УДК 796.015.012

DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-24-28

Правильное соотношение дыхания в кикбоксинге

Михайлов А.С.^{1*}, Березина Л.А.²

¹Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России
г. Пермь, Россия

ORCID: 0000-0002-6485-334X, e-mail starioss@mail.ru*

²Ульяновский государственный педагогический университет,
г. Ульяновск, Россия

ORCID: 0000-0002-9471-2652, Sportka71@mail.ru

Аннотация: В практике ударных видов единоборств довольно часто возникает вопрос о соотношении носового и ротового дыхания во время поединка, будь это тренировочный спарринг или соревновательный поединок. Кикбоксинг – это один из динамичных видов ударных единоборств, в котором дыхание является одной из главных составляющих тренировочного и соревновательного процесса, в связи с этим в данном виде спорта функционально-физической подготовке спортсмена отводится важная роль. **Материалы.** Выявление наиболее эффективного способа дыхания в процессе поединка в кикбоксинге. Научная новизна результатов исследования заключается в выборе и использовании наиболее оптимального способа дыхания в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Практическая значимость результатов исследования заключается в оптимизации тренировочного процесса кикбоксеров 18-25 лет и выборе наиболее приемлемого режима дыхания. **Методы исследования.** Анализ и обобщение научной и методической литературы, тренировочного процесса спортсменов; педагогическое наблюдение, опрос. **Результаты.** В данной статье на примере кикбоксинга рассмотрена актуальная проблема, касающаяся выбора наиболее приемлемого способа дыхания во время поединка, а также факторы, от которых он зависит. Проанализирован тренировочный процесс спортсменов группы спортивного совершенствования. Разработаны и апробированы учебно-тренировочные задания, в результате которых нами были определены типы дыхания, применяемые спортсменами в процессе физической работы, в том числе в процессе поединков. В результате проведенного исследования выявлено, что в процессе физической работы низкой интенсивности большая часть спортсменов используют дыхание носом, при работе высокой интенсивности – дыхание ртом. В процессе соревновательного поединка или спарринга опытные спортсмены используют смешанное дыхание и умеют быстро перестраиваться с одного вида на другой в зависимости от ситуации, возникающей в бою. **Заключение.** Выбор кикбоксером способа дыхания в процессе поединка зависит от уровня спортивного мастерства, от динамики и интенсивности поединка, от уровня тренированности, стиля ведения боя и ситуации, в которой находится спортсмен (атакует или защищается). Таким образом, выбор наиболее приемлемого типа дыхания в процессе поединка зависит от ряда факторов и является индивидуальным для каждого.

Ключевые слова: дыхание через нос, дыхание через рот, кикбоксеры, поединок.

Для цитирования: Михайлов А.С.*, Березина Л.А. Правильное соотношение дыхания в кикбоксинге. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(1): 24-28. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-24-28.

Correct ratio of breathing in kickboxing

Andrey S. Mikhailov^{1*}, Larisa A. Berezina²

¹Perm Institute of Federal Penitentiary Service of Russia
Perm, Russia

ORCID: 0000-0002-6485-334X, e-mail starioss@mail.ru*

²I.N. Ulyanov State Pedagogical University, Ulyanovsk
Ulyanovsk, Russia

ORCID: 0000-0002-9471-2652, Sportka71@mail.ru

Abstract: In the practice of striking kinds of combats the urgent question is the ratio of nasal

and mouth breathing during the combat, both in sparring and in competitive combat. Kickboxing is one of dynamic kinds of striking combats, where breathing is one of the main components of the training and competitive process and, for that matter, athletes' functional-physical training plays important role in this kind of sport. **Materials.** The most effective way of breathing revelation during the combat in kickboxing. Scientific novelty of the research results is in the most optimal way of breathing selection and use during the training process and competitive activity. Practical value of the research results is in the training process optimization among 18-25 year-old kickboxers and in the most effective regimen of breathing selection. **Research methods.** Information sources and the training process analysis and summarizing; pedagogical observation, questionnaire survey. **Results.** The article presents an urgent problem of kickboxing, which is connected with the most effective way of breathing selection during the combat and the factors, which condition this way of breathing. We analyzed the training process of athletes from the group of sports improvement. We created and tested educational-training tasks, on the basis of which we revealed the types of breathing used by the athletes during physical work, including the process of combats. As a results of the carried out research it was revealed that during low intensity physical work most part of athletes use nasal breathing, during high intensity work they use mouth breathing. During the competitive combat or sparring experienced athletes use mixed breathing and can easily change one type of breathing for another, depending on the situation during the combat. **Conclusion.** The choice of the way of breathing during the combat in kickboxing depends on the level of sportsmanship, on the dynamics and intensity of the combat, on an athlete's training level, style of combat conduct and the situation during the combat (attack or defense). Thus, the most reasonable type of breathing selection during the combat depends on several factors and is individual for each person.

Keywords: nasal breathing, mouth breathing, kickboxers, combat.

For citation: Andrey S. Mikhailov*, Larisa A. Berezina. Correct ratio of breathing in kickboxing. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2021; 16(1): 24-28. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-24-28.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день представители ударных видов единоборств существенно повысили уровень функционально-физической и технико-тактической подготовленности благодаря грамотному построению учебно-тренировочного процесса. Победа в поединке становится возможной при использовании в тренировочном процессе дополнительных эргогенических средств, в том числе дыхательных упражнений. Специалисты, культивирующие такой вид спорта, как кикбоксинг, осознают необходимость правильного дыхания в процессе подготовки спортсменов различного уровня и класса [3].

В практике ударных видов единоборств довольно часто возникает вопрос о соотношении носового и ротового дыхания во время поединка, будь это тренировочный спарринг или соревновательный поединок. Кикбоксинг – это один из динамичных видов ударных единоборств, в котором дыхание является одной из главных составляющих тренировочного и

соревновательного процесса, в связи с этим в данном виде спорта функционально-физической подготовке спортсмена отводится важная роль [1,6,7].

Вопросу использования дыхательных упражнений в процессе подготовки спортсменов ударных видов единоборств в научной литературе уделено незначительное внимание, в большей степени говорится о применении данных упражнений в лечебных и терапевтических целях, однако в работах таких авторов, как М.Я. Рябко, К.В. Фирсов (2008), А.С. Михайлов (2013) дыханию уделяется особое внимание. Помимо всего сказанного, существует достаточно публикаций по теме применения дыхательных упражнений в тренировочном процессе спортсменов ударных видов единоборств, но, к сожалению, эти работы не имеют достаточного научного обоснования и содержат информацию, требующую научного доказательства.

Если говорить о функционально-физической подготовке кикбоксеров, то она представляет собой систематический процесс,

направленный на достижение поставленной цели. В данном виде подготовки, независимо от уровня спортивного мастерства, процессу дыхания отводится особое внимание, так как от работы дыхательной и кардиореспираторной систем порой зависит исход поединка [2,4,5].

На сегодняшний день существует множество рекомендаций по поводу носового дыхания во время тренировочного процесса. Это связано с особенностью носовой полости, так как её основная функция – фильтрация и согревание вдыхаемого воздуха. Все эти факты, бесспорно, позволяют рекомендовать носовое дыхание не только в покое, но и при мышечной работе. В частности, использовать носовое дыхание в процессе физической работы целесообразно на открытом воздухе, при низкой температуре окружающей среды, а также при выполнении упражнений низкой интенсивности и статодинамической направленности.

Как известно, кикбоксинг – это динамический вид спорта, в котором спортсмену в процессе поединка приходится выполнять различные удары руками и ногами, защитные и контратакующие действия. В зависимости от уровня спортивного мастерства, технико-тактической подготовленности и весовой категории кикбоксеров поединки может проходить на разных скоростях и иметь различный темп движений. В этой связи и выбор оптимального способа дыхания будет зависеть от перечисленных факторов.

Цель исследования – выявление наиболее эффективного способа дыхания в процессе поединка.

Научная новизна результатов исследования заключается в выборе и использовании наиболее оптимального способа дыхания в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Практическая значимость результатов исследования заключается в оптимизации тренировочного процесса кикбоксеров 18-25 лет и выборе наиболее приемлемого режима дыхания.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе Волго-Уральского спортивного дома города Перми. В эксперименте приняли участие 15 кикбоксеров в возрасте 18-25 лет, входящих в группу спортивного совершенствования. Продолжительность тренировочных занятий составила 80-120 минут. Количество тренировок в неделю – 5. Тренер – Михайлов А.С. Занимающиеся имели звание КМС (8 человек) и МС (7 человек).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Для определения наиболее приемлемого и оптимального способа дыхания в процессе подготовки кикбоксеров нами был проанализирован тренировочный процесс спортсменов группы спортивного совершенствования. Так, в процессе подготовки кикбоксеров испытуемым было предложено выполнить следующие виды физической работы, с помощью которых мы могли выбрать наиболее приемлемый способ дыхания для каждого спортсмена.

Ниже представлен ряд учебно-тренировочных заданий, в результате которых нами были определены типы дыхания, применяемые спортсменами в процессе физической работы, в том числе в процессе поединков.

Задание 1. Прыжки через скакалку.

В подготовительной части занятия спортсменам предлагалось выполнить максимальное количество прыжков через скакалку в равномерном темпе в течение 10 минут. В процессе наблюдения было выявлено, что все испытуемые в течение заданного периода времени используют смешанный тип дыхания, то есть сочетают дыхание носом и ртом.

Задание 2. «Бой с тенью».

В завершение подготовительной части занятия кикбоксерам было предложено выполнить «Бой с тенью» по следующему принципу:

1-й раунд: работа первым номером, т.е. имитация прессинга;

2-й раунд: работа вторым номером, т.е.

имитация защитных действий, передвижений, контратак;

3-й раунд: работа смешанного характера, т.е. по сигналу тренера через каждые 10 сек. занимающимся необходимо было нанести серию из 4-5 ударов за наименьший период времени.

Продолжительность раунда – 2 минуты, отдых – 1 минута.

В результате наблюдения было выявлено, что в 1-м и 2-м раундах все кикбоксеры использовали смешанный тип дыхания, а в 3-м раунде – только дыхание ртом.

Задание 3. «Работа на снарядах».

В основной части занятия для совершенствования технико-тактического мастерства и функциональной подготовленности кикбоксерам предлагалось выполнить работу на боксерских мешках:

1-й раунд: вольный бой по правилам кикбоксинга;

2-4-й раунды: отработка комбинаций по заданию тренера;

5-й раунд: интервальная работа – передвижение вокруг мешка (10 секунд), атакующие действия (10 секунд);

6-й раунд: интервальная работа – передвижение вокруг мешка (5 секунд), атакующие действия (5 секунд).

Продолжительность раунда – 2 минуты, отдых – 1 минута.

В результате наблюдения было выявлено, что в с 1-го по 4-й раунд все кикбоксеры использовали смешанный тип дыхания, в 5-м и 6-м раундах – только дыхание ртом. Это объясняется тем, что выполняемая работа была высокой интенсивности и проходила в анаэробном режиме.

Задание 4. «Работа в парах».

В завершение основной части занятия с целью повышения уровня технико-тактического мастерства и обмена опытом спортсмены независимо от весовых категорий провели поединки по следующему принципу:

1-й раунд: вольный бой по правилам бокса;

2-й раунд: вольный бой, по правилам кикбоксинга, раздел «фулл контакт»;

3-й раунд: вольный бой по правилам кикбоксинга, раздел «фулл контакт с лоу киком»;

4-й раунд: вольный бой по правилам кикбоксинга, раздел «К-1».

Продолжительность раунда – 2 минуты, отдых – 1 минута.

В результате данного наблюдения выявлено, что во всех 4 раундах испытуемые использовали смешанный тип дыхания, носовое дыхание было зафиксировано в процессе защитных действий и при приёме ударов в глухую защиту.

В процессе проведенного наблюдения, нами выявлено, что выбор дыхания спортсменом зависит от следующих факторов:

- от режима работы (аэробный или анаэробный);
- от мощности работы;
- от подготовленности спортсмена.

Помимо педагогического наблюдения, нами был проведен опрос среди участников эксперимента, который состоял из следующего ряда вопросов:

1. Какой тип дыхания в процессе физической работы для Вас наиболее оптимален?

2. От каких факторов зависит выбор типа дыхания?

Из 15 опрошенных спортсменов практически все отдают предпочтение смешанному типу дыхания, не исключая тот факт, что возможно дыхание только ртом, но при работе низкой интенсивности.

Отвечая на второй вопрос, испытуемые привели ряд факторов, от которых зависит выбор типа дыхания:

- 1. условия (тренировочный процесс, соревновательная деятельность, место проведения занятия);
- 2. уровень тренированности;
- 3. режим работы (аэробный, анаэробный).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования выявлено, что в процессе физической

работы низкой интенсивности большая часть спортсменов используют дыхание носом, при работе высокой интенсивности – дыхание ртом. В процессе соревновательного поединка или спарринга опытные спортсмены используют смешанное дыхание и умеют быстро перестраиваться с одного вида на другой в зависимости от ситуации, возникающей в бою. В этой связи выбор кикбоксером способа дыхания в процессе поединка зависит от уровня спортивного мастерства, от динамики и интенсивности поединка, от уровня тренированности, стиля ведения боя и ситуации, в которой находится спортсмен (атакует или защищается). Таким образом, выбор наиболее приемлемого типа дыхания в процессе поединка зависит от ряда факторов и является индивидуальным для каждого.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кошкин Е.В., Михайлов А.С., Нохрин М.Ю., Смирнов А.А. Дифференцированный подход в развитии специальных физических качеств самбистов. *Человек. Спорт. Медицина*. 2019; 19(2): 133-138.
2. Михайлов А.С. Функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Н. Челны, 2013. – 150 с.
3. Михайлов А.С., Кошкин Е.В. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015; 6: 41-43.
4. Currell K., Jeukendrup A.E. Validity, reliability and sensitivity of measures of sporting performance. *Sports Medicine*. 2008; 38: 297-316.
5. Malina R.M. Organized youth sports – background, trends, benefits and risks. *Youth sports: Participation, trainability and readiness*. 2009: 2-27.
6. Nocol C., Avela J., Komi P.V. The stretch – shortening cycle: A model to study naturally occurring neuromuscular fatigue. *Sports Medicine*. 2006; 36: 977-999.
7. Кузнецов А.С., Кузнецова З.М. II съезд членов общественной организации «Российское профессорское собрание». *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2019; 15(4): 5-7. DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-5-7

Статья поступила в редакцию: 20.02.2021

Михайлов Андрей Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказания России, 614012, Россия, г. Пермь, ул. Карпинского, дом 125, e-mail: starioss@mail.ru

Березина Лариса Анатольевна – Кандидат педагогических наук, доцент, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 432071, Россия, г. Ульяновск, площадь Ленина, дом 4/5, e-mail: Sportka71@mail.ru