

ЗАЩИТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

«Очень важно, чтобы среди приемов преобладали те, которые направлены на реальное поражение (удары по суставам, в пах, в позвоночник, по глазам, в горло, оружием и т.д.). Но работа такого рода травмоопасна. Поэтому следует максимально использовать защитное оборудование (бандаж, раковины, капы, футы, накладки, перчатки, жилеты, шлемы и т.д.). Если защитное снаряжение отсутствует, удары обозначать или заменять толчками».

Тарас А. Е., создатель системы «боевая машина».

Совершенно очевидно, что подавляющее большинство травм в единоборствах является прямым следствием схватки с противником. Как же совместить состязания в полный контакт с гарантиями безопасности от массового травматизма? Одним из первых реальных путей решения этой проблемы предложил Брюс Ли. Он подчеркивал, что наилучшим способом тренировки является свободный (почти без ограничений) спарринг с использованием защитных приспособлений. Бой в протекторах дает возможность работы в полную силу и скорость (надо ли говорить, что расход энергии, построение удара, распределение мышечных усилий значительно отличаются при этом от боя в легкий контакт). Приобретается умение принимать удары. Не умеющего держать удар в реальном бою выведут из строя первым же серьезным попаданием. Еще одна особенность боя в протекторах — это отработка в нем действительно реальной техники. Можно ведь знать много приемов и красиво двигаться, но не уметь использовать это в реальном бою. Свободный бой нацелен на отработку приемов реальной самообороны с минимумом ограничений, при этом мишенью является все тело. Только при таком условии человек действительно готов к схватке. Весь мир сегодня идет по вполне определенному пути. Его суть в том, что все большее место в тренировках занимает работа на разнообразных снарядах (тренажерах), а в тренировочных и соревновательных поединках все шире используются защитные приспособления, надеваемые на спортсменов. Такой путь позволяет сохранять боевой потенциал систем и при этом снижать до самого низкого уровня травматизм. Спортсмены надевают мягкие кожаные перчатки, а с недавнего времени еще и защитный шлем, что способствует снижению травматизма. Установлено, что шлем при ударе, направленном в лобную и височную часть головы, снижает силу удара на 33,5%, на одну треть смягчаются удары, приводящие в ряде случаев к тяжелым нокаутам. Шлем предупреждает и серьезную травму, возникающую

у боксеров после нокаута вследствие падения и удара затылком о пол ринга. Кроме того, благодаря применению шлемов практически исключаются наиболее частые травмы во время соревнований — рассечения в области надбровных дуг.

Как же правильно подобрать защитную экипировку для спортсмена?

В каждом единоборстве подбор экипировки зависит от того, какая техника разрешается правилами данного единоборства, если правила существуют. Но для всех спортивных единоборств характерно использование двух типов



оборудования: тренировочного и боевого (соревновательного).

Остановимся на основных вопросах правильного выбора оборудования.

Для чего нужен шлем?

Шлем необходимо использовать для того, чтобы уберечь голову. Голова нужна, прежде всего, чтобы думать. Голова — это наш компьютер, который от пропущенных ударов может зависнуть. Но в отличие от ПК, перезагружаться мы будем значительно дольше. Выше уже говорилось, от каких травм и насколько снижает силу удара шлем, так что не будем повторяться. Хотелось бы обратить внимание, что в первую очередь шлем используют любители. Ситуация складывается так, что стать

чемпионом мира среди любителей намного труднее, чем среди профи. Когда сходятся два профессионала, этакие «жженные кремни» — бой получается не просто увлекательным и красивым — это настоящий фейерверк. Но таких на ринге единицы. А вот в любительском поединке все обстоит совсем иначе, так как в течение двух-трех дней надо провести от четырех до шести боев и к каждому бою тщательно подготовиться. Пусть они короткие, от двух до четырех раундов, но приходится выкладываться так, как иногда и за двадцать раундов не выложишься. Кроме того, соперник тебе неизвестен. Профессионалы же проводят в год всего четыре-пять боев, хватает времени и оценить соперника, и восстановиться после боя.

Как подобрать шлем?

Шлем должен плотно и удобно сидеть. Крепление и регулировка шлема осуществляется при помощи контактной застежки на подбородке и затылке и шнуровкой по верхнему срезу шлема (может быть без шнуровки, закрытый).

Обязательно нужно отрегулировать шлем по размеру и форме головы, чтобы во время поединка он не слетел.

Какая подкладка для шлема лучше: хлопок, кожа, ИК?

Нет ничего лучше кожи, но возможен хлопок как недорогой вариант. Разумеется, натуральные материалы дороже, но ведь это как нижнее белье — лучше натуральное. Лицо потеет, это естественно. Поэтому шлем нужно регулярно протирать спиртом внутри и снаружи. Часто люди одалживают свои шлемы и перчатки — это недопустимо по гигиеническим соображениям. Должно быть только свое.

Как защитить ноги в единоборствах? Какая защита нужна для ног?

Специальные щитки на голень и защита для стопы. Рассмотрим сначала тренировочный вариант. 90% людей приходят в зал тренироваться для себя. В этом случае важна надежная защита. Например, замечательные щитки фирмы «REYVEL» (защита голеностопа «муэй тай») — это отличный вариант для тренировок. Люди,ходя на первую тренировку, могут в них ставить тайские блоки — голень об голень — и ничего



не бояться. В менее надежной защите при таких ударах может быть гематома. Щитки изготовлены из жесткой пены, сверху — кожзаменитель, сзади — крепление на липучках. Получается комбинированный вариант — защита на и голень, и стопа, а самое главное — расстояние, которое открыто, если использовать футы и щиток на голень отдельно. Для новичка это существенно.

Можно ли использовать «чулки»? Они ведь тоже закрывают голень и стопу?

Этот вариант больше подходит для соревнований. Такая защита менее надежна. Но преимущество эластичных «чулок» — их не стащат, они плотно сидят на ноге. К тому же «чулки» намного легче, менее громоздки. Но если правила экипировки позволяют, используйте слитную защиту стопы и голени.

Как правильно подобрать футы, как определиться с размером?

Футы обязательно надо мерить. Большой палец ноги не должен торчать наружу, но и не должен быть слишком далеко от края фута. Можно взять с небольшим запасом, но не более сантиметра.

Как выбрать обувь?

Основное различие обуви для единоборств с точки зрения правил — подошва. В тех видах спорта, где разрешены удары ногами, используется мягкая кожаная подошва. Для смешанных единоборств нужно покупать борцовки на тонкой кожаной подошве. Для бокса и некоторых других видов единоборств обязательно нужна жесткая подошва, а стопа и голень должны плотно фиксироваться шнуровкой. Подошва должна давать хорошее сцепление с полом, в боксе это важно, чтобы удержаться на ногах. Все остальное — материалы, модель — уже индивидуально.

Как выбрать раковину для защиты паха?

Есть женская и мужская защита паха. И чем шире пояс у этой защиты, тем лучше. Есть более дорогие пояса боксеров — они чаще используются на соревнованиях, но при серьезных тренировках лишними не будут. Помимо паха и низа живота, они защищают бока и даже бедра. Есть ракушки для тайского бокса,



выполненные из металла (могут применяться в единоборствах, где наносятся сильные удары).

Как правильно подобрать боксерские перчатки для занятий, мы освещали в прошлом номере нашего журнала и обязательно коснемся этой темы в дальнейшем.

Подведем небольшой итог — СЕБЯ НАДО БЕРЕЧЬ. Нужно правильно выбирать оборудование для тренировок. Какой же фирме-производителю спортивного оборудования отдать предпочтение?

Фирм-производителей оборудования для единоборств очень много. Хотелось бы обратить внимание на фирму «REYVEL». Основной вид деятельности



фирмы — дизайн, разработка и производство товаров, спортивного инвентаря для различных видов единоборств, а также поддержка и развитие всех видов единоборств в Украине. Фирма «REYVEL» — это боксерское снаряжение профессионального уровня.

В ассортименте вы найдете любое необходимое вам снаряжение:

— Шлемы для бокса, кикбоксинга, тренировочные, специальные.

— Перчатки боксерские, снарядные, для рукопашного боя, накладки и перчатки для восточных единоборств.

— Бинты, защита для восточных единоборств, футы, обувь для бокса и единоборств, напульсники, сувенирная продукция.

— Лапы боксерские, макивары, по-



душки, груши пневматические и на растяжках, мешки боксерские кожаные, ХБ и PVC.

— Медицинболы, перчатки вело, тяжелоатлетические.

Всего «REYVEL» представляет более 90 наименований продукции. Ценовой диапазон очень широк, а качество подтверждено печатью Федерации бокса Украины (ФБУ) и признано такими организациями, как NATIONAL BOX PROMOTION, UNION BOXING PROMOTION, Ассоциация профессиональных видов единоборств и многими другими спортивными организациями.

Трехлетняя гарантия, которая предоставляется на все профессиональное снаряжение, подтверждает его отличное качество.

Хотелось бы отметить, что снарядам для бокса и единоборств фирмы «REYVEL» отдают предпочтение многие ведущие клубы и секции Украины, а также выдающиеся спортсмены, среди которых есть чемпионы Украины, Европы и мира.

Основными целями деятельности фирмы «REYVEL» всегда были качество и разнообразие предоставляемых товаров и услуг.

Подготовил **Сергей Семененко**

