрской экипировки производства Adidas аттестованы АТВА — Федерацией бокса. Сегодня все боксеры олимпийцы выступают только в экипировке Адидас.

Наиболее популярным брендом боксерской экипировки является бренд Эверласт. Самая известная и старая фирма по производству именно боксерской амуниции. Первый шлем производства этой компании был спроектирован более ста лет назад. Сегодня же под брендом Everlast выпускаются различные предметы боксёрской и другой спортивной экипировки.

Также известны и пользуются популярностью боксёрские шлемы производства таких компаний, как Грин Хилл (Green Hill), Даната Стар (Danata Star), Тайтл (Title), Твинс (Twins), Викинг Спорт (Viking Sport), Клето Рейес Cleto Reyes и многие другие. Самым престижным брендом тренировочной экипировки является японский бренд Winning. В этой экипировке тренируются супер звезды ринга, Мэнни Пакьяо, Флойд Мэйвезер, Сауль Альварес и многие другие.

## БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ

**Боксёрские перчатки** — элемент боксёрской экипировки, служащий для обеспечения безопасности как самого [спортсмена](#), так и его противника во время [тренировок](#) и поединков. Впервые боксёрские перчатки для использования в соревнованиях по [боксу](#) были введены в [Англии](#) в 1895 году. Изготавливаются для соревнований, тренировок и для упражнений на снарядах. Масса перчаток определяется в [унциях](#) (одна унция равна 28,35 г)

### СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕГЛАМЕНТ

На спортивных любительских соревнованиях, проходящих под эгидой ассоциации [АИБА](#), распорядок требует использовать только те перчатки, которые произведены одним из официально лицензированных АИБА производителей боксёрской экипировки.

В ходе соревнований перчатки спортсменам предоставляются организаторами соревнований и утверждаются техническим делегатом от АИБА. Использование боксерами своих собственных перчаток не допускается. Боксёры могут использовать перчатки синего или красного цвета в соответствии с цветом своего угла на [боксёрском ринге](#).

Перчатки надеваются перед выходом на ринг, они должны быть чистыми, а внутренняя мягкая подбивка не должна быть нарушена или смещена. Немедленно после завершения поединка и до объявления результата перчатки снимаются.

Масса любительских перчаток должна составлять 10 унций с допуском 5 %, масса кожаной части не должна превышать половины этой величины, а масса мягкого наполнителя должна быть равной не менее чем половине с допуском 5 %. Материалом для перчаток может быть воловьёя кожа, [шеврет](#), [лайка](#), кожа класса А или другой вид высококачественной кожи по согласованию с АИБА. Для фиксации их на запястьях допускается только застёжка типа [Velcro](#). Фиксация большого пальца должна быть на основной части перчаток с максимальным зазором 10 мм. Аналогичные требования к перчаткам предъявляются организацией [WSB](#).

По правилам российской [Федерации бокса](#) на соревнованиях выше областного уровня, спортсмены обязаны вести бои в красных или синих перчатках соответственно цвету своего угла ринга. Надевание перчаток на руки должно быть до выхода на ринг, под наблюдением судей и в присутствии лиц, ответственных за соблюдение правил.

В тренировочном процессе используются перчатки массой 12, 14 и 16 унций (утяжеленные за счёт более плотной набивки). При работе на спортивных снарядах используются специальные перчатки, по виду напоминающие обычную рукавицу с тонкой набивкой.

## ЧТО ТАКОЕ СНАРЯДНЫЕ ПЕРЧАТКИ?

В боксе существует собственная экипировка, неотъемлемой частью которой считаются перчатки. Они бывают нескольких видов и отличаются друг от друга назначением. Неосведомлённый человек может не знать, что в понятие боксёрские перчатки входят такие разновидности, как снаряжные, тренировочные и универсальные. Все они отличаются типом конструкции и функциями.

Понять, что собой представляют снаряжные перчатки, можно из названия этого предмета обмундирования боксёра. Это аксессуары, которые необходимы при работе с различными тренировочными снарядами, например, грушей, мешком и другими. Они обладают рядом особенностей, которые отличают их от других разновидностей:

- вес минимально снижен (при всём своём сходстве с турнирными, снаряжные перчатки более лёгкие и манёвренные, это позволяет отрабатывать удары и совершенствовать технику боя);
- специальные кармашки (в некоторых моделях снаряженных перчаток имеются специальные отделения, куда можно укладывать утяжелители, но это вариант для продвинутого уровня тренировок);
- плотная набивка (тренировочный аксессуар обладает плотной и крепкой набивкой, которая надёжно защищает руки бойца от травм во время занятий со снарядами).

Снаряжные перчатки обычно отшивают из натуральной кожи или оригинального синтетического заменителя. Существуют открытые модели со свободным большим пальцем или с защитой только на костяшки руки. Они тяжёлые и жёсткие, имеют толстый наполнитель, который предотвращает получение травм во время работы со снарядом.

## ЧЕМ ОНИ РАЗЛИЧАЮТСЯ?

В большинстве случаев серьёзных различий между снаряженными и тренировочными моделями нет. Они могут отличаться лишь весом, конструктивными особенностями и наполнителем. Снаряжные обычно более просты, обладают большим весом и часто обладают открытыми участками, которые не травмируются во время работы со снарядом.

С точки зрения внешнего вида, снаряжные имеют более простую конструкцию, зачастую изготавливаются с открытыми пальцами или оголённым большим пальцем руки, в то время как тренировочные полностью закрытые.

Важно! Не каждые закрытые перчатки для бокса можно использовать для борьбы на ринге или тренировки с живым партнёром. Следует уточнять назначение каждой модели при покупке.

Снаряжные перчатки должны быть изготовлены из натуральной кожи, если спортсмен желает сохранить их на срок более чем 1-2 тренировки с грушей. Они должны быть очень прочными и комфортными в носке.

При осмотре снаряженных и тренировочных боксёрских перчаток, может показаться, что снаряженные просто пропустили через пресс. Очевидно, что наполнителя в них в два, а то и в три раза меньше, чем в профессиональных. Они тонкие и мягкие, наполнитель служит достаточной защитой для костяшек пальцев. Но при этом не добавляет тяжеловесности изделию. Благодаря уменьшению количества наполнителя, перчатки заметно убывают в весе и представляют собой лёгкие и манёвренные аксессуары. Для результативности тренировок некоторые спортсмены используют специальную модель с компактными утяжелителями из металла. Однако такой способ совершенствования техники и навыков рекомендуется исключительно профессионалам. Количество наполнителя напрямую влияет и на размер изделия. В тренировочных боксёрских перчатках, имеющих



округлую форму из-за дополнительных слоёв прокладки, повыше́н объём и вес аксессуара. Они выглядят более громоздкими и неудобными, хотя при правильном подборе размера должны идеально сесть на руку. Снарядные перчатки имеют небольшие размеры, отличаются плоской поверхностью. Они компактные и лёгкие. Позволяют эффективно тренироваться в быстром темпе, чтобы руки не уставали.

## **СКАКАЛКА**

Плюсы прыжков на скакалке для боксеров:

лучше выносливость лучше работа ног

увеличенная ударная мощь

увеличенная выносливость для нанесения комбинаций улучшенная продуктивность дыхания улучшенная способность сохранять спокойствие Прыжки на скакалке, это одно из лучших тренировочных открытий в любом виде спорта. Все профессионалы прыгают на скакалке.

## **ПРАВИЛЬНАЯ СКАКАЛКА ДЛЯ БОКСА**

*Пластиковая скоростная скакалка с пластиковыми ручками, присоединенными к тросу под углом 90 градусов- лучший вариант.*

Это идеальная скакалка для боксерских тренировок. Тонкий трос, прикрепленный к ручкам под углом 90 градусов, вращается легко и идеально для типичного боксерского ритма. Тонкие пластиковые ручки легко держатся в руках, что позволяет концентрироваться на тросе и выполнении трюков.

Угол 90 градусов позволяет тросу легче вращаться, избегать перекручивания, и также легко регулируется длина. Сама скакалка дает идеальное сопротивление (не слишком маленькое, не слишком большое), что помогает развить координацию и ритм. Такие скакалки не найти в обычных магазинах (“The Boxer’s Training Jump Rope”), но можно легко заказать онлайн.

*Пластиковая лакричная скакалка БЕЗ угла 90 градусов - 2-ой лучший вариант.* Это обычно самый дешевый и самый распространенный вариант в магазинах спортивных товаров. Они совершенно идеально подходят для бокса, и являются довольно таки выгодной покупкой.

Проблема этих скакалок в том, что они не вращаются также легко и не служат также долго, потому что их трос не прикрепляется к ручкам на 90 градусов. Вы будете способны выполнять все базовые трюки, но двойные прыжки будут требовать чуть больше усилий.

С увеличением использования и увеличением скорости, трос со временем будет ломать пластиковые ручки в самой верхушке. Для новичка на скакалке, это произойдет скорее всего через пару месяцев. Для опытного прыгуна, это может произойти в первую же неделю.

Такие скакалки обычно называются “Скоростные Скакалки”.

*Скакалка PVC* (поливинилхлорид) - плохой вариант.

Самые очевидные скакалки PVC (ПВХ) это скакалки с черным тросом и черными смягченными ручками. В них даже имеются шарикоподшипники, которые по идее должны вращать трос более равномерно, но в реальности они становятся проблемой, когда вы хотите изменить длину троса. Основная проблема скакалок ПВХ в том, что трос растягивается, когда вы вращаете его на быстрых скоростях, что с легкостью сбивает ритм. Иногда резиновая скакалка будет чувствоваться слишком легкой и вам будет сложно выверить ритм.

*Кожа* - плохая, медленная и больно бьет. Они вращаются слишком медленно и бьют очень больно, когда сбиваешься. Одна тренировка с кожаной скакалкой, и ваша спина будет выглядеть так, будто вас отхлестали кнутами, как в средних веках.

*Толстые скакалки* - по большому счету, толстые скакалки всегда будут требовать больше времени для вращения, потому что они требуют больше энергии. Возможно вы не заметите этого при одиночных прыжках, но двойные прыжки будут намного сложнее, если не невозможными для новичков. Используйте более тонкие скакалки, чтобы вы могли развивать лучшую координацию через быстрые вращения.

*Толстые ручки* - скакалки с толстыми ручками, приводят к тому, что вы больше фокусируете внимание на ручке, чем на самой скакалке. Легкие пластиковые ручки позволяют держать скакалку уверенно и комфортно, расслабленной рукой, таким образом не нужно фокусироваться на “держании” ручек. Также лучше, когда сопротивление идет от троса, нежели чем от веса ручек.

*Утяжеленные скакалки* - очень много парней пытаются добавить вес, думая, что это увеличит скорость рук. Утяжеленные скакалки отвлекают от лучших качеств скакалки—развития координации и ритма.

## **ПРАВИЛЬНАЯ ДЛИНА СКАКАЛКИ**

Если наступить одной ногой посередине скакалки, ее ручки должны доставать до подмышек. Новички, как правило, начинают со слегка удлиненной скакалки, чтобы они не запинались так легко. Потом можно сделать трос покороче, чтобы он прокручивался быстрее, позволяя делать более продвинутые трюки и прыгать в более быстром ритме. Со временем и опытом, вы найдете для себя идеальную длину скакалки, с которой легко поддерживать постоянным ритм.