

Мигусев Алексей Федорович

учитель

МБОУ «СОШ №47»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

МАС-РЕСТЛИНГ: НЕ ПРОСТО БОРЬБА, А ИСКУССТВО СИЛЫ И ДУХА

Аннотация: в статье рассматривается мас-рестлинг как самобытный вид спорта, сочетающий древние традиции народов Якутии и современные спортивные принципы. Автор раскрывает исторические корни борьбы на палке, её связь с культурным наследием северных регионов России. Охарактеризованы зрелищность и динамичность поединков, универсальность и доступность (отсутствие дорогостоящего оборудования, ограничений по весовым категориям). Отмечено комплексное развитие физических качеств (сила хвата, спины, ног, выносливость, координация) и личностных черт (воля к победе, самоконтроль, уважение к сопернику, дисциплина). Указана относительная травмобезопасность благодаря минимальному прямому контакту. Описано развитие мас-рестлинга на международной арене и деятельность IMWF.

Ключевые слова: мас-рестлинг, борьба на палке, якутские традиции, культурное наследие, тактика поединка, физическая подготовка, психологическая устойчивость, популяризация спорта.

В мире существует бесчисленное множество видов спорта, каждый из которых обладает своей уникальной историей, правилами и философией. Среди них есть и те, которые, несмотря на свою относительную молодость в международном масштабе, уже успели завоевать сердца поклонников и привлечь внимание своей самобытностью. Одним из таких видов спорта является *мас-рестлинг*.

Что же делает мас-рестлинг таким особенным? Почему он выделяется на фоне других единоборств и силовых дисциплин? Ответ кроется в его глубоких корнях, простоте правил, зрелищности и, конечно же, в уникальном сочетании физической силы, тактики и психологической устойчивости.

1. Исторические корни и культурное наследие.

Мас-рестлинг – это не просто современное изобретение. Его истоки уходят в глубокую древность, к традиционным играм народов Якутии (Республика Саха) и других северных регионов России. Изначально это было состязание, демонстрирующее силу и выносливость, необходимые для выживания в суровых условиях Севера. Борьба на палке (мас) была частью народных праздников, ярмарок и ритуалов, передавая из поколения в поколение ценности мужества, упорства и уважения к сопернику.

Эта связь с древними традициями придает мас-рестлингу особую аутентичность. Это не просто спорт, а живое воплощение культурного наследия, которое продолжает развиваться и находить новых поклонников по всему миру.

2. Простота правил, глубина тактики.

Одно из ключевых преимуществ мас-рестлинга – это его *простота правил*. Два спортсмена садятся друг напротив друга, упираясь ногами в специальную доску, и берутся за деревянную палку (мас). Задача – вырвать палку из рук соперника или перетянуть его на свою сторону. Казалось бы, все просто.

Однако за этой кажущейся простотой скрывается глубокая тактическая составляющая. Победа достигается не только за счет грубой силы. Важны:

- *правильный захват*: от того, как спортсмен держит палку, зависит его рычаг и возможность контролировать соперника;
- *позиционирование тела*: умение использовать вес своего тела, наклоняться, упираться ногами – все это играет решающую роль;
- *ритм и темп*: внезапные рывки, чередование силового давления с паузами – эти элементы могут сбить соперника с толку;
- *психологическая подготовка*: умение сохранять спокойствие под давлением, читать намерения соперника и не поддаваться на провокации – это половина успеха.

Эта комбинация физической мощи и интеллектуальной игры делает мас-рестлинг захватывающим зрелищем как для участников, так и для зрителей.

3. Зрелищность и динамичность.

Мас-рестлинг – это спорт, который не дает заскучать. Поединки, как правило, короткие и очень интенсивные. Напряжение нарастает с каждой секундой, когда спортсмены борются за каждый сантиметр палки. Мощные рывки, напряженные мышцы, сосредоточенные лица – все это создает атмосферу настоящего спортивного противостояния.

Отсутствие сложных комбинаций и долгих пауз делает мас-рестлинг доступным для понимания даже новичкам. Зрители могут мгновенно оценить силу и мастерство спортсменов, переживая каждый момент борьбы.

4. Универсальность и доступность.

Еще одна уникальная черта мас-рестлинга – это его *универсальность и относительная доступность*. Для занятий не требуется дорогостоящее оборудование или специально оборудованные залы. Главное – это желание, сила воли и, конечно же, палка и доска. Это делает мас-рестлинг привлекательным для широкого круга людей, независимо от их возраста и уровня подготовки.

Более того, мас-рестлинг не имеет строгих ограничений по весовым категориям, что позволяет спортсменам разного телосложения соревноваться друг с другом. Это способствует развитию инклюзивности и дает возможность каждому проявить себя.

5. Развитие силы, выносливости и характера.

Мас-рестлинг – это не просто спорт, это комплексная тренировка, которая развивает не только физические качества, но и формирует сильный характер.

Занятия мас-рестлингом требуют и развивают целый спектр физических качеств:

- *сила хвата*: это, пожалуй, самое очевидное. Постоянное удержание и перетягивание палки значительно укрепляет мышцы предплечий, кистей и пальцев;
- *сила спины и кора*: для эффективного перетягивания соперника и удержания равновесия необходимы мощные мышцы спины, пресса и поясницы;
- *сила ног*: ноги служат опорой и источником толчка, позволяя спортсмену создавать мощное усилие;

– *статическая и динамическая выносливость*: поединки, хоть и короткие, требуют максимальной отдачи и способности поддерживать высокое напряжение на протяжении всего раунда;

– *координация и баланс*: умение контролировать свое тело, сохранять равновесие и эффективно использовать рычаги – ключевые навыки в мас-рестлинге.

Помимо физических аспектов, мас-рестлинг является отличной школой для развития *психологической устойчивости и характера*:

– *воля к победе*: каждый поединок – это испытание силы духа, где нужно бороться до конца, не сдаваясь;

– *самоконтроль*: в пылу борьбы важно сохранять хладнокровие, анализировать ситуацию и принимать верные решения;

– *уважение к сопернику*: несмотря на ожесточенное противостояние, мас-рестлинг культивирует уважение к оппоненту, что проявляется в рукопожатиях до и после поединка;

– *дисциплина и упорство*: регулярные тренировки и стремление к совершенству формируют эти важные качества.

6. Отсутствие прямого контакта и травмоопасность.

В отличие от многих других видов единоборств, мас-рестлинг минимизирует прямой физический контакт между спортсменами. Основное взаимодействие происходит через палку. Это значительно снижает риск получения серьезных травм, таких как удары, переломы или сотрясения. Конечно, как и в любом силовом виде спорта, возможны растяжения или мышечные боли, но в целом мас-рестлинг считается относительно безопасным. Это делает его привлекательным для тех, кто хочет заниматься силовыми видами спорта, но опасается высокого риска травм.

7. Развитие на международной арене.

Несмотря на свои глубокие корни в Якутии, мас-рестлинг активно развивается на международной арене. Создана Международная федерация мас-рестлинга (IMWF), которая проводит чемпионаты мира, Европы и другие крупные

турниры. Этот вид спорта привлекает спортсменов из разных стран, что способствует его популяризации и обмену опытом. Международное признание и развитие инфраструктуры позволяют мас-рестлингу выйти за рамки регионального вида спорта и стать глобальным явлением.

8. Заключение.

Уникальность мас-рестлинга заключается в его гармоничном сочетании древних традиций и современных спортивных принципов. Это спорт, который одновременно прост в понимании, но глубок в своей тактике; зрелищен и динамичен; доступен и универсален. Он развивает не только физическую силу, но и формирует характер, воспитывает волю к победе и уважение к сопернику. Мас-рестлинг – это не просто борьба за палку, это борьба с самим собой, преодоление своих пределов и демонстрация истинной силы духа. Именно эти качества делают его по-настоящему уникальным и привлекательным для людей по всему миру.

Список литературы

1. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А.А. Захаров; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «Якутский гос. ун-т им. М.К. Аммосова», Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. нац. видов спорта и нар. игр. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2006. – 159 с. EDN QVLPVP
2. Кривошапкин П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики: монография / П.И. Кривошапкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2016. – 154 с. EDN YNFAPV
3. Захаров А.А. Развитие силы и мышечной выносливости рук: на примере мас-рестлинга (мас тардыһыта): номер гранта (контракта): 21–113–40009 / А.А. Захаров. – 2021.
4. Логинов В.Н. Методика совершенствования техники атаки и защиты в мас-рестлинге: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Логинов. – 2020. – 162 с. EDN ZHUJNU
5. Акакиева А.В. Анализ публикаций по мас-рестлингу в базе данных SCOPUS / А.В. Акакиева, А.А. Захаров // Ученые записки университета им.

П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №10(188). Ч. 1. – С. 3–5. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p3-5. EDN RSDDEO

6. Каратаева Е.В. Проблемы и перспективы организации соревнований по мас-рестлингу в Республике Саха (Якутия) / Е.В. Каратаева, С.И. Колодезникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – №4(242). – С. 84–90. DOI 10.5930/1994-4683-2025-4-84-90. EDN YVYPUG

7. Захаров А.А. О путях сохранения этнической самобытности национальных видов спорта на современном этапе развития / А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №2(96). – С. 66–69. EDN PWBTRF