

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

Название проекта:

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))

Чурапча, 2025

## Актуальность проекта

В настоящее время одной из приоритетных задач государственной политики является социализация и интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в том числе с нарушением интеллекта (НИ). Физическое воспитание играет в этом процессе ключевую роль, так как способствует не только улучшению здоровья, но и развитию моторики, координации, а также формированию важных личностных качеств: уверенности в себе, настойчивости, умения взаимодействовать в коллективе.

Однако традиционные программы по физической культуре часто не учитывают специфику психофизического развития данной категории детей. В этой связи поиск новых, нетривиальных и мотивирующих средств физического воспитания является чрезвычайно актуальным.

Мас-рестлинг (перетягивание палки) как национальный вид спорта Республики Саха (Якутия) обладает рядом уникальных преимуществ для работы с детьми с НИ:

**Простота и доступность:** Техника основана на естественном движении (перетягивании), что облегчает ее понимание и освоение.

**Высокая эмоциональная привлекательность:** Игровой и соревновательный характер упражнений вызывает живой интерес у детей.

**Комплексное воздействие:** Занятия мас-рестлингом гармонично развивают силовые качества (рук, ног, спины), координацию, ловкость, быстроту реакции и волевые качества.

**Культурологический аспект:** Приобщение к национальной культуре и традициям воспитывает уважение к наследию и способствует патриотическому воспитанию.

Деятельность МБУ ДО «ДЮСШ им. А.А. Агеева» МР Горный улус РС(Я), обладающей необходимыми материально-техническими и кадровыми ресурсами, является идеальной площадкой для реализации данного проекта.

## Цель проекта

Развитие основных физических качеств у детей школьного возраста с нарушением интеллекта через систематические занятия элементами мас-рестлинга в условиях МБУ ДО «ДЮСШ им. А.А. Агеева» МР Горный улус РС(Я).

### Задачи проекта:

#### Обучающие:

1. Обучить детей основам техники мас-рестлинга (исходное положение, хват, базовые упражнения).
2. Сформировать знания о правилах безопасности во время занятий.

#### Развивающие:

1. Развивать силовые качества (кистей, предплечий, мышц ног и корпуса).
2. Совершенствовать координационные способности, равновесие и ловкость.
3. Развивать быстроту двигательной реакции.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать волевые качества (настойчивость, целеустремленность, самообладание).
2. Способствовать формированию навыков работы в паре и в команде.

## Ожидаемые результаты

По окончании реализации проекта дети будут:

Знать: основы техники и правил мас-рестлинга, правила безопасности.

Уметь: выполнять базовые упражнения и элементы мас-рестлинга.

Демонстрировать положительную динамику в развитии физических качеств:

- Повышение силовых показателей (удержание палки, статическое усилие).
- Улучшение координации и способности удерживать равновесие.
- Повышение уровня общей физической подготовленности.

Реализация проекта:

Срок реализации: 3 месяца.

Целевая группа: Учащиеся (VII-VIII вида) общеобразовательных школ в возрасте 12 лет, занимающиеся в группе по адаптивной физической культуре на базе МБУ ДО«ДЮСШ им. А.А. Агеева» МР Горный улус РС(Я) 9 детей.

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап (сентябрь):

- Диагностика исходного уровня физической подготовленности детей (тестирование).

- Разработка специальных упражнений с элементами мас-рестлинга.

- Подготовка инвентаря (специальные палки, маты, упоры).

- Инструктаж по технике безопасности.

2. Основной этап (сентябрь, октябрь, ноябрь):

- Проведение регулярных занятий 2 раза в неделю по 45-60 минут.

- Внедрение разработанных специальных упражнений в учебно-тренировочный процесс.

- Проведение малых внутренних соревнований.

3. Итоговый этап:

- Итоговое тестирование физических качеств.

- Анализ и сравнение результатов.

**Внедрение разработанных специальных упражнений в учебно-тренировочный процесс.**

Структура занятия:

1. Вводная часть (10 мин): Построение, ходьба, бег в медленном темпе, ОРУ (общеразвивающие упражнения) с гимнастическими палками.

2. Основная часть (30-35 мин):

- Повторение изученных технических элементов.

- Изучение нового элемента или упражнения.

- Выполнение силовых и координационных упражнений.

- Подвижная игра или эстафета с элементами мас-рестлинга.
3. Заключительная часть (5-10 мин): Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов, положительная обратная связь.

### **Нами разработан комплекс специальных физических упражнений с элементами мас-рестлинга**

Специальная физическая подготовка (СПФ): направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для мас-рестлинга. Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и.т.д.) применительно к мас-рестлингу и представляют собой в основном различные сочетания имитации как отдельных элементов, так и перетягивании палки в целом, выполняемые с помощью тренажерных устройств в специально моделируемых условиях.

#### **1. Развитие силы:**

Упражнения с палкой: Статическое удержание палки в различных позициях (перед собой, над головой), имитация основного движения без соперника с резиновым эспандером.

Подводящие упражнения: Отжимания с опорой на палку, приседания с удержанием палки на плечах.

Выполнение упражнений в парах с дозированной нагрузкой (сопротивление партнера регулируется).

#### **2. Развитие координации и равновесия:**

Исходное положение (ИП): Отработка устойчивого ИП «упор ногами в доску» с акцентом на симметричность и правильный наклон корпуса.

Упражнения «на чувство палки»: Перетягивание с закрытыми глазами (акцент на мышечное чувство), выполнение движения с минимальной амплитудой.

Эстафеты: Переноска предметов с удержанием равновесия, ходьба по линии с палкой.

### 3. Развитие быстроты реакции:

Стартовые упражнения: Быстрый захват палки по сигналу тренера (свистку, хлопку).

Игровые задания: «Вырви палку» — короткие, взрывные попытки вырвать палку из рук партнера за 1-2 секунд

### **Специальные упражнения на тренажерах**

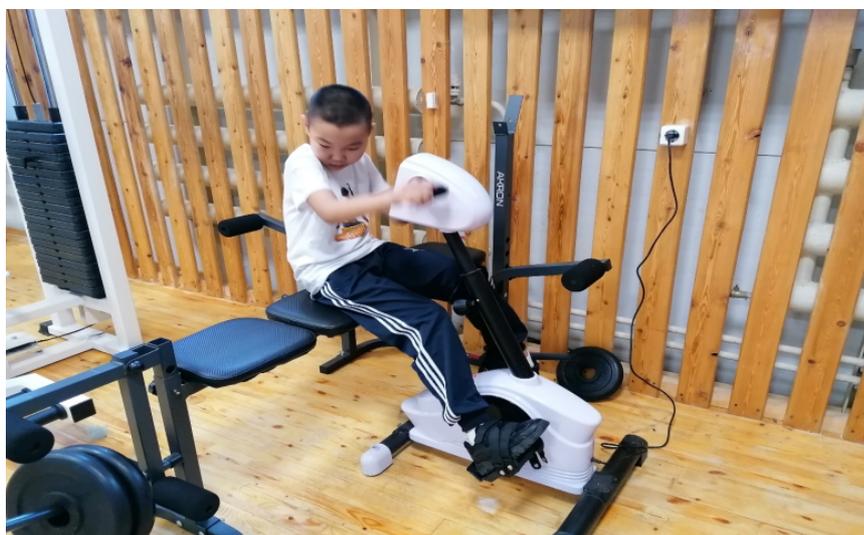


Рис 1. Развитие физических качеств верхних и нижних конечностей.

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.

### **Достигнутые результаты**

По итогам реализации проекта ожидается:

- Повышение уровня физической подготовленности на 25% по результатам контрольных тестов.
- 100% детей освоили базовую технику безопасности и исходное положение для мас-рестлинга.
- 80% детей показали положительную динамику в выполнении\*\* основных упражнений (перетягивание палки из центра).
- Сформирована устойчивая мотивация к занятиям: 90% детей регулярно и с желанием посещали занятия.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями  
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,3	5,7	6,8	6,4	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,7	12,3	11,0	12,8	12,4	12,0
2	Бег на 1500 м (мин, с)	9.35	8.55	7.52	10.10	9.46	8.20
	или бег на 2000 м (мин, с)	12.20	11.50	10.21	13.56	13.15	11.52
	или бег на лыжах на 2 км (мин, с)*	15.09	14.58	14.20	15.32	15.12	14.20
	или бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1.5	2	2.5	1.5	2	2.5
3	или плавание без учета времени (м)	15	20	25	15	20	25
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	-	-	-
3	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	11	18	5	7	10

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Испытания (тесты) по выбору для лиц с интеллектуальными нарушениями  
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+7	+4	+6	+10
5	Прыжок в длину с разбега (см)	216	224	264	198	202	238
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	118	150	142	108	118	128
	или метание мяча весом 150 г (м)	18	22	26	12	12	20
6	или поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	28	34	20	26	30
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	4	6	8	4	6	8
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		16	16	16	15	15	15
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Уровень физической подготовленности школьников до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента
Удержание палки на время перед собой	20 сек	40 сек
Тест на равновесие		
Прыжок в длину с места	110 см	132 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	20 раз	30 раз
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров, кол-во попаданий из 10 бросков	2	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	8
Бег 30 м	7.0	6.4
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами	+3	+5

## Заключение

На основе изучения научно-методической литературы, мы выявили, что у 12-летних детей с легкой формой нарушения интеллекта на уроках физкультуры наблюдаются особенности в двигательной сфере (неуклюжесть, скованность, плохая координация) и когнитивных функциях (трудности с концентрацией внимания, плохая память, слабая способность к обобщению), а также в эмоционально-волевой сфере (неустойчивость эмоций, раздражительность). Эти особенности требуют адаптации методики преподавания, включая упрощение инструкций, использование наглядности, повторение и разбивку на мелкие шаги.

Данный проект демонстрирует свою эффективность использования национального вида спорта мас-рестлинг как инновационного средства адаптивного физического воспитания.

Его реализация в условиях МБУ ДО ДЮСШ позволяет не только решить задачи физического развития детей с нарушением интеллекта, но и является эффективным инструментом их социальной адаптации и интеграции, открывая новые возможности для их личностного роста.

## Литература

1. Евсеев, С. П. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / С. П. Евсеев. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
2. Иванов, А. Б. Новые подходы к физической реабилитации детей / А. Б. Иванов // Реабилитация : ежеквартальный научно-практический бюллетень. – 2008. – № 3. – С. 15–20.
3. Захаров, А. А. Влияние занятий мас-рестлингом на развитие силовых качеств у подростков / А. А. Захаров, Я. Ю. Захарова // Ученые записки : научно-теоретический журнал. – Москва, 2010. – № 11(69). – С. 65–69.
4. Овсянникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Овсянникова Елена Юрьевна. – Ярославль, 2006. – 195 с.
5. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы: учебно-методическое пособие / под ред. В. А. Баркова. – Гродно : ГрГУ, 2003. – 143 с.
6. Спортивная подготовка в мас-рестлинге: учебно-методическое пособие / И. А. Черкашин, В. П. Кочнев, Д. Н. Платонов [и др.]; М-во

образования и науки Респ. Саха (Якутия), Северо-Восточный федеральный  
ун-т им. М. К. Аммосова. – Якутск : Сфера, 2019. – 140 с.