

12+

Авторы: Головихин Е. В., Ламешин М.А.



Дыхание в единоборствах
Методика постановки контроля и восстановления
в поединке (Бокс, тхэквондо, мма, кикбоксинг,
спортивная борьба, самбо, дзюдо и другое).

Евгений Головихин

**Дыхание в единоборствах.
Методика постановки, контроля
и восстановления в поединке
(Бокс, тхэквондо, ММА,
кикбоксинг, спортивная
борьба, самбо, дзюдо и другое)**

«Издательские решения»

Головихин Е. В.

Дыхание в единоборствах. Методика постановки, контроля и восстановления в поединке (Бокс, тхэквондо, ММА, кикбоксинг, спортивная борьба, самбо, дзюдо и другое) / Е. В. Головихин — «Издательские решения»,

В учебно-методическом пособии авторов Головихина Е. В. и Ламешина М. А. рассматривается проблема постановки дыхания как ключевого компонента функциональной и технико-тактической подготовки в контактных единоборствах (бокс, тхэквондо, ММА, кикбоксинг, спортивная борьба, самбо, дзюдо и др.). В работе представлен комплексный анализ физиологических, биомеханических и психологических аспектов дыхания в условиях соревновательного поединка.

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
ОТЗЫВЫ	7
ЗНАЧИМОСТЬ	11
Часть 1. Основные техники дыхания	12
1.1. Диафрагмальное дыхание	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дыхание в единоборствах Методика постановки, контроля и восстановления в поединке (Бокс, тхэквондо, ММА, кикбоксинг, спортивная борьба, самбо, дзюдо и другое)

**Евгений Васильевич Головихин
Максим Александрович Ламешин**

Дизайнер обложки Евгений Васильевич Головихин

© Евгений Васильевич Головихин, 2026

© Максим Александрович Ламешин, 2026

© Евгений Васильевич Головихин, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-1065-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДЫХАНИЕ В ЕДИНОБОРСТВАХ

**МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ, КОНТРОЛЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОЕДИНКЕ
(БОКС, ТХЭКВОНДО. ММА, КИКБОКСИНГ, СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, САМБО, ДЗЮДО
И ДРУГОЕ)**

АННОТАЦИЯ

В учебно-методическом пособии авторов Головихина Е. В. и Ламешина М. А. рассматривается проблема постановки дыхания как ключевого компонента функциональной и технико-тактической подготовки в контактных единоборствах (бокс, тхэквондо, ММА, кикбоксинг, спортивная борьба, самбо, дзюдо и др.).

В работе представлен комплексный анализ физиологических, биомеханических и психологических аспектов дыхания в условиях соревновательного поединка. Подробно описаны основные техники дыхания: диафрагмальное, ротовое, синхронное и дыхание с паузой, а также методика их применения в стойке, клинче, партере и при пропуске ударов.

Особое внимание уделено практическим методикам постановки дыхания, включая:

- 4-недельные детализированные планы тренировки диафрагмы с указанием объемов и интенсивности нагрузок;

- упражнения для развития дыхательной мускулатуры;

- авторскую методику гипоксических тренировок в воде для создания состояния искусственной гипоксии и повышения функциональных возможностей организма.

Пособие содержит анализ звукового сопровождения дыхания при ударах и защитных действиях, а также рекомендации по восстановлению дыхания между раундами. Отдельный раздел посвящен адаптации методик для спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Издание предназначено для тренеров, спортсменов, преподавателей физической культуры, студентов спортивных вузов и всех специалистов, занимающихся подготовкой единоборцев. Представленные материалы могут быть использованы как в учебно-тренировочном процессе, так и для самостоятельной работы спортсменов.

ОТЗЫВЫ



Рецензия доктора педагогических наук, профессора Степанова Сергея Владимировича на методическое пособие «Дыхание в единоборствах: методика постановки, контроля и восстановления в поединке (бокс, тхэквондо, ММА, кикбоксинг, спортивная борьба, самбо, дзюдо и др.)»

Представленное к рецензированию методическое пособие посвящено одной из ключевых, но часто недооцениваемых проблем в теории и методике спортивной тренировки — постановке дыхания в контактных единоборствах. Актуальность работы не вызывает сомнений, так как именно дыхательная функция является базой для реализации технико-тактического потенциала спортсмена и его специальной выносливости. С педагогической точки зрения, структура пособия заслуживает высокой оценки. Автор выстраивает материал по принципу дидактической спирали: от теоретического обоснования значимости дыхания (биохимический и биомеханический блоки) к детальному разбору техник (диафрагмальное, ротовое, синхронное дыхание и дыхание с паузой) и затем к практическим методикам их постановки. Особо ценным является наличие детализированных 4-недельных планов тренировки диафрагмы с четкой периодизацией нагрузок, указанием объемов, интенсивности и места упражнений в структуре тренировочного занятия. Это превращает пособие из простого описания в полноценный инструмент для тренера-преподавателя.

Необходимо отметить научно-методическую обоснованность предложенных упражнений. Разделение на этапы (активация, интеграция, автоматизм) полностью соответствует теории поэтапного формирования двигательных навыков. Автор грамотно использует принцип сопряженного воздействия, когда отработка дыхания происходит параллельно с совершенствованием технических действий в стойке, клинче и партере. Отдельного внимания заслуживает

раздел, посвященный тренировкам в воде. Предложенная методика создания гипоксических условий, несмотря на дискуссионность, изложена с подчеркиванием мер безопасности и роли тренера, что демонстрирует высокую профессиональную ответственность автора.

Включение таблиц этапности постановки дыхания и параметров тренировки диафрагмы делает материал наглядным и готовым к непосредственному внедрению в тренировочный процесс. Пособие вносит существенный вклад в методику преподавания единоборств, систематизируя разрозненные знания о дыхании и предлагая проверенную практикой технологию обучения.

Заключение: Методическое пособие «Дыхание в единоборствах...» соответствует всем требованиям, предъявляемым к учебно-методическим работам такого уровня. Оно рекомендуется к публикации и широкому использованию в системе подготовки спортсменов различных единоборств, а также в образовательных программах высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля.

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР, гранд мастер боевых искусств,

Заслуженный работник физической культуры РФ

Директор Свердловского училища олимпийского резерва, Мастер спорта СССР, Степанов С. В. г. Екатеринбург



Рецензия, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии МГИМО Овсяник Ольги Александровны на методическое пособие «Дыхание в единоборствах: методика постановки, контроля и восстановления в поединке...»

Рецензируемое пособие представляет собой глубокое и многоаспектное исследование проблемы дыхания в экстремальных условиях соревновательной деятельности. С позиций психологической науки, работа выходит далеко за рамки физиологии и предлагает стройную концепцию дыхания как инструмента психической саморегуляции и управления функциональным состоянием в бою.

Наибольший интерес для психологов представляет раздел, посвященный функциональным системам, объединенным с дыханием. Автор убедительно показывает, что дыхание является связующим звеном между физиологией, биомеханикой и психикой. Рассмотрение дыхания как системы психо-эмоционального контроля раскрывает механизмы, позволяющие спортсмену сохранять когнитивный контроль (ясность ума, концентрацию) в условиях острого стресса, усталости и болевых ощущений. Особо ценным является описание роли контролирую-

емого выдоха в купировании панических реакций и активации парасимпатической нервной системы для восстановления между раундами.

Психологически грамотно построены и практические методики. Автор последовательно проводит идею перехода от осознанного контроля к бессознательному автоматизму. Упражнения, такие как «бой с тенью с диктовкой» или «спарринг с заданием», направлены не только на физический навык, но и на формирование устойчивости к сбивающим факторам. Работа в воде описана как мощный инструмент психологической адаптации, где преодоление дискомфорта от гипоксии напрямую тренирует волевые качества и «переносимость дискомфорта» — ключевой компонент психической надежности бойца.

Важным аспектом является включение рекомендаций для работы со спортсменами с ПОДА. Адаптация методик с акцентом на ритмичность и снижение стресса, а не на силовые параметры, демонстрирует понимание автором особых психофизических потребностей этой категории спортсменов.

Заключение: Методическое пособие является значимым вкладом в спортивную психологию. Оно не только систематизирует знания о психофизиологических механизмах дыхания, но и предлагает практический, научно обоснованный инструментарий для формирования психической устойчивости, концентрации и навыков саморегуляции у единоборцев. Рекомендуются к использованию спортивными психологами, тренерами и спортсменами для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Овсяник Ольга Александровна, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии МГИМО Москва



Отзыв на методическое пособие «Дыхание в единоборствах: методика постановки, контроля и восстановления в поединке...»

Заслуженного мастера спорта по смешанным единоборствам (ММА), четырехкратного чемпиона мира и Европы Владимира Минеева

Мужики, всем привет! Я редко пишу какие-то рецензии, но тут случай особый. Передал мне это пособие мой тренер и сказал: «Посмотри, здесь по делу всё, из нашей боевой практики». Пролистал, и, честно говоря, зацепило. А когда вчитался, понял, что это именно та база, о которой многие забывают, но которая реально решает исход боя.

В ММА у нас всё смешано: ударка, борьба, грэпплинг. И если в стойке я еще могу как-то контролировать дыхание, то в партере, когда сверху сидит мощный соперник и давит, начинается жёсть. Здесь я нашел простые и понятные вещи, как вести себя в этой ситуации. Особенно про выдох, когда на тебя давят, — это то, что я чувствую интуитивно, но здесь это разложено на физику и рефлекс. Стало понятнее, как этому учить молодых.

Что реально круто:

Всё по делу, без воды. Сразу видно, что писал человек, который понимает, что происходит в клетке. И про диафрагму, и про выдох на удар — это «отцы» наши, это мы в зале пашем, но здесь это системно упаковано.

Про защиту корпуса. Меня много раз били по корпусу, и я бил сам. Знание того, как правильно выдохнуть, чтобы «не посыпаться», — это скилл высшего уровня. В книге этому посвящены целые разделы, и даны упражнения, чтобы натренировать эту защиту.

Разбор звуков. Со стороны может показаться смешным, это «КИЯ» или «Ш-Ш-Ш». Но тот, кто выходил в клетку, знает: звук на выдохе собирает тело в кулак и реально добавляет мощи. Здесь подробно объяснено, какой звук для какого усилия подходит. Я, например, всегда выдыхаю по-разному на джебе и на мощном кроссе, и здесь это совпало с описанием.

Водные тренировки. У нас в команде мы тоже практикуем работу в бассейне, и то, что описано про 40 секунд под водой и ускорение на задержке, — это жёсть, но это работает. После таких тренировок дышать в третьем раунде реально легче.

Это не просто «пособие для тренеров», это настольная книга для любого пацана, который хочет стать профессионалом и не выдохаться после первого раунда. Я уверен, что многие мои коллеги и соперники, прочитав эту работу, найдут в ней для себя что-то новое или просто поймут, почему они делают те или иные вещи правильно.

Всем, кто реально пашет в зале и хочет быть готовым на все сто, — рекомендую к изучению.

С уважением, Владимир Минеев

Заслуженный мастер спорта по смешанным единоборствам (ММА),

Чемпион мира, Россия, Ульяновск

ЗНАЧИМОСТЬ

Мы тренеры, спортсмены, заинтересованные лица в спортивном результате часто сталкиваемся с утомляемостью, усталостью в спорте и в жизни. Повышение уровня подготовленности человека, спортсмена возможно на основе комплексного подхода с полным пониманием интеграции в тренировочный процесс блоков спортивной подготовки. Задействованных одновременно. Одни из базовых блоков комплексного подхода являются биохимический и биомеханический.

Биохимический блок при оптимальном состоянии обеспечивает:

— **Работу внутренних органов:** в первую очередь печени, почек, поджелудочной железы.

— **Уровень обмена веществ:** белков, жиров (липидов), углеводов.

— **Регулирует дефицит или избыток витаминов и микроэлементов.**

— **Общее состояние здоровья**

Биомеханический блок осваивается с помощью тренера и зависит от профессионализма, знаний и опыта. Есть балет, есть дискотека. Оба действия основаны на танцевальных движениях. Но разница понятна всем. Почему отмечается два блока комплексного подхода. Потому что движение и дыхание непрерывно связаны и дополняют друг друга.

Основная энергетика функциональных систем осуществляется через дыхание. Через потребление кислорода. Основу доставки кислорода тканям осуществляется через вдох и выдох. Дыхания в покое и при нагрузках. Натренировать дыхание, повысить уровень работы функциональных систем возможно при систематических тренировках. А так как многие спортсмены, тренеры, заинтересованные лица регулярно сталкиваются с экстремальными ситуациями во время тренировок и соревнований, то актуальность вопроса поставленного натренированного дыхания встаёт остро и востребованно. В работе мы опишем процесс постановки дыхания в поединке, в контактных единоборствах.

Постановка дыхания в контактном поединке — это целенаправленное формирование и применение эффективной дыхательной техники, позволяющей спортсмену поддерживать высокий уровень физической и психической работоспособности в условиях интенсивного физического взаимодействия с соперником. Это важнейший компонент подготовки в единоборствах, напрямую влияющий на специальную выносливость, концентрацию, скорость реакции и способность к восстановлению в ходе поединка. Правильное дыхание помогает снизить усталость, увеличить силу ударов и сохранять концентрацию во время поединка.

Контроль дыхания является критически важным элементом в единоборствах.

Часть 1. Основные техники дыхания

В тренировочном процессе используются четыре основные техники дыхания.: **диафрагмальное дыхание, дыхание ртом, синхронное дыхание, дыхание на паузе**. Умение ими правильно пользоваться, сочетать, применять позволит сформировать специальные навыки дыхания и обеспечит плановую работоспособность.

1.1. Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание осуществляется: нижней частью живота, вдох через нос с заполнением живота воздухом, выдох через рот с напряжением мышц пресса. В единоборствах диафрагмальное дыхание — это не просто техника, это базовое движение. Оно позволяет сохранять силу, скорость и хладнокровие, экономит энергию и помогает переносить удары. В покое легкие работают на 8%. **При нагрузке** легкие включаются до 75%. **Легкие сами по себе не дышат.** Правильнее говорить о **проценте вклада грудного (реберного) дыхания и диафрагмального (брюшного) дыхания** в общий объем вдыхаемого воздуха.

Исходя из этого, картина выглядит так:

В состоянии покоя

— **Диафрагмальное (брюшное) дыхание:** Около 70—80% работы по дыханию.

— **Грудное (реберное) дыхание:** Около 20—30%.

Объяснение: В спокойном состоянии основную работу выполняет диафрагма — куполообразная мышца, отделяющая грудную полость от брюшной. Когда она сокращается, она уплощается, объем грудной клетки увеличивается, и воздух пассивно поступает в легкие. Это самый эффективный и энергосберегающий тип дыхания.

При физической нагрузке

— **Диафрагмальное дыхание:** остается основным, но его относительный вклад может немного снизиться.

— **Грудное дыхание:** Его вклад **значительно увеличивается**, до 40—50% и более.

Объяснение: Когда организму нужно больше кислорода (при нагрузке), в работу активно включаются вспомогательные дыхательные мышцы:

— **Межреберные мышцы** интенсивнее поднимают и расширяют грудную клетку.

— **Мышцы шеи и плечевого пояса** (например, лестничные и грудино-ключично-сосцевидные) помогают поднять всю грудную клетку для максимального вдоха.

Таким образом, при нагрузке дыхание становится глубже и чаще за счет комбинированной работы диафрагмы и мышц грудной клетки.

Таблица №1

Состояние	Основной тип дыхания	Примерный вклад	Почему так?
Покой	Диафрагмальное (брюшное)	70-80%	Максимальная эффективность и экономия энергии.
Нагрузка	Смешанное (диафрагма + грудная клетка)	~50/50% (может варьироваться)	Требуется максимальный объем воздуха, подключаются все дыхательные мышцы.

Важный вывод

Здоровое и эффективное дыхание — это преимущественно диафрагмальное дыхание в покое. Именно оно обеспечивает лучшую вентиляцию нижних отделов легких и оптималь-

ный газообмен. Многие методики дыхания и релаксации (например, в йоге или для борьбы со стрессом) направлены именно на то, чтобы научиться правильно использовать диафрагму.

Общий принцип для единоборств:

— **Вдох (нос/уголок рта):** Короткий, спокойный, в живот. Диафрагма опускается, живот расслабляется и расширяется. Вдох — это фаза расслабления и подготовки.

— **Выдох (рот, с напряжением):** Резкий, мощный, шипящий или взрывной («тссс», «ха!», «хышь» звуковых вариантов много). На выдохе живот рефлекторно напрягается, создавая естественный «корсет» для защиты от ударов и генерации силы.

Главная задача — **не задерживать дыхание** в клинче, при захватах или в грэпплинге. Дыхание должно быть непрерывным. Специально тренировать дыхание надо в стойке на месте, в стойке при перемещениях, в стойке при ударах. Учитывать дыхание при захватах, клинче, при получении удара. Для борцов в положении лёжа на животе, спине, партере.

1. Дыхание в стойке (передвижения, удары, защиты)

Это основа, на которой строится все остальное. Дыхание должно быть ритмичным и в такт движениям.

— Передвижения:

— Дышите ритмично, синхронизируя вдох и выдох со сменой позиций. Короткий вдох на подшагивании, короткий выдох на смене уровня или направления.

— **Цель:** Не сбивать дыхание, сохранять расслабленность до момента атаки или контратаки.

— Нанесение ударов:

— **Коронное правило: Резкий выдох в момент касания цели.**

— **Джеб, кросс, джумок:** Короткий резкий выдох «тссс» или «хышь». Выдох завершается в момент финальной фазы удара. Это напрягает кор и передает импульс.

— **Апперкот, хук:** Более мощный и короткий выдох, почти как выброс воздуха «ха!». Это помогает сделать взрывное движение и автоматически втянуть подбородок.

— **Лоу-кик:** Мощный выдох на прохождении голени через цель. Помогает перенести вес и «продавить» удар.

— **Прямые, круговые, вращательные удары ногами по уровням:** Быстрый короткий выдох в момент атаки ног.

— **Вдох** происходит мгновенно после удара, **во время возврата руки/ноги в боевую стойку**. Удар или движение с задержкой выдоха будут выполнены, но в момент выдоха, за которым сразу последует вдох у соперника появляется дополнительная возможность для активных действий.

— Защита (нырки, уклоны, блоки):

— **На уклоне или нырке:** Короткий резкий выдох. Это помогает сделать движение взрывным и напрячь пресс на случай, если удар все же зацепит.

— **При блоке:** В момент принятия удара на блок делается короткий напряженный выдох с одновременным напряжением мышц. Это амортизирует удар и не дает «пропустить» его внутрь.

2. Дыхание в клинче и в борьбе стоя

Здесь легко начать задышаться из-за постоянного силового давления. Ключ — сохранять дыхание глубоким и ритмичным.

— Техника:

— Используйте силу противника. Когда он давит на вас, ваша грудная клетка сжимается — это естественный сигнал к **выдоху**. Сделайте короткий выдох «ха» или «тссс».

— В момент, когда вы сами прилагаете усилие (например, рвете захват, делаете бросок), делайте мощный **выдох**.

— Как только давление ослабевает или вы меняете позицию, делайте быстрый **вдох** через нос или уголок рта. Не запрокидывайте голову для вдоха, держите подбородок опущенным.

— **Ошибка:** начинать силовую борьбу на задержанном вдохе. Вы выдохнетесь за 10—15 секунд. Во время силовой борьбы на каждое усилие выполняйте дозированный выдох.

3. Дыхание в партере (внизу и сверху)

Положения в партере часто неестественны и сдавливают грудную клетку. Правильное дыхание — ключ к выживанию и сохранению энергии.

— **Когда вы внизу (под соперником):**

— **Не паникуйте!** Самое главное — делать короткие, но глубокие выдохи, освобождая место для следующего вдоха.

— В моменты, когда давление соперника ослабевает (он переставляет руку, пытается пройти защиту), делайте быстрый **вдох**.

— Когда он давит всем весом — **выдыхайте**, напрягая пресс и пытаясь создать себе пространство для манёвра.

— При попытке уйти с удержания (бридж, разворот) — мощный **выдох** на пике усилия.

— **Когда вы сверху (контролируете соперника):**

— Дышите ровно и спокойно. Ваша задача — экономить силы.

— На каждое усилие (попытка пройти защиту, смена контроля, нанесение удара) — короткий **выдох**.

— Контролируйте дыхание, чтобы не выдохнуться, удерживая активного соперника.

4. Дыхание при пропуске удара в корпус

Это критическая ситуация, где диафрагмальное дыхание — ваш спасательный круг.

— **Что происходит:** Удар в солнечное сплетение вызывает спазм диафрагмы. Мозг получает сигнал, что дыхание остановилось, и начинается паника.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.