

МБОУ «1 Хомустахская СОШ им. Д. Ф. Алексеева» МО «Намский улус» РС(Я)

## ПРОЕКТ

«Использование авторского тренажера «Тарбах-тардыыы» в тренировочном процессе учащихся».

Разработчики проекта:

Соловьев С.Ю. -тренер по мас-рестлингу

Соловьева А.С. учитель английского языка

Кысыл-Сыр, 2023г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация проекта.....	3
Технологическая карта проекта.....	4
Смета расходов.....	6
Дорожная карта проекта .....	7
Описание и правила игры тренажера «Тарбах тардыбы».....	8
Инструменты проекта .....	10
Результаты инновационного проекта .....	11
Результаты внедрения проекта.....	13
Выводы.....	14
Практические рекомендации.....	15
Приложение.....	16

## Аннотация проекта

### «Использование авторского тренажера «Тарбах-тардыьы» в тренировочном процессе учащихся».

Название проекта	Использование авторского тренажера «Тарбах тардыьы» в тренировочном процессе учащихся
Разработчики проекта	Соловьев С.Ю. -тренер по мас-рестлингу Соловьева А.С. учитель английского языка
Консультанты инновационного проекта	Соловьев В. А. Учитель технологии Соловьева В. В. Учитель ИЗО Школьный бизнес-инкубатор
Исполнители инновационного проекта	Педагогические работники образовательного учреждения
База реализации инновационного проекта	МБОУ «1 Хомустахская СОШ им. Д. Ф. Алексеева», МО «Намский улус», РС(Я)
Этапы реализации проекта	Организационный: -Выявление проблемы, определение темы и задач; - разработка тренажера «Тарбах тардыьы»; -разработка тестирования, анкетирования. Основной: - проведение тестирования и анкетирования; - мониторинг достижений учащихся - модернизация и внедрение тренажера «Тарбах тардыьы» в тренировочный процесс. Обобщающий: - Анализ и оценка результативности реализации проекта; - внедрение результатов исследования.
Сроки реализации инновационного проекта	2 года, 2021-2023
Продукт деятельности муниципальной инновационной площадки	Модернизация авторского тренажера «Тарбах тардыьы», соревнование «Тарбах тардыьы»

## Технологическая карта проекта

### «Использование авторского тренажера «Тарбах тардыьы» в тренировочном процессе учащихся».

<b>Название проекта</b>	Использование авторского тренажера «Тарбах тардыьы» в тренировочном процессе учащихся.
<b>Тип проекта</b>	Практико-ориентированный
<b>Продолжительность проектной деятельности</b>	2 года, с сентября 2021г. по сентябрь 2023г.
<b>Цель</b>	Распространение авторского тренажера «Тарбах тардыьы» в тренировочном процессе учащихся.
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- изготовить и внедрить в тренировочный процесс тренажер «Тарбах тардыьы» для формирования силовой подготовленности;</li><li>- анализ полученных результатов;</li><li>- разработать методические рекомендации тренажера «Тарбах тардыьы»;</li><li>- внедрить результаты исследования.</li></ul>
<b>Актуальность проекта</b>	<p>Якутский мас-рестлинг как способ проверки силы и выносливости человека существует в мире в единственном числе, в нем заложена невероятная техника и функциональность работы всех групп мышц. Специальная тренировка по мас-рестлингу помогает спортсменам развиваться всесторонне и гармонично, т.к. залог победы в мас-рестлинге – сила, скорость, ловкость и быстрое мышление. Систематическая тренировка и участие в спортивных мероприятиях по мас-рестлингу ведет к формированию здорового образа жизни и патриотическому воспитанию. Также мас-рестлинг является особым видом спорта по повышению общефизической подготовки и систематическая тренировка ведет к пропаганде здорового образа жизни.</p> <p>На сегодняшний день в мас-рестлинге существует множество проблем, связанных с построением методики и учебно-тренировочного процесса для мас-рестлеров. Повышение мастерства спортсменов требует тренировки на специальных тренажерных оборудованях. <b>Основной</b></p>

	<p><b>проблемой</b> для тренировки по мас-рестлингу является отсутствие специальных спортивных оборудований. Для решения этой проблемы разработан мною авторский тренажер «Тарбах тардыбы» для формирования практических навыков по мас-рестлингу.</p> <p><b>Новизна проекта</b> заключается в том, что в результате проведения педагогического эксперимента была разработана методика использования авторского тренажерного устройства «Тарбах тардыбы» по мас - рестлингу.</p>
<b>Практическая значимость инновационного проекта</b>	Результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе по мас-рестлингу
<b>Целевая группа</b>	1-11 классы
<b>План реализации и содержание инновационного проекта</b>	<p>Проект был создан в сентябре 2021года, срок реализации проекта - 2 года.</p> <p>Работу над проектом можно разделить на три основных этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организационный – сентябрь 2021г.-январь 2022г.</li> <li>- Основной - февраль 2022г. – март 2023г.</li> <li>- Обобщающий – апрель-июнь 2023г.</li> </ul>

### Содержание инновационного проекта

<p>Этапы внедрения инновационного проекта «Использование авторского тренажера «Тарбах тардыбы» в тренировочном процессе учащихся в МБОУ «1 Хомустанская СОШ им.Д. Ф. Алексеева»</p>		
1 этап – организационный 2021-2022 уч. год	2 этап – основной 2022-2023 уч. год	3 этап - обобщающий 2023г.

#### 1 этап – организационный 2021-2022 уч. год

1.1.Мониторинг стартовых возможностей школы

1.2.Поиск социальных партнеров для взаимовыгодного сотрудничества в рамках реализации проекта

Мероприятие	Содержание
Встреча с представителями ГБУ РС(Я) «РЦНВС им.В.Манчаары» и МБОУ «1 Хомустанская СОШ	<p>В содержании планов взаимодействия входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Открытые уроки</li> <li>- Соревнования</li> <li>- Беседы</li> </ul>

им.Д.Ф.Алексеева»	- Мастер-классы - Товарищеские встречи
<b>Прогнозируемый результат:</b> разработка и внедрение тренажера «Тарбах тардыьы» в тренировочном процессе учащихся	

1.3.Создание пакетов документов, регламентирующих деятельность по реализации проекта в МБОУ «1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»

## 2 этап – основной 2022-2023 уч. год

2.1. Создание документов нормативно-правового, методического и программного обеспечения проекта

2.2. Взаимодействие с ГБУ РС(Я) «РЦНВС им.В.Манчаары» и МБОУ «1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»

Мероприятие	Содержание
Разработка комплекса физических упражнений в МБОУ 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»	Организация тренировочного процесса в МБОУ 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»
Разработка и проведение тестирования обучающихся 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»	Организация тренировочного процесса в МБОУ 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»
Разработка и проведение анкетирования обучающихся 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»	Организация тренировочного процесса в МБОУ 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»
Модернизация тренажера «Тарбах тардыьы» 1 Хомустанская СОШ им.Д.Ф.Алексеева»	Учащиеся изготавливают авторский тренажер «Тарбах тардыьы» в Школьном бизнес-инкубаторе

**Прогнозируемый результат: получение результатов исследования**

## 3 этап – итоговый (обобщающе-аналитический)

Описание инновационных продуктов

Обобщение результатов исследования, их анализ и формулировка выводов.

Внедрение результатов исследования.

### Смета расходов проекта

№	Материал	Количество	Сумма (рублей)
1	Фанера 40*100	1шт	500
2	Доска 2,5*15*100	1шт	100
3	Саморез 4 см	18шт	18
4	Клей ПВА 50гр	1шт	70
Общая сумма			688

### Дорожная карта инновационного проекта

№	Наименование проекта	Сроки	Ответственные
1.	Разработка тренажера «Тарбах тардыьы»	2021г.	Соловьев С.Ю.
2.	Изучение методической литературы по теме	2021-2022гг.	Соловьев С.Ю. Соловьева А.С.
3.	Разработка комплекса физических упражнений	2021г.	Соловьев С.Ю. Соловьева А.С.
4.	Разработка и проведение тестирования обучающихся	2022-2023гг	Соловьев С.Ю.
5.	Разработка и проведение анкетирования обучающихся	2023г.	Соловьев С.Ю.
6.	Модернизация тренажера «Тарбах тардыьы»	2023г.	Соловьев С.Ю. Соловьев В.А. Соловьева В.В.
7	Обобщение результатов исследования, их анализ и формулировка выводов.	2022-2023гг.	Соловьев С.Ю. Соловьева А.С.
8	Внедрение результатов исследования	2021-2023гг.	Соловьев С.Ю.

### **Описание и правила игры на тренажере «Тарбах тардыыы»**

На сегодняшний день в мас-рестлинге существует множество проблем, связанных с построением методики и учебно-тренировочного процесса для мас-рестлеров. Повышение мастерства спортсменов требует тренировки на специальных тренажерных оборудованиях. Основной проблемой для тренировки по мас-рестлингу является отсутствие специальных спортивных оборудований. Для решения этой проблемы разработан мною авторский тренажер «Тарбах тардыыы» для развития силы и выносливости хвата по мас-рестлингу. Этот тренажер безопасен в тренировочном и соревновательном процессах. «Тарбах тардыыы» могут использовать воспитанники детского сада, учащиеся, взрослые и пожилые люди, в том числе могут использовать для реабилитации.

Специальное техническое устройство «Тарбах-тардыыы» - тренажер для тренировки и выносливости силы хвата мас-рестлеров. Этот тренажер выступает как вид спорта, два соперника соревнуются друг с другом. Состоит из двух частей. Первая часть - неподвижное основание. Вторая часть – подвижная. Тренажер передвигается за счёт перетягивания пальцами рук.

Тренажер «Тарбах тардыыы» развивает физические данные в целом. Авторский тренажер развивает цепкость пальцев и технику перетягивания. А также развивает личностные качества как упорство, усидчивость, сила характера и выносливость.

Два спортсмена садятся друг против друга на коленях, упираясь на пол, и стремятся перетянуть короткую деревянную ручку на свою сторону. В отличие от других видов единоборств, в перетягивании ручки нет прямого контакта соперников. Выигрывают те, кто имеет сильные руки и цепкие пальцы. Поединок может длиться весьма долго, все зависит от упорства соперников. Вид спорта очень демократичный, так как в нём могут принимать участие как мужчины, так и женщины, а также дети и ветераны. Каждая встреча проходит до 2 побед и может состоять из 2 или 3 схваток. Для старта игры дают команду «Бэлэм, чэ!». Победитель должен выиграть две схватки из трех.





Рисунок 1. Эмблема тренажера «Тарбах тардыыы»

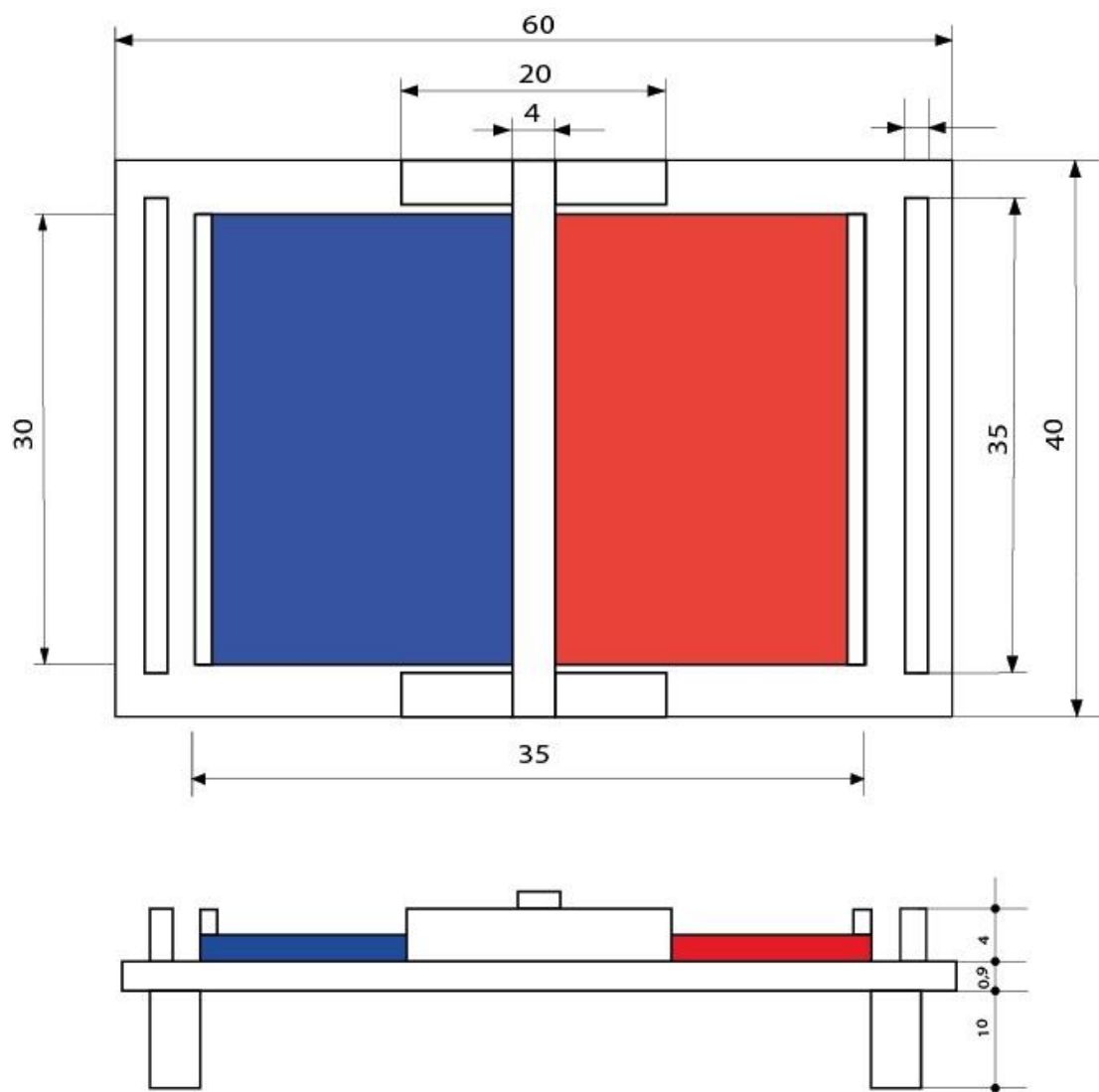


Рисунок 2. Авторский тренажер «Тарбах тардыыы»

## ИНСТРУМЕНТЫ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА

### 1. Анкетирование среди учащихся

Проведено анкетирование среди воспитанников, с целью выявления заинтересованности применения авторских тренажеров на тренировках по мас-рестлингу.

Вопросы для анкетирования:

1. Вы знакомы и заинтересованы авторским тренажером «Тарбах тардыбы»?
2. Что вы думаете о тренажере «Тарбах тардыбы»?
3. Какие качества развивает данный тренажер?

### 2. Комплекс физических упражнений

Составлен комплекс физических упражнений, направленный на повышение силовой подготовленности по мас-рестлингу.

Понедельник:

- 1) Упражнения для спины
- 2) Становая тяга -10х20кг, 8х30кг, 6х50кг, 4х80кг по 4 подходов
- 3) Блок тяга -10х60кг, 8х70кг, 6х80кг, 4х100кг по 4 подходов
- 4) Работа на скоростно-силовом тренажёре (пружине)-на количество, время
- 5) Гиперстензия - 10-15раз по 4 подходов
- 6) Упражнения на пресс - 10-15раз по 4 подходов

Вторник:

- 1) Основные упражнения на мышцы, груди и кистевых суставов
- 2) Жим лёжа со штангой- 15кг по 8 раз по 4 повторения
- 3) Закручивание кистевых суставов на специальном тренажёре- 12кг по 8 раз 4-5

повторений

- 4) Вис на перекладине- На количество, на время
- 5) Вис на перекладине с грузом- На количество время
- 6) Эспандер- 12кг 16 кг 24 кг
- 7) Упражнения на пресс-15-20раз по 4 подхода

Среда:

Игровой день, баскетбол, футбол -1 час

Тарбах тардыбы- соревнование среди воспитанников

Четверг:

Упражнения для ног

Тяга гири-16кг 10раз, 24кг 8 раз, 32кг 6 раз по 4 подхода

Отработка приёмов на скоростно-силовом специальных технических устройства (пружине)

Жим лёжа ногами -15кг 20 раз, 40кг 15 раз по 4 подхода

Разгибание изгибание ног сидя-15кг 15 раз по 4 подхода

Упражнения на пресс -15-20раз по 4 подхода

Пятница:

Игровой день, баскетбол, футбол - 1 час

Тарбах тардыбы- соревнование среди воспитанников

Отработка приёмов на скоростно-силовом специальных технических устройства (пружине) - 1 час

Суббота:

- Схватка (спарринг) - 1 час

### 3. Тестирование обучающихся

Исследования провели тест на основе двух упражнений – это становая тяга, подтягивание на перекладине. Для выявления кистевой силы применяли специальный динамометр кистевой силы. А также провели анкетирование для воспитанников по мас - рестлингу, для выявления заинтересованности применения на тренировках нетрадиционные технические устройства.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИННОВАЦИОННОГО ПРОЕКТА

Практическая часть проведена среди учащихся МБОУ «1 Хомустьская СОШ им. Д. Ф. Алексеева».

### 1. Результаты анкетирования

Итоги анкетирования с целью выявления заинтересованности применения на тренировках нетрадиционных технических устройств.

Анкетирование показало, что:

В анкетировании приняли участие 20 воспитанников. Из 20 респондентов, занимающихся мас-рестлингом есть 1 девушка. Все знакомы и используют авторский тренажер, считают, что это очень полезно. Из 20 воспитанников считают, что эти тренажеры развивают такие качества как: 2 человек физические данные в целом, 8 человек считают, что авторские тренажеры развивается цепкость пальцев и техника перетягивания, развивает что личностные качества как упорство -10, усидчивость 6, сила характера 4. Итого приходим к выводу, что воспитанники заинтересованы и используют в тренировках авторские технические устройства.

### 2. Результаты тестирования

	ФИО	Год рождения	Сила хвата		Становая тяга		Подтягивания	
			Сентябрь 2022	Февраль 2023	Сентябрь 2022	Февраль 2023	Сентябрь 2022	Февраль 2023
1	Гоголев Айысхан	2009	33	37	60	65	2	5
2	Панаев Ганя	2009	25	30	65	68	5	9
3	Маньков Данил	2009	23	28	67	70	4	10
4	Попов	2007	17	25	45	53	2	3

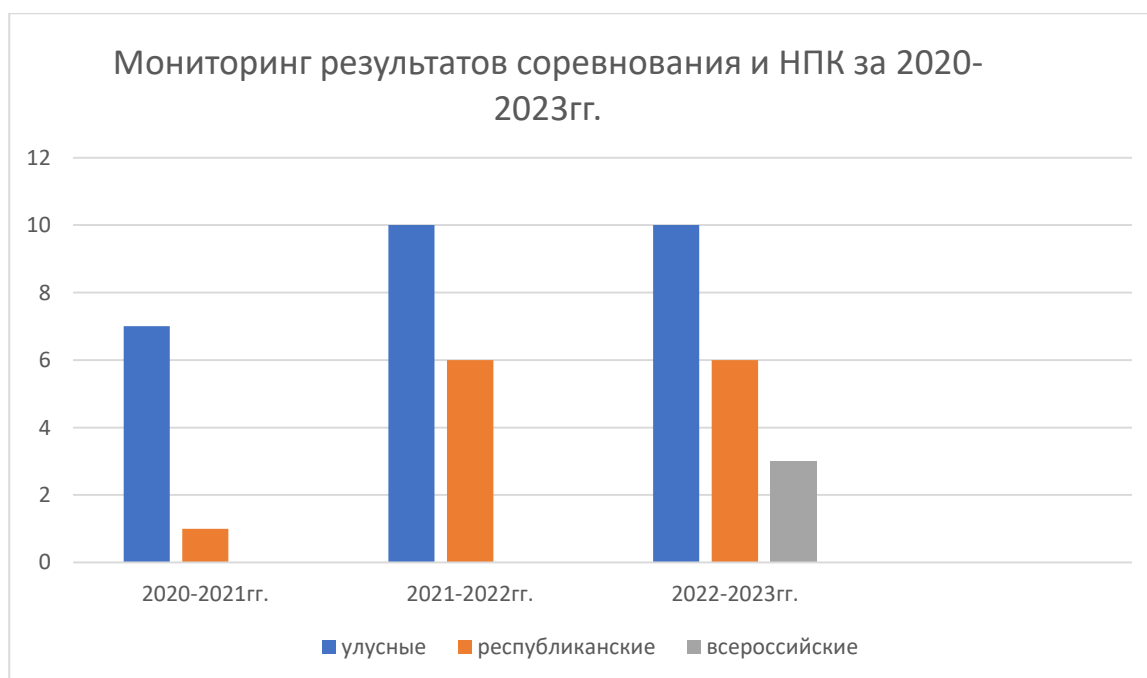
	Аристарх							
5	Бугаев Данил	2009	40	42	70	80	7	13
6	Соловьев Георгий	2006	37	43	130	160	10	17
7	Чичигина рова Вера	2005	33	36	97	110	0	0
8	Попов Радимир	2008	35	37	85	105	0	2
9	Замаратск ий Алеша	2008	37	40	100	120	8	14
1 0	Рожин Ньургун	2009	32	37	70	105	7	13
<b>Средние показатели</b>			31	33	79	93	4	9

В 2022 году средняя арифметическая величина силы хвата равна 31 кг, в 2023 году средняя арифметическая величина силы хвата равна 33 кг. Это доказывает, что за 1 год тренировки показатели повысились на 2 кг.

В 2022 году средняя арифметическая величина по становой тяге равна 79 кг, в 2023 году средняя арифметическая величина по становой тяге равна 93 кг. Это доказывает, что за 1 год тренировки показатели повысились на 14 кг.

В 2022 году средняя арифметическая величина по подтягиванию равна 4 раза, в 2023 году средняя арифметическая величина по подтягиванию равна 9 раз. Это доказывает, что за 1 год тренировки показатели повысились на 5 раз.

### **3. Мониторинг результатов соревнований и научно-практической конференции учащихся за 2021-2023гг.**



В мониторинге достижений учащихся приняли участие:

2020-2021гг.- 8 учеников (2005-2006 г.р.), из них 8 мальчиков;

2021-2022гг.- 16 учеников, (2005-2006г.р.) из них 15 мальчиков и 1 девочка;

2022-2023гг. – 19 учеников (2005,2006 и 2008г.р.), из них 18 мальчиков и 1 девочка

Благодаря использованию тренажера «Тарбах тардыыы», учащиеся занимают призовые места в улусных и республиканских турнирах, всероссийских турнирах и научно-

практических конференциях. Обутов Эдуард – призер улусных и республиканских соревнований, обладатель номинации «Лучший спортсмен-2022» МБОУ «1 Хомустахская СОШ», студент 1 курса Намский педагогический колледж. Охлопков Ким - победитель и призер улусных и республиканских соревнований. Чичигинарова Вера – призер республиканских соревнований и чемпионка всероссийского соревнования «Кубок Кавказа-2022».2021г. Казанов Дима – призер лично-командного первенства Республики Саха (Якутия). 2023г.Замаратский Алексей – призер лично-командного первенства Республики Саха (Якутия). 2023г. Мамаев Айаал, ученик 8 класса, МБОУ «1Хомустахская СОШ им.Д.Ф. Алексеева» МО «Намский улус», РС(Я) - победитель 3 степени в XVIII международном конкурсе научно-исследовательских и творческих работ учащихся и дипломант I степени XXX Всероссийских юношеских Чтений им.В. И. Вернадского.

## **ВНЕДРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА**

По теме проекта опубликована публикация в сборнике региональной межвузовской научной конференции с международным участием «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. Материалы VIII региональной научной конференции молодых ученых» на тему «Повышение уровня силовой подготовленности, посредством технических устройства по мас-рестлингу», 2021 г. и принял участие в VI Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, наука и образование» по теме «Повышение уровня силовой выносливости посредством нетрадиционных тренажеров по мас-рестлингу», 2022 г.

24 ноября 2022г. занял 2 место в региональной научно-практической конференции молодых ученых «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи».

24 марта 2023г. – участвовал в Всероссийской научно-практической конференции: «Мас-рестлинг: наука, практика, перспективы развития».

Мамаев Айаал, ученик 8 класса, МБОУ «1Хомустахская СОШ им.Д.Ф. Алексеева» МО «Намский улус», РС(Я) - победитель 3 степени в XVIII международном конкурсе научно-исследовательских и творческих работ учащихся и дипломант I степени XXX Всероссийских юношеских Чтений им.В. И. Вернадского.

2023г. Проведены мастер-классы по «Тарбах тардыбы» в Булунском улусе и в сборной команде Монголии.

10 июня 2023г. проведено соревнование по «Тарбах тардыбы» в республиканском «Мадьыны ыыаба» в местности «Орто Дойду» в Хангаласском улусе

17 июня 2023г. проведено соревнование по «Тарбах тардыбы» в ысыахе с.1-Хомустах в Намском улусе.

## **ВЫВОДЫ**

В результате мы пришли к следующим выводам:

1. Изучение и анализ научно-методическую литературы показывает, что занятия по мас-рестлингу тесно взаимосвязаны с понятием «сила», силовыми способностями и средствами её развития. Именно скоростно-силовой тренажёр, эспандер, тарбах тардыбы - технические устройства для тренировки и выносливости силы хвата мас-рестлеров-совершенствует технико-тактические действия и развивают силу, и выносливость.

2. Все учащиеся заинтересованы и с удовольствием используют на тренировках авторские технические устройства.

3. Результаты проведенных исследований показывают, что в ходе исследования становая тяга повысилась на 14 кг, результаты подтягивания повысились 5 раз, сила хвата повысилась на 2 кг.

4. На основе полученных данных исследования разработаны практические рекомендации.

5. Авторский тренажер «Тарбах тардыбы» развивает силу и выносливость хвата по мас-рестлингу. Этот тренажер безопасен в тренировочном и соревновательном процессах.

«Тарбах тардыбы» могут использовать воспитанники детского сада, учащиеся, взрослые и пожилые люди, в том числе могут использовать для реабилитации.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

В ходе выполнения исследовательской работы нами представлены следующие рекомендации:

1. «Тарбах тардыбы» является наиболее эффективным средством для повышения уровня силовой подготовленности в мас-рестлинге. Именно техническое устройство «Тарбах тардыбы» играют важную роль в развитии силы и повышении уровня технических действий спортсмена. Поэтому мы рекомендуем начинающим и опытным мас-рестлерам авторский тренажер «Тарбах тардыбы».

2. Внедрение в учебно-тренировочный процесс нетрадиционных технических устройств и средств обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие спортсмена. Плюсом еще можно отметить полную безопасность (нетравматичность).

3. Специальное устройство «Тарбах тардыбы» развивает выносливость и силу хвата и предплечий. Данное устройство доказало эффективность повышения выносливости и силы хвата и предплечий юношей во время экспериментального наблюдения в 2021 г. До наблюдения по показателю выносливости и силы хвата и предплечий юноши практически на специальных устройствах держали 31 кг. В результате систематического занятия на устройстве «Тарбах тардыбы» на данный момент они составили 33 кг.

4. Рекомендуем популяризировать и широко использовать тренажер «Тарбах тардыбы» в тренировочный процесс по мас-рестлингу. «Тарбах тардыбы» могут использовать воспитанники детского сада, учащиеся, взрослые и пожилые люди, в том числе могут использовать для реабилитации.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Мониторинг результатов соревнований и научно-практической конференции учащихся за 2021-2023гг.

Чичигинарова Вера



Обутов Эдуард





## Охлопков Ким



## Казанов Дмитрий





Замаратский Алексей



Панаев Гаврил



Улусные соревнования



Мамаев Айаал





## Внедрение результатов проекта Научно-практические конференции







Мастер-классы по «Тарбах тардыыы»





Соревнования по «Тарбах тардыыы»

