

Гармаш Елена Николаевна

преподаватель

МАОУ «Янгличская СОШ им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова»

с. Янгличи, Чувашская Республика

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕСПУБЛИКАНСКОГО ПРОЕКТА «МАСС-РЕСТЛИНГ В ШКОЛЫ» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается опыт реализации республиканского проекта «Масс-рестлинг в школы», направленного на развитие массового спорта и популяризацию национальных видов единоборств среди школьников. Охарактеризованы цели и основные направления проекта. Описано участие школьников в мастер-классах с опытными тренерами и спортсменами, в тренировочных группах и соревнованиях муниципального и республиканского уровня, а также выезд лучших спортсменов в составе республиканской команды на всероссийские соревнования. Сделан вывод о социальной и воспитательной значимости проекта для формирования здорового образа жизни, уважения к национальным традициям и создания условий для спортивного роста школьников.*

***Ключевые слова:** масс-рестлинг, школьный спорт, национальные виды единоборств, физическое воспитание, массовый спорт, внеурочная деятельность, мастер-классы, тренировочные группы, соревнования.*

Введение.

В последние годы всё больше внимания уделяется развитию массового спорта среди школьников и поддержке национальных видов единоборств. Проект «Масс-рестлинг в школы» способствует укреплению здоровья детей, формированию интереса к физической культуре и воспитанию командного духа, поэтому рассмотрение его опыта является важным и полезным.

В докладе рассматривается содержание республиканского проекта «Масс-рестлинг в школы», участие наших ребят в мастер-классах и тренировочных за-

нениях, их выступления на соревнованиях республиканского уровня, а также выезд в составе республиканской команды на всероссийские соревнования. Особое внимание уделяется роли педагога, тренера и самих школьников в успешной реализации этих мероприятий.

Материал статьи будет изложен последовательно: сначала даётся краткая характеристика проекта и его целей, затем описывается участие наших ребят в мастер-классах и республиканских соревнованиях, после чего освещается опыт выезда на всероссийские соревнования. В завершение будут подведены итоги и сделаны выводы о значении проекта для развития школьников и популяризации здорового образа жизни.

Цель и задачи статьи.

Цель статьи состоит в том, чтобы на конкретных примерах участия школьников в проекте «Масс- рестлинг в школы» показать его значение для физического, личностного и спортивного развития ребят, а также для формирования интереса к национальным видам единоборств и здоровому образу жизни.

Охарактеризовать республиканский проект «Масс- рестлинг в школы» и его основные направления.

Описать участие наших школьников в мастер-классах по масс-рестлингу.

Рассказать об участии ребят в соревнованиях республиканского уровня.

Показать значение выезда наших спортсменов в составе республиканской команды на всероссийские соревнования.

Сделать выводы о влиянии проекта на развитие школьников и популяризацию здорового образа жизни.

Основная часть.

1.1 Республиканский проект «Масс- рестлинг в школы»: цели и основные Направления.

Республиканский проект «Масс-рестлинг в школы» реализуется как часть программ по развитию массового спорта и популяризации национальных видов единоборств среди детей и подростков. Его ключевая цель – создать доступные условия для регулярных занятий масс-рестлингом в общеобразовательных

учреждениях, включив этот вид спорта в систему внеурочной деятельности и школьных спортивных мероприятий. В рамках проекта школы обеспечиваются базовым инвентарём, проводится подготовка педагогов и инструкторов по физической культуре, формируются школьные секции и группы начальной спортивной подготовки. Важным направлением является и информационно-просветительская работа: школьникам и их родителям разъясняют особенности и преимущества масс-рестлинга как безопасного и доступного вида силового единоборства. О роли национальных видов спорта в воспитании школьников подробно говорится в материалах Министерства спорта Российской Федерации. Согласно данным Министерства спорта РФ, развитие национальных видов спорта рассматривается как часть государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Содержательная структура проекта предполагает несколько взаимосвязанных направлений работы: организацию массовых уроков и показательных выступлений, проведение мастер-классов с участием опытных спортсменов и тренеров, подготовку школьных команд и проведение школьных и муниципальных соревнований. Отдельный блок посвящён работе с одарёнными детьми: для наиболее мотивированных школьников создаются условия для перехода от начального уровня к тренировкам в спортивных клубах и региональных центрах, что открывает путь к участию в республиканских и всероссийских стартах. Важным элементом проекта становится интеграция масс-рестлинга в воспитательную систему школы: мероприятия по этому виду спорта включаются в Дни Здоровья, спортивные праздники, патриотические акции, что усиливает воспитательный эффект. О развитии масс-рестлинга как национального вида спорта и его включении в массовую физкультурную практику можно подробнее узнать в публикациях Федерации масс-рестлинга России. Информация о целях и задачах развития масс-рестлинга представлена на официальном сайте Федерации масс-рестлинга России.

Реализация проекта «Масс-рестлинг в школы» требует координации усилий органов образования, спортивной федерацией и местной администрацией.

На уровне республики утверждается план мероприятий, определяются школы-участники, назначаются ответственные координаторы, а также формируются расписания мастер-классов и соревнований. Для педагогов физической культуры организуются семинары и курсы повышения квалификации, где они осваивают методику обучения основам масс-рестлинга, правила соревнований и вопросы безопасности. Благодаря этому проект постепенно распространяется на всё большее количество образовательных организаций, вовлекая в занятия детей разного возраста и уровня физической подготовленности. Методические рекомендации по организации школьного спорта и внеурочной деятельности с включением национальных видов единоборств публикуются Министерством просвещения РФ. Министерство просвещения РФ размещает материалы о развитии школьного спорта и внедрении национальных видов в систему воспитательной работы на своём официальном сайте.

1.2 Участие наших ребят в мастер-классах и республиканских соревнованиях по масс-рестлингу.

Одним из ключевых этапов включения школьников в проект «Масс-рестлинг в школы» стало проведение мастер-классов с участием профессиональных тренеров и действующих спортсменов. Такие занятия позволяют ребятам познакомиться с историей и правилами вида спорта, и выполнять под контролем опытных наставников.

Во время мастер-классов школьники осваивают базовые элементы: правильную посадку, хват палки, работу корпуса и ног, учатся уважительно относиться к сопернику и соблюдать требования безопасности. Практика показывает, что именно первый живой контакт со спортсменами высокого уровня формирует у детей мотивацию к регулярным занятиям и участию в соревнованиях. О важности демонстрационных занятий и мастер-классов в системе школьного спорта говорится в методических рекомендациях Российского движения школьников. Российское движение школьников публикует материалы о формах вовлечения детей в спорт и организацию мастер-классов на своём официальном сайте.

После серии мастер-классов в школе были сформированы тренировочные группы, и ребята начали готовиться к участию в муниципальных и республиканских соревнованиях по масс-рестлингу. Тренировочный процесс строился с учётом возрастных особенностей: уделялось внимание общей физической подготовке, развитию силы, гибкости, координации, а также психологической готовности к честному спортивному соперничеству. Постепенно школьники стали уверенно выполнять соревновательные упражнения, участвовать во внутришкольных турнирах, а затем были отобраны наиболее подготовленные ребята для участия в республиканских стартах. На республиканских соревнованиях наши участники получили возможность сравнить свой уровень со сверстниками из других районов, увидеть более высокий уровень подготовки и поставить перед собой новые спортивные цели. О структуре детско-юношеских соревнований по национальным видам спорта можно найти информацию в методических материалах Министерства спорта Республики Саха (Якутия). Министерство спорта Республики Саха (Якутия) размещает регламенты и отчёты о соревнованиях по национальным видам спорта на своём официальном сайте.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Участие в соревнованиях республиканского уровня стало важным шагом не только в спортивном, но и в личностном развитии наших ребят. Они научились готовиться к старту, соблюдать режим дня, работать в команде под руководством тренера, поддерживать друг друга и достойно переживать как

победы, так и поражения. Важную роль сыграли школьные педагоги и родители, которые поддерживали детей, помогали им совмещать учёбу и тренировки, участвовали в организации поездок и сопровождении на соревнованиях. В результате у детей сформировалась устойчивая мотивация к занятиям спортом, укрепились навыки самодисциплины и ответственность за общий результат команды. Влияние участия школьников в соревнованиях на их воспитание и формирование ценности здорового образа жизни подробно рассматривается в материалах Всероссийского проекта «Здоровье школьников». Материалы о значении спортивных соревнований для детей и подростков представлены на портале Всероссийского проекта «Здоровье школьников».

Опыт участия наших ребят в мастер-классах и республиканских соревнованиях подтверждает, что формирование устойчивого интереса к масс-рестлингу требует системного подхода и последовательной работы. Мастер-классы создают первоначальный эмоциональный отклик и живой интерес, регулярные тренировки закрепляют навыки, а участие в соревнованиях даёт детям ощущение причастности к большому спортивному движению и показывает реальные перспективы роста. При этом важно, чтобы все этапы были связаны между собой и поддерживались школой, тренерами и родителями, а сами ребята чувствовали, что их труд, старание и успехи замечают и поощряют. Такой подход соответствует современным представлениям о школьном спорте как важной части воспитательной работы и социализации подростков. О роли школьных спортивных клубов и участия детей в соревнованиях можно подробнее прочитать в информационных материалах Министерства просвещения РФ. Министерство просвещения РФ публикует рекомендации по развитию школьных спортивных клубов и участию учащихся в соревнованиях на своём официальном портале.

Опыт участия наших ребят в мастер-классах и республиканских соревнованиях подтверждает, что формирование устойчивого интереса к масс-рестлингу требует системного подхода и последовательной работы. Мастер-классы создают первоначальный эмоциональный отклик и живой интерес, регу-

лярные тренировки закрепляют навыки, а участие в соревнованиях даёт детям ощущение причастности к большому спортивному движению и показывает реальные перспективы роста. При этом важно, чтобы все этапы были связаны между собой и поддерживались школой, тренерами и родителями, а сами ребята чувствовали, что их труд, старание и успехи замечают и поощряют. Такой подход соответствует современным представлениям о школьном спорте как важной части воспитательной работы и социализации подростков. О роли школьных спортивных клубов и участия детей в соревнованиях можно подробнее прочитать в информационных материалах Министерства просвещения РФ. Министерство просвещения РФ публикует рекомендации по развитию школьных спортивных клубов и участию учащихся в соревнованиях на своём официальном портале.



Рис. 4

1.3. Выезд наших спортсменов в составе республиканской команды на все-российские соревнования.

Следующим значимым шагом для участников проекта «Масс-рестлинг в школы» стал выезд лучших ребят в составе республиканской команды на все-российские соревнования. Отбор в команду проходил по результатам республиканских стартов, с учётом стабильности выступлений, уровня подготовки и готовности школьников к более интенсивному тренировочному режиму. Попада-

ние в сборную республики стало для детей серьёзным признанием их усилий и достижений, мотивировало продолжать тренировки и повышать требования к себе. На этапе подготовки к всероссийским соревнованиям тренировочный процесс был усилен: добавились специальные упражнения, работа с психологом, отработка тактики и стратегии поединков. О структуре всероссийских соревнований по национальным видам спорта, включая масс-рестлинг, можно узнать из календарных планов Министерства спорта РФ. Министерство спорта РФ публикует календарь всероссийских соревнований по различным видам спорта на своём официальном сайте.

Участие во всероссийских соревнованиях дало нашим ребятам уникальный опыт выступлений на крупной арене, встречи с сильнейшими спортсменами из разных регионов страны и погружения в атмосферу большого спортивного праздника. Школьники на практике увидели, как организуются соревнования федерального уровня: работу судейской коллегии, регламент проведения поединков, церемонии открытия и награждения, требования к дисциплине и режиму. Это расширило их представления о спорте как о целой системе, где важны не только личные успехи, но и соблюдение общих правил, уважение к соперникам и организаторам. Для ребят стало заметно, что национальный вид спорта их республики признан и поддерживается на всероссийском уровне, что усилило чувство гордости за свою региональную спортивную традицию. Информацию о всероссийских соревнованиях по масс-рестлингу, регламентах и результатах размещает Федерация масс-рестлинга.

Особое значение имел воспитательный и образовательный аспект выезда на всероссийские соревнования. Ребята учились самостоятельно планировать своё время, соблюдать режим дня и питания, ориентироваться в незнакомом городе, взаимодействовать с представителями других команд. Они получили опыт проживания в условиях сборов, где необходимо сочетать тренировки, отдых и подготовку к поединкам, а также следовать требованиям тренеров и руководителей делегации. Всё это способствовало развитию ответственности, самостоятельности, коммуникативных навыков и умения работать в команде. Для школы

и родителей участие детей в таких соревнованиях стало подтверждением того, что проект «Масс-рестлинг в школы» действительно открывает реальные перспективы роста и вывода школьников на высокий спортивный уровень. Значение участия подростков в крупных спортивных мероприятиях для их личностного развития рассматривается в материалах, посвящённых организации детско-юношеского спорта в России. Министерство спорта РФ и профильные общественные организации публикуют методические материалы о детско-юношеском спорте и его роли в воспитании подростков.

Выезд наших спортсменов на всероссийские соревнования в составе республиканской команды показал, что школьный спорт может стать ступенью к серьёзным спортивным достижениям и профессиональному росту. Ребята увидели, что при систематических тренировках, поддержке педагогов и родителей и участии в проектах республиканского уровня возможно выйти на арену общероссийских соревнований и достойно представить свой регион. Этот опыт стал для них источником новых целей: продолжать занятия, повышать спортивный разряд, думать о дальнейшем спортивном пути, возможно – о продолжении обучения в профильных учреждениях физической культуры. Для школы такой пример служит аргументом в пользу дальнейшего развития проекта, укрепления материальной базы и расширения участия учащихся в соревнованиях разных уровней. Идея ступенчатого продвижения от школьного спорта к региональному и всероссийскому отражена в документах, регламентирующих подготовку спортивного резерва в Российской Федерации. Министерство спорта РФ размещает материалы по организации подготовки спортивного резерва на своём официальном портале.

Заключение.

Рассмотренный опыт реализации республиканского проекта «Масс-рестлинг в школы» показывает, что системный подход к развитию школьного спорта и национальных видов единоборств даёт заметные результаты. Включение масс-рестлинга в образовательную и воспитательную деятельность, проведение мастер-классов, организация тренировочных групп и участие в республи-

канских соревнованиях формируют у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой, развивают силу, выносливость, координацию и дисциплину. Выезд лучших ребят в составе республиканской команды на всероссийские соревнования подтверждает, что школьный спорт может быть реальной ступенью к высокому уровню спортивной подготовки и участию в крупных турнирах, а также усиливает чувство причастности школьников к общероссийскому спортивному движению.

Для школы и региона проект «Масс-рестлинг в школы» имеет важное социальное и воспитательное значение. Он способствует формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья учащихся, воспитанию уважения к национальным традициям и развитию командного духа. Опыт участия наших ребят в мастер-классах, соревнованиях республиканского и всероссийского уровней показывает, что при поддержке администрации, педагогов, тренеров и родителей возможно создать благоприятные условия для спортивного роста школьников и их личностного развития. В дальнейшем целесообразно продолжать работу по расширению охвата проекта, укреплению материальной базы, повышению квалификации педагогов и организации новых форм соревнований и спортивных мероприятий, чтобы ещё больше детей могли включиться в занятия масс-рестлингом и другими видами физической активности.

Список литературы

1. Всероссийская федерация мас-рестлинга: официальный сайт. – URL: <https://www.mas-wrestling.ru/> (дата обращения: 07.10.2026). – Текст : электронный.
2. Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций : письмо Министерства просвещения РФ от 28 сентября 2021 г. № 06-1400)
3. Закон Республики Саха (Якутия) от 17 июня 2015 года 1483-З № 523-V «О национальных видах спорта Республики Саха (Якутия)» (с изм. на 26 июня 2025 года) (в ред. Закона РС(Я) от 26.06.2025 2862-З № 399-VII).