

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
Максим Ламешин**

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

*<https://litres.ru/74151312>
ISBN 9785007010658*

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.

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
ОТЗЫВЫ	8
ЗНАЧИМОСТЬ	16
Часть 1. Основные техники дыхания	18
1.1. Диафрагмальное дыхание	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**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 ВОССТА-
НОВЛЕНИЯ В ПОЕДИНКЕ (БОКС, ТХЭКВОНДО. ММА,
КИКБОКСИНГ, СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, САМБО, ДЗЮ-
ДО 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. Отдель-

ный 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 посо-

бие 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 объёмов, 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, клин-

че 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. Ека-**



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 дыха-

ние 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 контролируемого 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. Рекомендуется 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 восста-

новления 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 жесь. 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 рефлексy. 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 жесть, 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 оптимальный 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 ногой.

— **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 до-

полнительная 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 задыхаться 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 вверху)

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 вверху (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.