

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР БОКСЕРСКИХ ПЕРЧАТОК

**Крахмалёв А.Г., Буранов Р.В., студенты 3 курса института
механики и энергетики им. В.П. Горячкина**

**Черепанова. А.А., студентка 1 курса института механики и
энергетики им. В.П. Горячкина**

**Научный руководитель -Малинин А.Н., старший преподаватель
ФГБОУ ВО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева»**

Ключевые слова: бокс, спорт, перчатки для бокса, эффективность, безопасность, тренировки.

Эта статья посвящена важному аспекту экипировки боксера — выбору перчаток. В ней подробно рассматриваются различные типы перчаток, каждый из которых предназначен для специфических целей и условий тренировок или соревнований. Выбор перчаток определяется несколькими ключевыми факторами. Во-первых, это вес и опыт боксера: более тяжелые и опытные спортсмены, как правило, используют более тяжелые перчатки для лучшей амортизации и защиты. Во-вторых, важен тип тренировки: для спаррингов рекомендуются более тяжелые перчатки, а для работы на лапах или груше — более легкие. В тексте подробно объясняется влияние веса перчаток (измеряемого в унциях) на эффективность и безопасность тренировок.

Тренировочные перчатки — универсальные и подходят для большинства тренировок, обеспечивая хорошую защиту руки отработку техник ударов. Их набивка плотнее спарринговых, что способствует развитию силы удара. Однако для продолжительных спаррингов могут быть слишком жесткими [1].

Спарринговые перчатки используются для безопасных тренировочных боев. Они имеют более мягкую набивку, для минимизации риска травм. Важно отметить, что спарринговые перчатки не подходят для отработки силы удара, так как их основная задача — защита[2].

Таблица 1. Сравнение характеристик боксёрских перчаток.

Вид перчаток	Назначение	Вес (унция)	Материал	Плюсы	Недостатки
Тренировочные	Повседневные тренировки	12–16	Кожа/искусственная	Отличная защита рук	Могут быть повреждены
Снарядные	Работа на мешке	8–12	Кожа/искусственная	Легкость, долговечность	Низкая защита партнера
Спарринговые	Тренировочные бои	14–16	Кожа	Повышенная безопасность	Тяжелее, чем другие виды
Боевой	Соревнования	8–10	Кожа	Увеличенная сила удара	Меньшая защитная рука

Боевые перчатки предназначены исключительно для профессиональных соревнований: имеют наиболее плотную набивку и жесткую фиксацию запястья, обеспечивая максимальную защиту боксеру. Изготовление боевых перчаток отличается строгими стандартами и применением высококачественной кожи, а зачастую их делают индивидуально под определенного профессионального боксера [3].

Выбирая вес боксерских перчаток, стоит учесть, что обычно вес перчаток измеряется в унциях (1 oz = 28,35 г). Обычно они следующие: 10, 12, 14, 16, 18 и 20oz (существуют и меньшие веса, но предназначены они для детских весовых). Тяжелые перчатки (14-20 oz) лишь для тренировок. Выбор перчаток зависит от нескольких факторов:

Вес боксера и уровень его подготовки, т.е. чем тяжелее и опытней спортсмен, тем тяжелее перчатки ему необходимы. Это объясняется лучшей амортизацией и защитой при ударе. Спортсмены легкого и среднего весов так же могут использовать более тяжелые перчатки, чем им положено, для «утяжеления». Так скорость работы в соревновательных будет выше. Тип тренировки: для спаррингов используют более тяжелые (12 oz и выше), чтобы снизить риск получения травм. Для работы на лапах или на мешке можно использовать более легкие перчатки (10-12 oz) для отработки реального удара.

На рынке представлено не так много качественных производителей боксерских перчаток, но каждый имеет свои конструктивные особенности и технологии. Среди самых известных брендов можно выделить:

- Everlast: Один из самых популярных брендов, предлагающий широкий ассортимент перчаток для всех уровней подготовки.
- Title: Американский бренд, известный своим высоким качеством и профессиональными моделями.
- Hayabusa: Японский бренд, специализирующийся на производстве инновационных боксерских перчаток.
- Twins Special: Тайский бренд, пользующийся популярностью среди профессиональных боксеров.
- CletoReyes: Мексиканский бренд, известный своими прочными и долговечными перчатками.

Библиографический список:

- 1) Пятибрат М.А., Интеграция цифровых технологий в физическое воспитание и спорт / В сборнике: Наука, инновации, образование: актуальные вопросы XXI века. сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. Пенза, 2023. С. 175-178.
- 2) Малинин А.Н., Психологическая подготовка боксера к соревнованиям. / В сборнике: Психолого-педагогические проблемы подготовки кадров для социально-экономического развития агропромышленного комплекса. Ежегодный сборник научно-практических работ кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева III Международной научно-практической конференции по проблемам развития аграрной экономики. Москва, 2023. С. 22-26.
- 3) Анализ соревновательной деятельности боксеров различной квалификации / А.И. Качурин, В.А. Киселев, А.А. Качурин, О.В. Кравченко // Виды спортивных единоборств : сборник научных трудов. – М., 1997. – С. 19-20.

THE RIGHT CHOICE OF BOXING GLOVES

Krakhmalev A.G., Buranov R.V., Cherepanova, A.A
Scientific supervisor - Malinin A.N.
"RGAU-MSHA named after K.A. Timiryazev"

Keywords: *boxing, sports, boxing gloves, efficiency, safety, coaching*

This article is devoted to an important aspect of a boxer's outfit — the choice of gloves. It discusses in detail the different types of gloves, each designed for specific purposes and conditions of training or competition. The choice of gloves is determined by several key factors. The first is the weight and experience of the boxer: heavier and more experienced athletes tend to use heavier gloves for better cushioning and protection. Secondly, the type of training is important: heavier gloves are recommended for sparring, and lighter gloves are recommended for pawing or punching. The text explains in detail the effect of glove weight (measured in ounces) on the effectiveness and safety of training.