Константин Лысенко



РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ

Для белых поясов

Как в 35+ начать заниматься джиу-джитсу, сохранив здоровье, самооценку и здравый смысл

Константин Лысенко

Руководство по выживанию для белых поясов. Как в 35+ начать заниматься джиу-джитсу, сохранив здоровье, самооценку и здравый смысл

«Автор»
2026

Лысенко К. П.

Руководство по выживанию для белых поясов. Как в 35+ начать заниматься джиу-джитсу, сохранив здоровье, самооценку и здравый смысл / К. П. Лысенко — «Автор», 2026

«Что я, чёрт возьми, здесь делаю? Не поздно ли?»Если тебе 35+, и ты стоишь у дверей зала джиу-джитсу с этим вопросом — эта книга написана для тебя.Автор пришёл в бразильское джиу-джитсу в 49 лет. За плечами — тридцать лет в ударных единоборствах, победы на чемпионатах мира и Европы, тренерская работа, руководство клубами и федерациями. А тут — белый пояс, забитые предплечья, стёртые колени и школьник, который сворачивает тебя в бараний рог.Он прошёл этот путь до конца: от «как делать эту креветку» до синего пояса и медалей престижных международных турниров. И в этой книге собрал всё, о чём не расскажут на тренировке.Это не учебник по технике. Это руководство по выживанию на ковре для взрослого человека, который начинает в джиу-джитсу. Как выбрать зал, не сломаться в первые месяцы, что делать с грыжами и остеохондрозом, как пережить панику под весом 100 кг и почему сдаваться вовремя — не слабость, а главный навык.Для тех, кто начинает в 35+ и собирается остаться в БЖЖ надолго.

© Лысенко К. П., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Об авторе 6
Предисловие Булата Атласова 7
Предисловие Автора 8
Введение 9
Часть 1. Точка входа: как начать и не пожалеть 10
1.1. Как выбрать зал для джиу-джитсу в 35+ 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Константин Лысенко
Руководство по выживанию для белых поясов. Как в 35+ начать заниматься джиу-джитсу, сохранив здоровье, самооценку и здравый смысл

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ ДЛЯ БЕЛЫХ ПОЯСОВ

Как начать заниматься джиу-джитсу в 35+, сохранить здоровье, самооценку и здравый смысл

Важно:эта книга — не медицинское руководство и не заменяет консультацию врача. Все рекомендации по здоровью, питанию, добавкам и восстановлению основаны на личном опыте автора и общих знаниях о тренировках. Если у вас есть заболевания, травмы или сомнения — проконсультируйтесь со специалистом перед началом занятий и приёмом любых препаратов.

Об авторе

Константин — практик бразильского джиу-джитсу (синий пояс), призёр Чемпионата мира, Чемпион России AJP в категории Masters, автор Telegram-канала «Заметки на полях татами».

За его плечами — более 30 лет в боевых искусствах, высшее психологическое образование и более чем десятилетняя практика консультирования. Прошлый опыт успешных выступлений на высшем уровне в контактных единоборствах. Победы на чемпионатах мира, России и Европы по кикбоксингу, карате и ножевому бою.

Успешная тренерская практика — воспитал чемпионов самого высокого уровня в тех же видах единоборств, в которых выступал сам.Его приход в бразильское джиу-джитсу произошёл уже во взрослом, осознанном возрасте — в 49 лет.

Пройдя полный путь белого пояса — от «как делать эту креветку» до синего пояса и медалей престижных турниров, Константин на собственном опыте прочувствовал всю специфику тренировок для людей с работой, семьями и бесконечным списком ежедневных бытовых задач. Он сочетает глубокое понимание психологии и биомеханики с реальным опытом выживания на татами, помогая взрослым новичкам осваивать БЖЖ безопасно, системно и с удовольствием.

Предисловие Булата Атласова

С Константином я был знаком заочно уже достаточно давно. Когда-то я, сам будучи выступающим атлетом по бразильскому джиу-джитсу, обращался к нему как к психологу, но книга не об этом.

Очно мы познакомились в Сочи. Я был там на учёбе в Российском международном олимпийском университете, а Костя приехал на йога-ретрит. Чтобы вы понимали: на йога-ретрит! До этого мы несколько раз созванивались, когда он выступал на турнире в Уфе по косики-карате. Костя баловался разделом «файтинг» под эгидой Российской федерации джиу-джитсу, но бразильское джиу-джитсу никогда не пробовал. И вот он вдруг решил прямо со своего йога-ретрита выскочить ко мне и немножко попробовать, что же это такое. В итоге, насколько я помню, йога-ретрит превратился в БЖЖ-ретрит.

С этого, наверное, и начался его замечательный путь. Мне действительно нравится этот путь своей уникальностью. Костя — очень интересный человек со своим видением процесса. На тренировках, когда я приезжал в Ростов и когда мы были в Сочи, мы очень много говорили о философии единоборств, о схемах и структуре, о том, что объединяет многие единоборства. Мы во многом схожи, и наши взгляды во многом совпадают. Скажу и о другом: Костя очень трудолюбивый и местами, наверное, излишне копающийся. Порой, на мой взгляд, тренеру стоит довериться чуть больше.

За эти годы я видел тысячи новичков. Я знаю процент так называемого отвала синих поясов: человек дошёл до синего пояса, планка достигнута — и всё, он бросил. Я уверен, что Костя не из таких. Я знаю, что он не из таких. Поэтому, друзья, я надеюсь, что эта книга поможет вам дожить до синего пояса, пережить его, не отвалиться и пойти дальше. Я очень рад, что Костя написал эту книгу.

В добрый путь, дорогой читатель! Наслаждайся своим путём в бразильском джиу-джитсу.

Булат Атласов

Чёрный пояс по бразильскому джиу-джитсуРуководитель AJP RussiaРуководитель клуба Jungle BJJПрезидент Федерации джиу-джитсу Республики БашкортостанРуководитель направления пара джиу-джитсу Российской федерации джиу-джитсу (РФД)

Предисловие Автора

Письмо тому, кто стоит на краю татами

Эта книга — результат моего полуторагодового путешествия в мир джиу-джитсу, которое я начал в 49 лет. Это опыт, осмысленный и структурированный с использованием современных технологий. При подготовке материалов и черновиков я привлекал искусственный интеллект в качестве цифрового ассистента и соредактора. Однако вся методология, финальный текст и каждый совет в этой книге прошли через мой личный опыт на татами.

Если ты держишь в руках эту книгу, тебе, скорее всего, тридцать пять, сорок, а может, и за пятьдесят. У тебя есть работа, семья, обязательства, накопленные травмы и, возможно, несколько лишних килограммов. А ещё у тебя есть странная, абсолютно нерациональная с точки зрения бытового здравого смысла идея — начать заниматься бразильским джиу-джитсу.

Я знаю, о чём ты думаешь, стоя у дверей зала. Ты смотришь на двадцатилетних парней, которые скручиваются узлом, легко скользят по ковру, отрывая друг другу руки прямо в полёте, и, кажется, никогда не устают, — и задаёшь себе один вопрос: «Что я, чёрт возьми, здесь делаю? Не поздно ли?». Нет, не поздно. Но будет тяжело.

Джиу-джитсу — потрясающий, красивый, бесконечный, глубокий спорт и боевое искусство. Но для взрослого человека, чья жизнь давно вошла в стабильное русло, первый год на татами — это колоссальный стресс. Это жёсткий удар по эго, когда тебя без труда сворачивает в бараний рог школьник, весящий на сорок килограммов меньше. Это забитые предплечья, ноющие по ночам пальцы, стёртые колени и постоянный вопрос по утрам: «Зачем я плачу деньги за то, чтобы меня душили?».

Я сам прошёл этот путь с самого нуля. Я знаю, каково это — выходить на мат, когда тебе глубоко за 40. Я прошёл весь путь белого пояса, забирал медали на турнирах, совершал все возможные ошибки, ходил по разным залам и боролся со всеми, до кого мог дотянуться, неизменно получая люлей. Я учился беречь суставы и силы, выживать под давлением тяжёлых и опытных соперников, отставлять своё эго в сторону и учиться у людей вдвое младше себя. Находил баланс между тренировками и реальной жизнью, получил свой синий пояс и уже провёл свою первую профессиональную суперсхватку.

И эту книгу я написал для того, чтобы ты не бросил. Это не учебник по технике. Ты не найдёшь здесь сложных схем, как делать беримболо или выходить на сложные удушающие. Для этого у тебя есть тренер и интернет.

Эта книга — твоё практическое руководство по выживанию. Инструкция по безопасности для твоего тела, твоего эго, твоих суставов и твоей семейной жизни.

Здесь собраны главные проблемы, с которыми ты гарантированно столкнёшься в первые месяцы: от банальной нехватки «бензина» на второй минуте спарринга и бессонницы после вечерних тренировок до синяков на шее перед важными переговорами в офисе. Моя цель проста: сделать так, чтобы ты не просто выжил на татами в первые полгода, а научился получать от этого кайф, сохранил здоровье и остался в джиу-джитсу на годы.

Завязывай пояс. Будет больно, странно, страшно, но это лучшее приключение, которое ты можешь себе подарить. Погнали.

Введение

Правила игры на татами 35+

Если ты откроешь большинство обучающих видео по бразильскому джиу-джитсу, ты увидишь атлетичных молодых парней. Они двигаются с грацией пантеры, закручиваются в невероятные узлы, падают плашмя на ковёр со всего маху и встают так, будто ничего не произошло. Когда взрослый человек — с работой, дедлайнами, ипотекой и остеохондрозом — пытается скопировать эту модель борьбы и тренировок, происходят две вещи: сначала ломается его здоровье, а затем — самооценка.

Главная ошибка взрослого новичка — думать, что джиу-джитсу для всех одинаково. Это не так. Борьба в 20 лет — это война ресурсов, скорости и взрывной силы. Борьба в 35+ — это шахматы, энергоэффективность, управление рисками и умение договариваться с собственным телом. Твоя главная задача на первом этапе — не выиграть чемпионат мира по чёрным поясам в ближайший вторник, а сделать так, чтобы завтра утром ты смог встать с кровати, сесть за руль и провести рабочую встречу без корсета на шее.

В этой книге мы не будем учиться выигрывать медали любой ценой. Мы будем учиться выстраивать свою систему джиу-джитсу — умную, безопасную и приносящую удовольствие. Чтобы этот путь не закончился в кабинете невролога-травматолога через два месяца, тебе придётся усвоить три главных правила «возрастного» татами:

1. Твоё эго — твой главный враг и источник травм. Сдаться на секунду раньше, чем стало больно, — это не слабость, это инвестиция в завтрашнюю тренировку.

2. Восстановление важнее нагрузки. Если ты не умеешь отдыхать, спать и питать организм, татами возьмёт плату травмами и разочарованием в тренировках.

3. Своя игра вместо чужих шаблонов. Тебе НЕ нужно уметь делать всё. Тебе нужно научиться делать то, что работает для твоего типа тела и твоего уровня мобильности.

Эта книга разбита на главы, где описывается решение конкретных проблем, с которыми ты неизбежно столкнёшься в первый год своего джиу-путешествия. Относись к ней как к карте минного поля. Прочитал, узнал ситуацию, применил решение — и двигаешься дальше, сохраняя здоровье, самоуважение и здравый смысл.

Часть 1. Точка входа: как начать и не пожалеть

1.1. Как выбрать зал для джиу-джитсу в 35+

Зачем взрослые мужчины приходят в джиу-джитсу

Взрослые люди — я имею в виду возрастную категорию 30–35 плюс — приходят в джиу-джитсу по нескольким причинам. Во-первых, джиу-джитсу сейчас на хайпе, причём именно среди возрастных спортсменов, поэтому интересно попробовать. Во-вторых, кризис среднего возраста. Если тебе за тридцать, скорее всего у тебя кризис среднего возраста, и ты начинаешь интересоваться мотоциклами, походами или экстремальными хобби. Тебе очень хочется почувствовать, что ты ещё «ого-го».

А лучший способ почувствовать это — победить в бою другого мужчину. Желательно так, чтобы самому не сильно досталось: ты почувствовал себя молодцом, а завтра спокойно пошёл в офис без синяков на лице.

Джиу-джитсу идеально закрывает все эти потребности:

· Минимальный травматизм: об мат тебя не хлопают амплитудными бросками, как в дзюдо или самбо, и по голове не бьют, как в боксе или тайском боксе.

· Реальная сила и форма: это полноконтактная борьба с эффективными приёмами, которая требует хорошей кондиции, но даёт её постепенно.

· Интеллектуальная игра: это невероятно увлекательный процесс («шахматы на ковре»).

· Сообщество и лайфстайл: джитсеры — очень лояльное комьюнити. В какой бы город тебя ни занесла судьба, ты найдёшь зал джиу-джитсу, где встретишь доброжелательных людей, которые с большим удовольствием тебя задушат или отломают тебе руку.

Три главных сценария выбора зала

Обычно в нашем возрасте залы выбирают по одному из трёх критериев:

1. Локация: зал рядом с домом или работой, куда удобно зайти до или после рабочего дня.

2. Сарафанное радио и имя: известное место, клуб на слуху, имя тренера или рекомендация знакомого, который уже занимается.

3. За детьми: ребёнок начинает заниматься, родитель какое-то время присматривается с трибуны, а потом просыпается азарт — он сам выходит на мат и иногда начинает расти по поясам быстрее собственного чада.

Главные задачи на белом поясе

Когда начинаешь заниматься джиу-джитсу в зрелом возрасте, твоему телу и мозгу требуется адаптация. Даже если ты хорошо жмёшь штангу или боксируешь, твоё тело не привыкло к нагрузкам под такими углами и давлению в партере. Основная задача белого пояса — научиться выживать на ковре, понимать особенности своего организма и вовремя сдаваться. Главный навык на этом этапе — умение «тапать» (похлопывать по оппоненту, себе или матам в знак сдачи).

Каким должен быть идеальный зал для старта в 35+

·Избегай «бойцовских клубов» для молодёжи: если в зале тренируются только молодые, горячие ребята, ориентированные на жёсткие чемпионаты, а тренер не понимает специфику возрастных любителей, спарринги превращаются в войну. Там тебя быстро травмируют.

· Избегай крайности «групп здоровья»: с другой стороны, если ты хочешь не просто носить кимоно два раза в неделю, а реально научиться бороться и, возможно, попробовать себя на соревнованиях, ленивая «пенсионерская» группа тебе тоже не подойдёт — в ней не будет роста.

· Осторожно с избыточной «физухой»: в молодёжных секциях часто дают много кроссфита, упражнений на взрывную силу и жёстких игр. Твоя сердечно-сосудистая система к этому может быть не готова. Заменять интеллектуальное освоение борьбы бешеной физической нагрузкой в зрелом возрасте непродуктивно.

Оптимальный выбор — это сильный соревновательный клуб, в котором есть отдельный Fundamental Class (класс базовой техники) для новичков. Там тебя не будут сразу бросать «под танки» к агрессивным младшим поясам, а плавно введут в спорт. При этом у тебя останется перспектива роста, если позже ты захочешь выступать на турнирах или ездить в спортивные кемпы.

Что делать, если выбора нет: три правила выживания для новичка 35+

В небольших городах выбор залов часто ограничен, и выбрать комфортную группу просто невозможно. В таком случае работает правило: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Чтобы заниматься в общей группе без лишних травм, соблюдай три базовых правила:

1. Здоровье важнее героизма. На начальном этапе (первые 3–6 месяцев) сохранить здоровье гораздо важнее, чем выложиться на 100% и побить выдуманные бессмысленные рекорды. Если стоит выбор — недотренироваться или перешагнуть через «не могу» и «помереть» на ковре, лучше слегка «посачковать». Недоработав, ты сохранишь энергию, мотивацию и голод до тренировок, а значит, придёшь в зал и завтра, и послезавтра. А если выложишься на 120%, то завтра просто не встанешь, и от спорта начнёт тошнить. Наша цель — оставаться на ковре как можно дольше. Лучше стабильно работать на 70–80%, чем один раз выложиться на 120% и выпасть из процесса. Каждый приход в зал идёт в зачёт — стабильность важнее интенсивности.

2. Твоя безопасность — твоя ответственность. Не нужно терпеть критический дискомфорт. Если в спарринге что-то идёт не так — сдавайся. Умение тапать чуть раньше, чем наступит травма, — это и есть твой главный навык. Пока ты не знаешь пределов своего тела, не понимаешь углов атаки и не можешь отличить «рабочую» боль от опасной, ориентируйся на простой маркер: стало ощутимо дискомфортно, и ты не можешь это прекратить движением — тапай. Не геройствуй, сохраняй здоровье для будущего роста.

3. Береги себя не только в спаррингах, но и на отработках. Травмироваться можно и во время обычной отработки техники или в условном «регби на коленях». Если партнёр работает слишком жёстко — резко ставит колено на живот или наотмашь влетает плечом в рёбра при проходе гарда — позаботься о себе. Подставь предплечье, попроси работать легче или попроси тренера сменить партнёра. Здесь не нужно «терпеть на мужика», у нас другие задачи. Чем дольше мы сохраняем здоровье, тем дольше мы остаёмся на матах. Чем дольше мы на матах, тем лучше мы понимаем джиу-джитсу и тем быстрее растём. В конце концов, мы здесь ради удовольствия, здоровья и самой игры.

Резюме: алгоритм выбора

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.