

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Слушатель курсов повышения квалификации Никулин Петр Петрович

**Развитие физических качеств у детей школьного возраста с  
нарушением интеллекта посредством мас-рестлинга**

(на примере деятельности МБУ ДО ДЮСШ им А.А. Агеева МР Горный район РС (Я))

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Факультет дополнительного профессионального образования

ОТЗЫВ

научного руководителя на проект  
Слушателя Никулина Петра Петровича  
КПК

---

Направление: 49.02.01 «Физическая культура»

Тема:

Научный руководитель: Макарова Татьяна Алексеевна\_

Оценка актуальности темы проекта:

Практическая значимость: \_

Наличие самостоятельных разработок:

Достоинства и недостатки\_

Оформление работы (структура, завершенность, практическая значимость):

Общие выводы (готовность работы к защите) \_

Научный руководитель

Макарова Татьяна Алексеевна, доцент кафедры педагогики и психологии,  
к.п.н.

(подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г..

## **Содержание**

Введение.....	4
Глава 1. Медико-физиологические и психологические предпосылки.....	8
1.1. Методы развития физических способностей.....	10
Глава 2. Опыт экспериментальная работа.	
2.1. Применения специальных упражнений мас-рестлинга на развитие физических качеств детей школьного возраста с нарушением интеллекта....	12
Вывод .....	16
Список использованной литературы.....	18

## Введение

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобразования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью.

Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

По мнению Л. М. Шипицыной (2002), интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но служит важным звеном в комплексной медико-психолого-педагогической диагностике, социальной реабилитации, определении инвалидности. Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях либо в специальных классах общеобразовательных школ, либо в виде домашнего обучения. Дети-сироты и оставшиеся без попечительства родителей обучаются в специальных детских домах и школах-интернатах. Обучение и воспитание детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью осуществляется в учреждениях социальной защиты. Эти дети нуждаются в постоянной помощи и наблюдении и рассматриваются как инвалиды с детства. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления

основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

В условиях Крайнего Севера народ саха воспитывал подрастающее поколение, используя своеобразные физические упражнения и народные игры, которые формировались и совершенствовались на протяжении многих поколений и служили народу для поддержания физического здоровья. В данное время якутские прыжки, хапсагай, мас тардыһыы (мас-рестлинг) от народной забавы переросли в национальные виды спорта.

Республика Саха (Якутия) отличается от других краев и областей такими признаками, как: территориальный (географические, геологические, ресурсные, климатические особенности); природный; этнокультурный (народная культура, наполняющая содержанием фоновую, доминантную и потребностную ситуации в развитии личности, влияющая на их специфику).

### **Цель проекта**

1. Главной целью проекта является использование специальных упражнений мас-рестлинга как эффективное средство развития физических качеств детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта.
2. Цель физического воспитания в школе для детей с интеллектуальным нарушением – вырастить здоровое, жизнерадостное поколение и подготовить его к труду. Успешное осуществление физического воспитания учащихся вспомогательных школ, а именно: содействие их всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, коррекция недостатков умственного и физического развития, формирование правильных навыков жизненно важных движений и расширение двигательных возможностей путем коррекции недостатков моторики, развитие готовности к овладению новыми двигательными умениями и

навыками – важные условия подготовки детей к трудовой деятельности.

3. внедрение мас-рестлинга как отдельного вида адаптивного спорта для лиц с отклонением в состоянии здоровья;

### **Гипотеза:**

Применение упражнений мас – рестлинга для развития физических качеств детей с нарушением интеллекта будет способствовать в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях; гибкости и подвижности в суставах. Нарушения основных движений: — неточность движений в пространстве и времени; — грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; — отсутствие ловкости и плавности движений; — излишняя скованность и напряженность; — ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

### **Основные задачи**

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах

для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- внедрение мас-рестлинга как отдельного вида адаптивного спорта для лиц с отклонением в состоянии здоровья;

## Глава 1. Медико-физиологические и психологические предпосылки

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккеей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.) в двух формах: — тренировочные занятия; — соревнования. Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского движения глухих.

### Характеристика типичных нарушений у разных нозологических групп

Нарушение зрения	Нарушение слуха	Нарушение интеллекта	Поражение опорно-двигательного аппарата		
			церебральное	спинальное	церебральное
Нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений. Нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры. Неврозы, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ. Минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха. Быстрая утомляемость	Нарушение функций вестибулярного аппарата, задержка моторного и психического развития, нарушение речи, памяти, внимания, общения. Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации. Дисгармоничность физического развития, нарушение осанки. Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства	Нарушение познавательной деятельности. Снижение силы и подвижности нервных процессов. Нарушения высших психических функций; аналитико-синтетической деятельности ЦНС. Дисплазия, нарушение окостенения, осанки, деформации стопы, позвоночника, дисгармоничность физического развития, нарушение координации движений. Врожденные пороки сердца, заболевания внутренних органов, эндокринные нарушения, сенсорные отклонения	Нарушение опороспособности и, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и макромоторики. Остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры, дисгармоничность физического развития. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов, нарушения зрения, слуха, интеллекта. Низкая работоспособность	Полная или частичная утрата движений, чувствительности и, расстройство функций тазовых органов. Нарушение вегетативных функций, пролежни. Остеопороз. При высоком (шейном) поражении — нарушение дыхания, ортостатические нарушения при вялом параличе — атрофия мышц. При спастическом — тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность	Нарушение опороспособности и ходьбы (при ампутации нижних конечностей), координации движений, осанки, вертикальной позы, уменьшение массы тела, сосудистого русла. Нарушения регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечной и костной ткани, контрактуры. Нарушения кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение. Снижение

					общей работоспособности, фантомные боли
--	--	--	--	--	---

Особенности психического развития. По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики аномальных детей происходит с задержкой. На этом фоне выявляются различные нарушения прежде всего познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, связанные с действием многих факторов: вынужденной изоляции, ограниченными контактами со здоровыми сверстниками и взрослыми людьми, затруднениями предметно-практической деятельности, двигательными и сенсорными расстройствами. Независимо от специфики первичного дефекта, по мнению Е. М. Мастюковой (1997), для всех детей характерны закономерности нарушенного нервно-психического развития: низкая умственная работоспособность, недостаточность концентрации внимания, памяти, незрелость эмоционально-волевой сферы, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, знаний и представлений об окружающем, отсутствие коммуникативного поведения, недостаточная выраженность познавательных интересов, что негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии. Краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей: • сниженная\* двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями; • нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение; • нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики,

дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления; • сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей — силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.; • нарушение локомоторной деятельности — ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т. е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка

### **1.1. Методы развития физических способностей**

Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. Развитие мышечной силы используется в целях: — обучения двигательным действиям; — коррекции и компенсации двигательных нарушений; — поддержания работоспособности и развития физических кондиций; — достижения результатов в выбранном виде спорта; — активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения. Средствами развития мышечной силы являются: - упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30—40 см с последующим отталкиванием вверх; упражнения с преодолением внешней среды — бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами,

резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом. Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся. При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, соскоками, прыжками противопоказаны.

## Глава 2. Опыт экспериментальная работа.

### Применения специальных упражнений мас-рестлинга на развитие физических качеств детей школьного возраста с нарушением интеллекта.

В технике мас-рестлинга можно выделить следующие основные компоненты: хват палки, исходное положение спортсменов до старта, старт, технические приемы и действия спортсменов во время схватки. По целевому признаку организации действий во время схватки техника мас-рестлинга распадается на два раздела: техника атаки и техника защиты, которые, в свою очередь, распадаются на подразделы по областям применения. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, и могут иметь различные способы и разновидности выполнения.

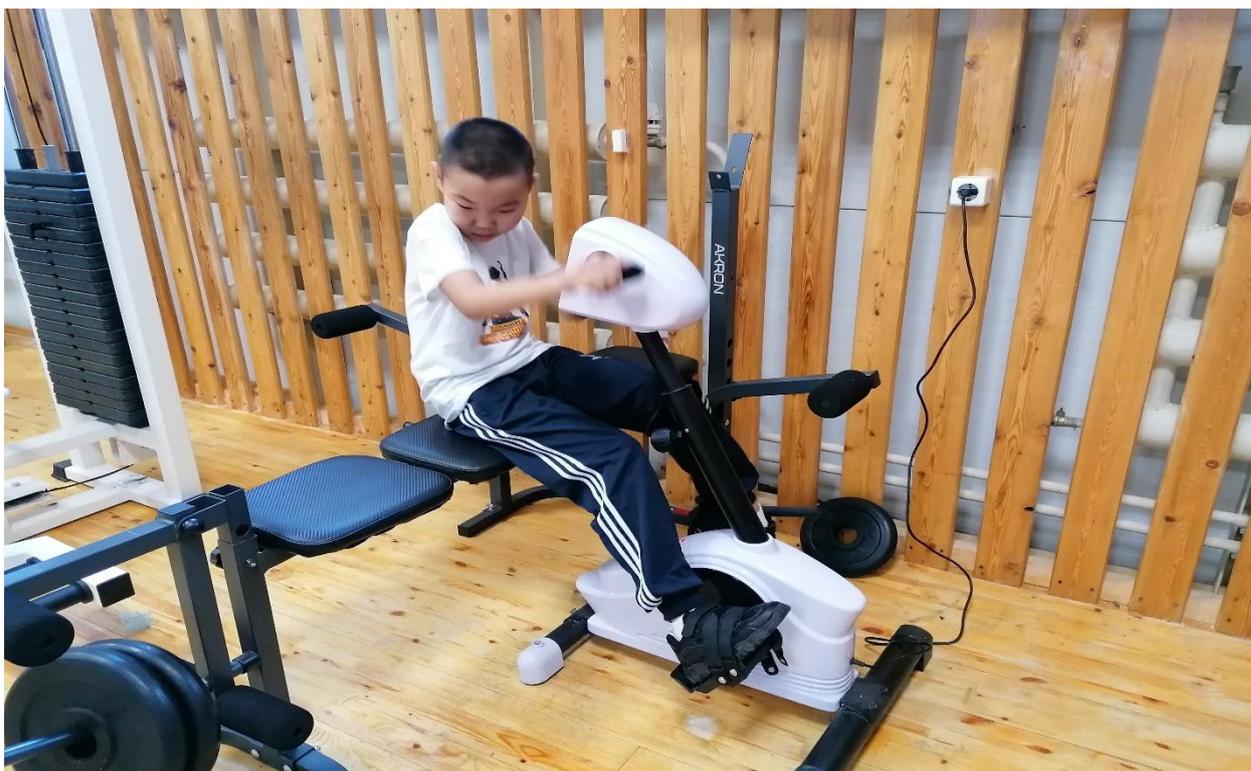


Рис 1. Развитие физических качеств верхних и нижних конечностей.

Это упражнение вырабатывает одновременные двигательные навыки рук и ног, что и является основным залогом победы в мас-рестлинге, которое в последствии является удержание равновесия и выведение из него соперника. Для этого существует движение ногами вдоль доски упора (так называемый

«бег по доске»), работа туловищем и кистями рук, когда палку выкручивают по горизонтали и вертикали (по правилам только до 90 градусов).



Рис 2. Имитация упражнения «Пенёк» – позиция с наклоном вперед с прямой или прогнутой спиной, колени полусогнуты примерно на 140-150°. Лопатки опущены вниз, плечи зафиксированы широчайшими мышцами. Можно сделать наклон в одну сторону, касаясь животом своего бедра. А также обучает к правильному хвату палки мас-рестлинга.

В таком положении почти полностью используется силовое противодействие костей. В этой позиции позвоночный столб растягивается вдоль, поэтому к силе поясничных мышц полностью присоединяются силы упругого компонента мышц и суставов. И нет опасности повредить поясницу, у нее есть трехкратный запас, межпозвоночный диск находится в оптимальном положении. (5).



Рис 3. «Корнхол» меткое попадание мешочка в отверстие на деревянное полотно, развивает меткость, ловкость, координацию и мелкую моторику.



Рис 4. Бросок мяча вверх, упражнение в котором, с помощью взрывной силы мышц, требуется совершить бросок снаряда как можно дальше. Кроме того, это упражнение является базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия.

## **Вывод.**

Перспективным направлением в решении этой проблемы является внедрение дополнительных форм физкультурного образования в практику коррекционного образования. В разработанной Н. В. Астафьевым, А.С. Самыличевым (1997) концепции в качестве учреждений дополнительного физкультурного образования предлагается использовать действующую базу детско-юношеских клубов физической подготовки, где рассматриваются варианты организационных форм, обеспечивающих социальную интеграцию детей и подростков, условия методического обеспечения, планирование содержания программного материала. Апробированы, внедрены в практику и дали положительный результат дифференцированные программы дополнительного физкультурного образования для дошкольников с умственной отсталостью на базе детских-юношеских спортивных школах.

Применение специальных упражнений мас-рестлинга для развития физических качеств детей школьного возраста нарушением интеллекта оказывает разностороннее влияние на развитие детей. Правильно подобранные физические упражнения, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности являются безопасными.

Внедрить и проводить соревнования по мас-рестлингу среди лиц с ограниченными в состоянии здоровья как отдельного вида адаптивного спорта может создать новое направление. В мире много уделяется внимания к такой категории населения. Мировое сообщество благоприятно реагирует на создание для них условий для занятий физической культурой и спортом. Это, в первую очередь, помогает людям с ограниченными возможностями здоровья, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Но и как во всяком виде спорта, в дальнейшем выдающиеся личности откроют для себя спорт высших достижений. Ведь глобальной целью развития адаптивного мас-рестлинга является включение нашего вида спорта в программу высших международных соревнований среди лиц с ОВЗ –

Сурдлимпиаду, Паралимпиаду и Специальную Олимпиаду. Именно такой путь усилит позиции мас-рестлинга в мировом спортивном движении и даст ему больше шансов стать олимпийским видом спорта».

## Список использованной литературы:

1. Частные методики адаптивной физической культуры. С.П. Евсеев Москва 2003г.
2. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания. На правах рукописи Диссертационная работа Овсянниковой Елены Юрьевны г. Ярославль 2006 г.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах в вспомогательные школы. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.А. Баркова. Гродно 2003г.
4. Журнал реабилитация. Ежеквартальный бюллетень № 3 август 2008
5. Спортивная подготовка в мас – рестлинге. И.А. Черкашин, В.П. Кочнев, Д.Н. Платонов, П.И. Кривошапкин, М.И. Борохин, А.А. Захаров, Е.П. Кудрин, Е.В. Криворученко, В.Г. Торговкин, Э.П. Федоров. Якутск 2019г.
6. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11(69) – 2010 год Александр Александрович Захаров, доцент, Яна Юрьевна Захарова, старший преподаватель, Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, г. Якутск.
7. Е. М. Мастюковой (1997)