



# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ МАС-РЕСТЛИНГА

(НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МБУ ДО ДЮСШ ИМ А.А. АГЕЕВА МР ГОРНЫЙ РАЙОН РС (Я))

Составитель: Никулин П.П.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- 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.

# 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;

## 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;



- Имитация упражнения «Пенёк» – позиция с наклоном вперед с прямой или прогнутой спиной, колени полусогнуты примерно на  $140-150^\circ$ . 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.



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).



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



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

Применение специальных упражнений мас-рестлинга для развития физических качеств детей школьного возраста с 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 возможностями 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.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Но и как во всяком виде спорта, в дальнейшем выдающиеся личности откроют для себя спорт высших достижений. Ведь глобальной целью развития мас-рестлинга как отдельного вида адаптивного спорта 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 ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ЛИТЕРАТУР:

- Частные методики адаптивной физической культуры. С.П. Евсеев Москва 2003г.
- 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.
- Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах в вспомогательные школы. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.А. Баркова. Гродно 2003г.
- Журнал реабилитация. Ежеквартальный бюллетень № 3 август 2008
- 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.
- 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.
- Е. М. Мастюковой (1997)