



Спортивная борьба *«Грэплинг»*

Определение дисциплины

- ▶ Грэпплинг – вид спортивного единоборства, совмещающего в себе технику всех борцовских дисциплин, с использованием болевых и удушающих приёмов. Среди лиц до 18 лет, это, как правило, позиционная борьба.





Развитие грэпплинга в России

- ▶ В современной России грэпплинг, стремительно, становится популярным. Много лиц школьного возраста, студентов, взрослых людей и (!) лиц пожилого возраста, начинают заниматься данной дисциплиной не имея никакого опыта в спорте. И, что очень важно, начинают стремиться получить соревновательный опыт — выступить на соревнованиях. И, тем самым, выполняют разряды и получают звания вплоть до МСМК (мастер спорта международного класса).

Польза от занятий грэпплингом

- ▶ Много внимания на занятиях уделяется вопросам тактики. Ребёнок начинает примечать мелочи, быстро анализировать ситуацию и принимать решения, что, несомненно, помогает ему в учёбе. В этом плане грэпплинг оставляет позади многие иные виды спорта. Он учит ответственности, стойкости, предприимчивости. Закаляет характер, всесторонне развивает.

Акцент в грэпплинге сделан не на грубую силу, но на максимальный уровень безопасности для обеих сторон.

Что нужно для занятий ?

- ▶ **ОБЯЗАТЕЛЬНО:** мягкое покрытие пола (борцовский ковёр, татами), справка от врача о допуске к занятиям, медицинская карта ребёнка (знать патологии, если таковые имеются).
- ▶ Желательно: отдельное помещение с необходимым покрытием пола, либо переносное покрытие пола. Душевые (если таковых нет, то ребёнка можно обтереть влажным полотенцем). Атлетических (тренажерный) зал.

Мои регалии

- ▶ Бакалавр – педагог физической культуры (ВУЗ: МПГУ, институт: ИФКСиЗ). Выпуск 2019 года.
- ▶ Сентябрь 2015 — январь 2017: Тренер по спортивной борьбе «Грэпплинг» в ГБУ города Москвы «ДМЦ Сокольники». Обязанности: Проведение занятий по грэпплингу для лиц мужского и женского пола разного возраста (преимущественно дети школьного возраста: 5-9 лет, 10-14 лет, 14-17-18 лет).
- ▶ Сентябрь 2015 — сентябрь 2016: Детский тренер по спортивной борьбе «Грэпплинг» в СК «Дзюдокан». Обязанности: Проведение занятий по грэпплингу для детей дошкольного возраста, младшего школьного возраста.
- ▶ Сентябрь 2018 — июнь 2019: Учитель физической культуры в частной школе. Обязанности: Проведение уроков, ведение отчетности, проведение соревнований внутри школы.
- ▶ Победитель и призёр многочисленных соревнований по грэпплингу городского и регионального масштаба.

Мои контакты

- ▶ Почта: proskurin.dania@yandex.ru
- ▶ Телефон: 8(977)136 -88-54

A photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The sky is filled with scattered clouds, some of which are illuminated by the setting sun. The overall mood is peaceful and serene.

Благодарю за внимание!