

**Скобликова Татьяна Владимировна**

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

**Габьева Александра Александровна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЭППЛИНГЕ**

*Аннотация: статья посвящена процессу физической и тактической подготовки борцов в спортивной борьбе.*

*Ключевые слова: тренировка, тактическая подготовка, физическая подготовка, спортивная борьба, грэпплинг, техническое совершенство.*

Грэпплинг – это вид единоборств, который состоит из борцовской техники, не ограниченной по применению болевых и удушающих приёмов. Охарактеризовать грэпплинг можно так: такой бой стремится к цели в виде досрочного завершения боя. Грэпплинг нацелен на самооборону. Большую роль в этом виде борьбы играют такие приёмы, как удушение, клинч, перевороты, болевые приёмы, сваливание, борьба... Занятия этим видом спорта разрешено для лиц старше 18 лет. Спортсменов подготавливают в залах для борьбы. Занимающиеся выбирают время, когда им удобнее приходить, записываются в группы. Чаще всего процесс обучения носит групповой характер. Группы спортсменов разделяют по уровням их физической подготовки и возможностью посещать занятия. Для улучшенной подготовки необходимы индивидуальные занятия, один на один с тренером [1; 2]. Спортсмены приходят преимущественно в свободной одежде.

Тренировки могут проходить несколько раз в неделю. Спортсменам необходима специальная белковая диета, физическая активность вне спортзала. Зарядка утром, небольшая пробежка – всё это положительно скажется на подготовке спортсмена. Начинающие спортсмены усваивают приёмы, не требующие слишком больших усилий. Должно пройти определённое время, чтобы спортсмена

поставили в спарринг с партнёром. Это упрощает усвоение приёмов. Большая часть времени схватки проходит в партнёре. Основная задача – заставить врага слаться. В то же время, тренер должен уделять большое внимание борьбе в стойке. Также тренер должен практиковать в обучении спортсменов вольную борьбу. Это неотъемлемая часть грэпплинга. Каждый из спортсменов найдёт для себя те или иные интересные приёмы.

На начальном этапе подготовки спортсмены должны усвоить основные методы борьбы, чтобы потом развивать свои умения в индивидуальных занятиях с тренером. Клинч – это борьба спортсменов в положении стоя, с участием верхней половины тела. Клинч используют для того, чтобы подготовить защиты от броска или сам бросок. Бросок – техника боя, при которой один из борцов выводит из равновесия второго, поднимая на воздух и ударяя о землю. То есть, целью броска является вывести врага из строя, чтобы занять позицию доминирования. Тэйкдаун немного отличается от броска. Тэйкдаун проводится без подъёма противника в воздух. То есть представляет собой метод, имеющий целью повалить противника на землю и продолжить бой на земле. Удушение имеет целью привести врага в бессознательное состояние. Существует несколько видов этого приёма: кровяное удушение – применяется с целью прекращения поступления крови в мозг противника и воздушное удушение – применяется с целью перекрыть противнику доступ кислорода.

Позиционная борьба в грэпплинге позволяет привести врага в положение, из которого он не сможет атаковать. Позиционная борьба включает следующие позиции [3, с. 39].

1. Гард. Это такая позиция, при которой боец лежит на спине и обхватывает ногами тело врага. Это положение примечательно тем, что даёт превосходные возможности атаковать. Обычно, боец пытается перевернуть своего противника. Существует также открытый гард, закрытый гард, гард-бабочка и др.

2. Удержание сбоку
3. Удержание со спины
4. Удержание верхом

---

5. «Распятие» – боец отходит за спину противника перпендикулярно к нему и контролирует его руки. Одну руку удерживает ногами, другую рукой, а оставшейся свободной рукой – делает перехват на шее.

В России грэпплинг развивается не так быстро, как в европейских странах. В нашей стране отдают предпочтение самбо. Часто в грэпплинге используется свод правил (ADCC), которые допускают приёмы: любые виды удушений, любые рычаги на руки, запястье, болевые приёмы на ногу или лодыжку. Но есть и ограничения, нельзя использовать шорты и футболку во время боя, полный Нельсон, «распятие», захваты ушей, больших пальцев, рук, царапания, щипания, выдавливание глаз, прикосновения к области паха, нельзя прикасаться руками, коленями и локтями к лицу противника, нельзя использовать скользкие вещества на теле или одежде [3, с. 39].

Тренер также должен уделять внимание психологической подготовке спортсмена – спортсмен не должен бояться противника ни при каких условиях. Постоянные занятия и усиленные тренировки в соединении с верно подобранной диетой – дадут спортсмену шанс часто выходить на поле боя, выступать на соревнованиях и одерживать победы.

Таким образом, грэпплинг представляет собой технику ведения боя для самообороны, включает в себя различные методики и приёмы.

### ***Список литературы***

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
2. Грэпплинг – борьба до сдачи // Самозащита без оружия. – 21.01.2010. – Вып. 1 (42).
3. Грэйси Х. Текущая революция в мире боевых искусств / Х. Грэйси, Х. Грэйси // Бразильское джиу-джитсу: теория и техника. – 1-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 272 с.