

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент, кафедра физического воспитания;

Жукова Ирина Викторовна,

канд. пед. наук, кафедра физического воспитания;

Зайнуллина Диляра Ильшатовна,

студентка, кафедра «Экономика и организация производства»,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ БРАЗИЛЬСКИМ ДЖИУ-ДЖИТСУ

В данной статье рассматриваются особенности построения тренировок и питания для развития выносливости у спортсменов, занимающихся бразильским джиу-джитсу, на основе опыта тренерского штаба сборной России по бразильскому джиу-джитсу (БДД) и грэпплингу.

Ключевые слова: грэпплинг, выносливость, БДД, бразильское джиу-джитсу, борьба.

Благодаря стремительно растущей популярности смешанных единоборств все большее количество людей начинает интересоваться бразильским джиу-джитсу (БДД) ввиду ее популярности этой игры у бойцов ММА, а также как наименее травмоопасным видом, по сравнению с другими видами контактных боевых искусств, но при этом очень эффективным способом поддерживать физические качества своего тела на довольно высоком уровне. Бразильское джиу-джитсу представляет собой разновидность боевого искусства, включающего в себя всевозможные захваты, удушающие и болевые приемы, благодаря которым даже более слабый физически участник боя может одержать победу над противником.

Даже будучи серьезными спортсменами, новички, только пришедшие в зал для занятий по БДД, сталкиваются с трудностями по части специальной выносливости своего организма. Так, пловцы и марафонцы, бегающие по 25 километров, выдыхаются после простой разминки и выполнения пары упражнений. Причиной этому служит то, что борьба предполагает особый вид

нагрузок, не схожий с бегом или плаванием. Например, бег представляет собой равномерную работу рук и ног, в борьбе же работа происходит с инерцией партнера, благодаря чему нагрузка идет одновременно на все мышцы на протяжении четко фиксированного времени.

Развитие аэробных возможностей, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, то есть общей выносливости, вполне может проходить в обычном режиме, ничем особо не отличаясь от остальных видов спорта; лучшими способами для этого будут: кроссфит, бег, интервальные программы тренировок, кардиотренировки. Во время этих тренировок происходит повышение диффузионной способности легких за счет увеличения их объема, что способствует расширению альвеолярно-капиллярной поверхности, увеличивается максимальная произвольная вентиляция до 190-200 л-минуту и частота дыхания – до 40-60 циклов в минуту. Увеличивается объем циркулирующей крови на 1 или 1,5 литра (это обуславливается увеличением количества плазмы), соответственно, кровь становится менее густой, что уменьшает нагрузку на сердце в состоянии покоя. Важным также является то, что сердце борцов, тренирующих выносливость, превышает 1000 кубических сантиметров, что обеспечивается большей дилатацией желудочков и небольшим увеличением толщины их стенок; снижается количество ударов в состоянии покоя приблизительно до 30 ударов в минуту, что является признаком экономизации ресурсов сердечно-сосудистой системы [4, с. 330].

Однако, исходя из специфичности нагрузки, испытываемой борцами, необходимо особым способом подходить к развитию специальной выносливости, то есть к способности выполнять определенный вид нагрузки в течение строго ограниченного времени. В борьбе время спарринга строго ограничено 6 минутами, исходя из этого, длительность одного подхода должна составлять 6 минут в максимально возможном темпе, не обращая внимания на количество повторений. То есть задачей является не выполнение определенного количества повторений максимально быстро, а выполнение как можно

большого количества повторений, не снижая темпа, на протяжении 6 минут [2, с. 256]. Основным же видом развития выносливости в данном виде спорта является проведение схваток, продолжительность которых превосходит протяженность настоящего поединка на 2-4 минуты, с как можно меньшим перерывом между поединками. Сборная России использует в своих тренировочных лагерях два вида методик: одна заключается в интервальных боях между всеми борцами со сменой соперника после перерыва, другая же заключается в тренировке конкретного бойца путем спарринга с ним до этого не проводившего спарринг борца, после короткого перерыва в 5-7 минут [3, с. 54].

Немаловажным в процессе развития выносливости является питание. Жиры являются первичным источником энергии для спортсмена, испытывающего длительные высокоинтенсивные физические нагрузки. Они являются необходимым компонентом клеточных мембран и нервных волокон, их количество в диете должно быть около 20-25% от числа всех калорий, большую часть из которых должны составлять ненасыщенные. Не рекомендуется использование в диете большого количества белков, поскольку это может оказать отрицательное воздействие на накопление гликогена, оптимальным количеством белка является 1-1,5 грамма на килограмм веса спортсмена [1, с. 113]. Важным в диете на работоспособность является потребление углеводов, поскольку благодаря им повышается концентрация гликогена в крови, для этих целей используют так называемую «углеводную загрузку», то есть значительно увеличивают ежедневное потребление углеводов на килограмм веса. Наиболее популярным является вариант с 10-ю граммами на один килограмм веса.

Подводя итог, хочется сказать, что процесс развития выносливости у борцов и грэпплеров – это комплекс мер, включающий в себя как развитие общей и специальной выносливости, так и соблюдение особого вида диеты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арансон М. Питание для спортсменов. – М.: Пресс-Бюро, 2016 – 332 с.
2. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания в БДД. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
3. Земцова И. Спортивная физиология: Учебное пособие для вузов. – М.: Изд. «Олимпийская литература», 2016. – 211 с.
4. Макарова Г. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности. – Ростов н/Дону: Изд-во «Феникс», 2014. – 376 с.