

Спортивная борьба *«Грэпплинг»*

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



Благодарю за внимание!