

**Бардасова Олимпиада Виталиевна**

учитель

МБОУ «Акрамовская ООШ»

Моргаушского муниципального округа

Чувашской Республики

с. Акрамово, Чувашская Республика

## **МАС-РЕСТЛИНГ КАК КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос мас-рестлинга как уникального вида единоборства и важного компонента физической культуры. Подчеркивается значимость мас-рестлинга в развитии силы, выносливости, координации и психологической устойчивости спортсменов. Описываются особенности техники, тренировочного процесса и физической подготовки, необходимой для достижения успеха в этом виде спорта.*

***Ключевые слова:** мас-рестлинг, физическая культура, единоборство, спортивная подготовка.*

Развитие мас-рестлинга в России началось в советские времена, открытые турниры по якутскому национальному виду спорта начали проводиться в крупных городах Российской Федерации, в зарубежных странах с середины 90-х годов. В настоящее время в составе Всероссийской федерации мас-рестлинга 17 аккредитованных региональных федерации, 9 федераций ведут работу по аккредитации, и еще в 22 субъектах России мас-рестлинг развивается и культивируется. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017 года, под №990 утверждено Единая всероссийская спортивная квалификация по виду спорта «мас-рестлинг».

Якутские национальные игры имеют многовековую историю, они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколения. Воспевались в эпосе олонхо, выбирая в себя лучшие национальные традиции. Суровые климатические условия, кочевой и полукочевой образ жизни,

тяжелые условия труда и быта, сложный характер производственной деятельности явились исторически сложившимися факторами, игр и состязаний. Так постепенно и сформировались якутские национальные виды упражнений, игр и развлечений, в том числе соревнования.

Как всем известно, якутские национальные виды спорта, подвижные игры очень доступны, развлекательны, состязательны, интересны, увлекательны для всех, в любых условиях, не требуют большого количества инвентаря и оборудования. Они являются отличным подготовительным и специальным тренировочным средством для других, классических видов спорта. Якутскими национальными видами спорта, играми и развлечениями могут с успехом заниматься представители различных национальностей. Ознакомление с национальной физической культурой народов является одним из действенных средств интернационального воспитания населения.

Мас-рэстлинг (якут. мас тардыһыы, перетягивание палки) – национальный вид, образованный от традиционной игры в перетягивание палки. «Мас» в переводе с якутского означает «дерево, палка», «рестлинг» – с английского – «борьба».

Игра была особенно распространена в этих регионах в XIX веке. Участники соревнований по мас-рестлингу сидят друг напротив друга, упираются ногами в доску, разделяющую площадку для соревнований, и перетягивают деревянную палку (мас), стараясь держать её параллельно доске. Мас-рестлинг требует большой мышечной силы от рук, ног, спины и брюшного пресса. Поединок длится до двух побед одного из борцов в двух или трёх раундах. Победа в схватке засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника или если соперник выпустил палку.

Физическое развитие и воспитание учащихся, обеспечение их здоровья и дееспособности является одной из самых актуальных задач в современной жизни.

Известно, что спорт – ключевой элемент физкультуры, различные соревнования. Именно он сыграл одну из основных ролей в развитии и становлении человеческого общества. Каждый народ мира независимо друг от друга формиро-

вал определённые виды физических упражнений, игр, единоборств, которые затем становились самостоятельными национальными видами спорта. Национальный спорт – это вид спорт, который исторически сложились и сформировались, а равно были распространены, среди одного народа или народности, считаются частью народной культуры.

Мас-рестлинг – это национальный вид спорта жителей Республики Саха (Якутия), который был признан в Российской Федерации и введен в 2003 году во Всероссийский реестр видов спорта, как национальный вид спорта, а в 2017 г. – как вид спорта РФ. Мас-рестлинг является бесконтактным видом единоборства.

В мас-рестлинге побеждает тот, кто сможет удержать равновесие и вывести из него соперника. Этому способствует особая техника – движение ногами вдоль доски упора («бег по доске»), усилия корпусом и кистями рук, выкручивание палки по горизонтали и вертикали (допускается только до 90 градусов). В поединке есть риск того, чтобы противник резким движением не вырвал палку в самом начале. Побеждает спортсмен с быстрой реакцией и умеющий стремительно контратаковать, Упираясь ногами в доску упора и приподнимая центр массы тела, можно создать дополнительное рычаговое усилие и перебросить соперника на свою сторону. Каждый поединок проходит до двух побед и может состоять из двух или трех схваток.

Мас-рестлинг помогает замотивировать учителей физической культуры непосредственно школ, школьных спортивных клубов в создании ими условий для вовлечения учащихся их учебного заведения в регулярные занятия мас-рестлингом во внеурочном формате, участия подготовленных юных спортсменов на соревнованиях в составе команды именно своей школы.