

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2021.50.95.042

Стратегия успешного подбора техники для спортсмена в бразильском джиу-джитсу

Кенжебулатов Марат Кайратович

Владелец компании Bars Checkmat;
магистр экономики,
Новосибирский государственный университет,
630090, Российская Федерация, Новосибирск, ул. Пирогова, 1;
e-mail: makesha101@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассмотрена уникальная стратегия с применением техники задержки дыхания при выполнении спортсменами приемов в бразильском джиу-джитсу. Техника задержки дыхания позволит расслабить мышцы и предельно сосредоточиться на намерениях противника, мобилизовать силы для атаки. Описанный в статье метод подготовки позволит спортсменам иметь преимущество в поединке за счет продуманной стратегии и подготовительных тренировок. Научная новизна данной статьи заключается в исследовании и применении уникального метода и техники по задержке дыхания в бразильском джиу-джитсу с целью увеличения шансов на победу борца, в том числе в позиции удушения. Применяя практический опыт задержки дыхания, спортсмен может не только накопить силу, но и произвести атакующее нападение, мобилизовав силу для высвобождения из неудобной позиции. Для применения описанной в статье техники спортсменам, занимающимся бразильским джиу-джитсу, необходимо провести около 140 часов тренировок с задержкой дыхания, которые впоследствии сформируют дополнительный источник к сопротивлению в поединке. Практические методики, предложенные в статье, полезны как для начинающих, так и опытных спортсменов, борцов по джиу-джитсу.

Для цитирования в научных исследованиях

Кенжебулатов М.К. Стратегия успешного подбора техники для спортсмена в бразильском джиу-джитсу // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 5А. С. 495-500. DOI: 10.34670/AR.2021.50.95.042

Ключевые слова

Борьба в партере, бразильское джиу-джитсу, задержка дыхания, техника в спорте, болевой удушающий прием, боевое искусство, методика в единоборствах, дыхательная гимнастика для спортсменов.

Введение

Бразильское джиу-джитсу возникло в 20 веке и объединяет в себе разные виды боевых искусств, являясь уникальным по своему виду и несущим в себе многообразие техник и приемов. Для успешного овладения боевым искусством джиу-джитсу необходимо обладать такими техниками, которые по своим своим свойствам будут находиться в рамках общепринятых правил борьбы в партере, и в тоже время будут обладать специальной методикой, которая позволит одержать победу в единоборстве.

Принципами джиу-джитсу являются:

- отсутствие прямого противостояния;
- уступка с целью захвата;
- применение болевых приемов;
- доминирующая позиция на земле.

В бразильском джиу-джитсу применяются техники: захваты руками и ногами, удушения, силовая борьба на полу, применение болевых приемов с целью подавления противника и потери его возможности к сопротивлению.

Учитывая молодой возраст боевого искусства, в мире известно несколько успешных техник для спортсменов в бразильском джиу-джитсу, благодаря которым чемпионы одержали победы.

В данной статье рассмотрена особая стратегия применения силовых техник, использующих методику дыхания и восстановления. Ее сущность заключается в распределении баланса нагрузок и умении расслабляться во время силовых приемов. Для применения данной техники необходимо провести около 140 часов тренировок с задержкой дыхания, которые впоследствии сформируют дополнительный источник к сопротивлению в поединке.

Основная часть

Рассчитывая на собственные силы в силовой схватке в бразильском джиу-джитсу, проигрывает тот, кто изначально тратит больше сил и совершает неконтролируемые действия вследствие усталости. Техника задержки дыхания позволит расслабить мышцы и предельно сосредоточиться на намерениях противника, мобилизовать силы для атаки. Во время силовых приемов на полу противоборствующая сторона, понимая, что одерживает победу, как правило, выполняет основной захват и силовой прием, при котором вырисовывается вполне очевидный прогноз на победу.

Опыт тренировок с задержкой дыхания позволит произвести психологическую манипуляцию с сознанием противника и в момент неожиданности, мобилизовав силы и сосредоточившись на рывке, совершить контратаку, перехватив инициативу в тот момент, когда противник не рассчитывает на сопротивление. В итоге контрнаступления неожиданный и сильный рывок позволит выполнить атаку и применить болевой прием к сопернику, который окажется психологически не готовым к защите, будучи уверенным в своем преимуществе.

Применение некоторых техник подавления при контратаке станет решающим и заключительным маневром в захвате и применении силового приема. В частности, техника нуки но ката является методом освобождения от захвата. Ее особенность заключается в умении применить силовую атаку в момент ослабления воли и сил противника. При выполнении этой техники можно усилить позиции, применив стратегию выжидания. Однако, для ее реализации способствует не всякий метод, который может привести к позитивному результату. В данном

случае, применив практический опыт задержки дыхания, можно не только накопить силу, но и произвести атакующее нападение, мобилизовав силу для высвобождения из неудобной позиции.

Стратегия с задержкой дыхания в технике нуки но ката станет переломным моментом и позволит выполнить болевой прием, применив внутренний накопленный резерв.

Задержка дыхания также применяется в иных видах спорта (плавание, дайвинг, бег), при этом спортсмен не теряет силы, а, напротив, накапливает их, преодолевая препятствия.

Таблица 1 - Примерный расчет эффективности метода задержки дыхания на тренировках по бразильскому джиу-джитсу

Показатели	Без задержки дыхания	Задержка дыхания до 2-х мин	Задержка дыхания до 4 и более минут
Выносливость	20%	50%	70 %
Способность к сопротивлению	1 мин	3 мин	5 мин
Восстановление	0 %	30 %	50%
Продолжительность борьбы	до 2 минут	до 5 мин	до 10 мин

Метод тренировок по задержке дыхания оказывает исцеляющее воздействие на иммунную и нервную системы спортсмена, развивает легкие и укрепляет выносливость организма в целом. Поэтому использование техники по задержке дыхания в бразильском джиу-джитсу несомненно увеличивает шансы спортсмена на победу в поединке, усиливает его возможность к сопротивлению и концентрации, позволяет иметь многократное преимущество над противником.

Таблица 2 - Способы тренировки задержки дыхания в статистическом положении

Период, дни	Время, мин
1 ЭТАП	
1 - 10	1 - 1.5
11 - 20	1.5 - 2
21 - 30	2 - 2.5
31 - 40	2.5 - 3
41 - 50	3 - 3.5
51 - 60	3.5 - 4

Количество тренировок с задержкой дыхания в день может быть от одной до 3-х в день. Применение данного метода должно происходить под наблюдением тренера или лица, способного оказать медицинскую помощь на этапе тренировок с задержкой дыхания свыше 2-х минут. Кроме того, перед применением данной техники необходимо проверить состояние легких и убедиться в отсутствии заболеваний верхних дыхательных путей. Желательно тренировки проводить на открытом воздухе, насыщенном кислородом.

Таблица 3 - Способы тренировки задержки дыхания в динамическом положении

Период, дни	Время, мин
2 ЭТАП	
1 - 10	1 - 1.5
11 - 20	1.5 - 2

Период, дни	Время, мин
21 - 30	2 - 2.5
31 - 40	2.5 - 3
41 - 50	3 - 3.5
51 - 60	3.5 - 4

При динамических тренировках с задержкой дыхания необходимо одевать костюм из хлопка или другого влаговпитывающего материала, обеспечивающего свободное дыхание кожи, либо максимально освободить тело от одежды.

Во время задержки дыхания происходят следующие процессы в организме человека:

- насыщение крови углекислым газом,
- изменение циркуляции крови,
- учащение сердцебиения,
- повышение температуры тела,
- увеличение слюноотделения.

В целом, эффективные методики тренировок с задержкой дыхания описаны в научных работах Л. Кофлера, К.П. Бутейко, А.Н. Стрельниковой, В.Ф. Фролова и других специалистов по дыхательной гимнастике. Кроме того, задержка дыхания применяется в восточных гимнастике пранаяма и тай-цзи.

В частности, известны мировые рекорды по задержке дыхания, поставленные известными спортсменами: хорватский дайвер Будимир Б.С. продержался без кислорода 24 мин. 11 сек., датский дайвер Стиг Северинсен – выполнил 22 мин. задержки дыхания под водой, россиянка Наталья Молчанова смогла не дышать 9 мин. 2 сек.

При этом стоит отметить, что динамическая задержка дыхания выполняется сложнее, чем статистическая, при которой сохраняется возможность медитативного расслабления. Динамика же, напротив, ускоряет обмен веществ и кровообращение, а длительный недостаток кислорода без подготовки, в свою очередь, опасен для любого спортсмена. Однако, продолжительные тренировки по технике задержке дыхания в бразильском джиу-джитсу помогут увеличить силы для сопротивления при приеме захвата и удушения, так как психологически противник не рассчитывает на способность соперника без труда задерживать дыхание на длительный срок и поэтому при длительном захвате расслабляет мышцы от напряжения. В этот момент противоборствующий сможет совершить освобождение и неожиданно применить болевой прием к сопернику, что приведет атакующего к победе в поединке.

Важно отметить, что при статистической задержке дыхания тело спортсмена неподвижно и расслаблено, поэтому проводить первоначальные занятия (1 Этап) необходимо в статистическом положении. Однако, следующие после первого этапа тренировки следует выполнять в системе динамического напряжения (бег, ходьба, выполнение приседаний, прыжков). Таким образом, подготовленный организм спортсмена может перенастроиться к более тяжелым физическим нагрузкам при выполнении динамической техники с задержкой дыхания.

Достаточным достижением в технике по задержке дыхания при динамической нагрузке будет комфортное выполнение движений без вдохов и выдохов на протяжении 4-х минут.

Заключение

Применяя достигнутый опыт в задержке дыхания при осуществлении приема освобождения от захвата и удушения в бразильском джиу-джитсу, спортсмен сможет полностью контролировать напряжение мышц партнера и в момент его расслабления произвести атакующий маневр, не потеряв основные силы в поединке.

Библиография

1. Лекции российской федерации джиу-джитсу // Психологическая подготовка бойца. Курган, 2008. С. 4-6.
2. Пастушенко Е.Е., Малахова О.Е. Влияние объема общей и специальной физической подготовки на качество спортивной подготовленности юных спортсменов джиу-джитсу // Вестник спортивной науки. 2016. № 3. С. 15-18.
3. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности // Спортивный психолог. 2005. № 2. С. 25-31.
4. Техники контролируемого дыхания. URL: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/3211>
5. Andreato L. V. et al. Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu competition //Asian journal of sports medicine. – 2013. – Т. 4. – №. 2. – С. 137.
6. Andreato L. V. et al. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review //Sports medicine-open. – 2017. – Т. 3. – №. 1. – С. 1-17.
7. Scoggin III J. F. et al. Assessment of injuries during Brazilian jiu-jitsu competition //Orthopaedic journal of sports medicine. – 2014. – Т. 2. – №. 2. – С. 2325967114522184.
8. Hornsey M. J., Fielding K. S. Attitude roots and Jiu Jitsu persuasion: Understanding and overcoming the motivated rejection of science //American Psychologist. – 2017. – Т. 72. – №. 5. – С. 459.
9. Vidal Andreato L. et al. Psychological, physiological, performance and perceptive responses to Brazilian jiu-jitsu combats //Kinesiology. – 2014. – Т. 46. – №. 1. – С. 44-52.
10. da Silva B. V. C. et al. Neuromuscular responses to simulated Brazilian jiu-jitsu fights //Journal of human kinetics. – 2014. – Т. 44. – С. 249.

Strategy for successful technology for an athlete in Brazil jiu-jitsu

Marat K. Kenzhebulatov

Owner of Bars Checkmat, LLC;
Master of Economics,
Novosibirsk State University,
630090, 1, Pirogova str., Novosibirsk, Russian Federation;
e-mail: makesha101@gmail.com

Abstract

The research presented in this article discusses a unique strategy using the breath-holding technique when athletes perform techniques in Brazilian jiu-jitsu. The technique of holding your breath will allow you to relax your muscles and focus on the intentions of your opponent and mobilize your strength to attack. The method of preparation described in the article will allow the athletes to have an advantage in a duel at the expense of well thought out strategy and preparatory trainings. Scientific novelty of the given article consists in research and application of a unique method and technique on breath-holding in the Brazilian jiu-jitsu for the purpose of increase of chances of a victory of the fighter, including in a choke position. By applying the practical experience of holding his breath, the athlete can not only accumulate strength, but also produce an attacking attack by mobilizing strength to release from an awkward position. To apply the techniques

described in the article, athletes practicing Brazilian jiu-jitsu need about 140 hours of breath-hold training, which will subsequently form an additional source of resistance in the fight. The practical techniques suggested in the article are useful for both beginners and experienced jiu-jitsu fighters, as the author of the paper conclude.

For citation

Kenzhebulatov M.K. (2021) Strategiya uspeshnogo podbora tekhniki dlya sportsmena v brazil'skom dzhiu-dzhitsu [Strategy for successful technology for an athlete in Brazil jiu-jitsu]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (5A), pp. 495-500. DOI: 10.34670/AR.2021.50.95.042

Keywords

Wrestling on the ground, Brazilian jiu-jitsu, holding the breath, technique in sports, painful suffocation, martial art, technique in martial arts, breathing exercises for athletes.

References

1. (2008) Lektsii rossiiskoi federatsii dzhiu-dzhitsu [Lectures of the Russian Federation of Jiu-Jitsu]. In: *Psikhologicheskaya podgotovka boitsa* [Psychological training of a fighter]. Kurgan.
2. Pastushenko E.E., Malakhova O.E. (2016) Vliyanie ob"ema obshchei i spetsial'noi fizicheskoi podgotovki na kachestvo sportivnoi podgotovlennosti yunikh sportsmenov dzhiu-dzhitsu [The influence of the volume of general and special physical training on the quality of sports readiness of young athletes of ju-jitsu]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of sports science], 3, pp. 15-18.
3. Rodionov A.V. (2005) Psikhofiziologiya ekstremal'noi deyatel'nosti [Psychophysiology of extreme activity]. *Sportivnyi psikholog* [Sports psychologist], 2, pp. 25-31.
4. *Tekhniki kontroliruemogo dykhaniya* [Techniques for controlled breathing]. Available at: <http://cgon.rosпотrebnadzor.ru/content/62/3211> [Accessed 11/11/2021]
5. Andreato, L. V., Franchini, E., De Moraes, S. M., Pastório, J. J., Da Silva, D. F., Esteves, J. V., & Branco, B. H. (2013). Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu competition. *Asian journal of sports medicine*, 4(2), 137.
6. Andreato, L. V., Lara, F. J. D., Andrade, A., & Branco, B. H. M. (2017). Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. *Sports medicine-open*, 3(1), 1-17.
7. Scoggin III, J. F., Brusovanik, G., Izuka, B. H., Zandee van Rilland, E., Geling, O., & Tokumura, S. (2014). Assessment of injuries during Brazilian jiu-jitsu competition. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2(2), 2325967114522184.
8. Hornsey, M. J., & Fielding, K. S. (2017). Attitude roots and Jiu Jitsu persuasion: Understanding and overcoming the motivated rejection of science. *American Psychologist*, 72(5), 459.
9. Vidal Andreato, L., Franzi de Moraes, S. M., Del Conti Esteves, J. V., Luiz Miranda, M., Jacques Pastório, J., Jacques Pastório, E., ... & Franchini, E. (2014). Psychological, physiological, performance and perceptive responses to Brazilian jiu-jitsu combats. *Kinesiology*, 46(1.), 44-52.
10. da Silva, B. V. C., Ide, B. N., de Moura Simim, M. A., Marocolo, M., & da Mota, G. R. (2014). Neuromuscular responses to simulated Brazilian jiu-jitsu fights. *Journal of human kinetics*, 44, 249.