



## ШЛЕМ

Защищает голову от ударов, особенно важен во время спаррингов. Существуют тренировочные шлемы (часто без сетки для лучшего обзора) и соревновательные (обычно с сеткой). Качественные шлемы изготавливаются из натуральной кожи, имеют многослойную конструкцию с гелевыми вставками для амортизации ударов и надёжную систему фиксации (липучки или ремни). Экономия на шлеме недопустима — это вопрос вашей безопасности.

## КАПА

Защищает зубы от повреждений. Выбирайте капу подходящего размера (взрослая или детская), из геля или полимера. Качественная капа должна быть анатомически правильной, обеспечивая комфортное дыхание и речь.

## МАЙКА И ШОРТЫ

Одежда для бокса должна быть свободной, не сковывать движения. Часто используется полиэстер или атлас. Шорты, как правило, удлиненные, не короче середины бедра. Цветовая гамма разнообразна, но чаще всего используются классические цвета: синий, красный, чёрный.



## БОКСЁРКИ

Специализированная обувь, обеспечивающая хорошее сцепление с поверхностью ринга и поддержку стопы. Выбираются с учётом индивидуальных особенностей стопы и весовой категории боксёра. Боксёрки бывают высокими, средними и низкими. Обычные кроссовки для бокса не подходят.



## ЭКИПИРОВКА БОКСЁРА

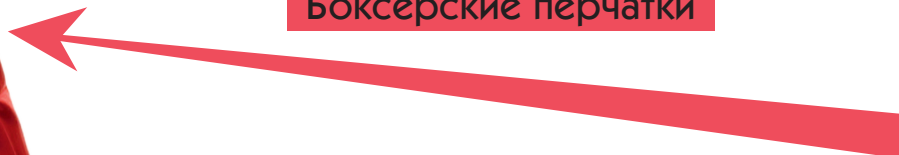
Экипировка в любительском и профессиональном боксе идентична. В неё включены:



Капа



Боксёрские перчатки



Боксёрки





Бинты или тейпы



Бандаж

### ИНТЕРЕСНО, ЧТО...

Поскольку индустрия спортивного снаряжения в XIX веке была развита, мягко говоря, слабо, схватки проводились голыми кулаками, что приводило к сильным травмам спортсменов. Постепенно пришли к тому, чтобы наматывать на руки кожаные ремни. Это позволило укрепить кисти рук и уменьшить количество и величину травм. Такие ремни впоследствии стали совершенствоваться и сегодня имеют форму современных перчаток.



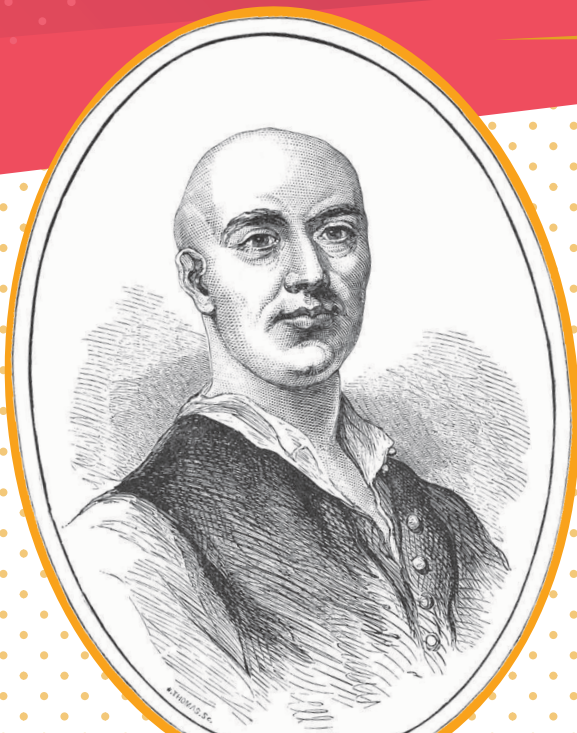
Боксёрские трусы



Шлем

Правильно подобранная экипировка — залог комфортных и безопасных тренировок. Не стоит экономить на качестве, особенно когда речь идёт о защитных элементах, таких как шлем и капа. Выбирайте экипировку, которая соответствует вашему уровню подготовки и отвечает вашим индивидуальным потребностям.

# ПОЧЕМУ РИНГ КВАДРАТНЫЙ, ЕСЛИ RING — «КОЛЬЦО»?



Джек Бротон



Свод правил Джека Бротона

Когда-то кулачные бои в Древней Греции проводились в центре круга, который чертили прямо на земле, — выходить за его пределы строго запрещалось. Кольцо вокруг бойцов образовывали зрители.

В таком виде бокс просуществовал вплоть до XVIII века, когда английский кулачный боец решил самостоятельно модернизировать правила проведения поединков.

К этому его побудила трагедия — один из соперников Бротона скончался сразу после их схватки. Работу над сводом правил Бротон завершил в 1743 году — он состоял из семи пунктов, первый из которых напрямую касался формы ринга.

Бротону не нравилось, что зрители могут влиять на исход поединка — в порыве эмоций те часто вмешивались. Тогда он предложил проводить бои на помосте, а саму площадку сделать квадратной — чтобы боксёры могли восстанавливать силы в углах ринга.

Процесс внедрения новых правил затянулся более чем на 100 лет, завершившись только в 1867 году, — окончательно закрепить их помог маркиз Куинсберри Джон Шолто Дуглас. Благодаря ему появился первый квадратный ринг.

С того момента ринг стал четырёхугольным — это закрепилось правилами. Сейчас организации сами определяют его размеры. Теперь ринг окружают четыре каната, обёрнутые в специальные чехлы, — они помогают минимизировать риск получения травмы.



Высота помоста — около метра. А покрытие ринга обязано быть мягким — всё ради безопасности бойцов.

# ТЕХНИКА БОКСА: ОСНОВНЫЕ УДАРЫ, СТОЙКИ И МАНЁВРЫ



**Стойка** — это наиболее удобное расположение тела для нанесения удара или совершения защитных действий. Современная стойка боксёра сильно отличается от той, что использовалась в XIX и начале XX века.



**1.** При **левосторонней стойке** левая нога боксёра находится впереди. Правая нога расположена на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти равномерно распределён на обе ноги, но немного больше нагружена правая. Левая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. В англоязычной литературе левостороннюю стойку часто называют «ортодоксальная стойка».

**2. Правосторонняя стойка** — зеркальное отражение левосторонней; в ней соблюдаются те же принципы, только спереди находятся правая рука и правая нога.

**3.** Третья разновидность стойки — **фронтальная**. Она используется в ближнем бою.



Стойки могут немного различаться в зависимости от телосложения бойца и его манеры вести бой. Освоив типовую стойку, опытный боксёр может выработать собственную. Некоторые боксёры, например, предпочитают держать обе руки на уровне головы, однако при этом возникает угроза ударов по корпусу.

Стойки могут разделяться по степени группировки на **открытые** и **закрытые** и по высоте подъёма общего центра тяжести — на **высокие** и **низкие**.

## ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ БОКСА

**Нокдаун** — положение боксёра после пропущенного сильного удара, когда он не может продолжать бой в течение нескольких секунд.

**Нокаут** — положение боксёра после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше, в результате чего ему присуждается поражение.

**Технический нокаут** — ситуация, при которой победа присуждается одному из боксёров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, либо дисквалификации соперника за нарушение правил.

**Свинг** — боковой удар с замахом.

**Клинч** — взаимный захват боксёров в ходе боя, к которому прибегают для короткой передышки и для сковывания атакующих действий противника.

**Брейк** (от английского break) — команда рефери, по которой боксёры должны сделать шаг назад, после чего продолжить бой.



Нокдаун



Нокаут



Технический нокаут



Свинг



Клинч



Брейк