

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 351-357.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 351-357.

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_351

**ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ: ФОРМИРОВАНИЕ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**



Нюргун Нюргунович Сокольников ¹, Маргарита Герасимовна Колодезникова ²

*Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова ^{1, 2}
Якутск, Россия*

¹ Магистрант

тел.: +7(965)9982-373, e-mail: nyurgun.sokolnikov@mail.ru
ORCID 0009-0006-4359-2343

² Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры «Теория и методика спорта, спортивной кинезиологии, оздоровительной и адаптивной физической культуры»

тел.: +7(914)2835-913, e-mail: mgkolodeznikova@inbox.ru
ORCID 0000-0003-0327-1976

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы развития скоростно-силовых способностей учащихся республиканской коррекционной школы-интернат г. Якутска Республики Саха (Якутия) с нарушениями слуха методами якутских национальных прыжков. Исследование проводилось в первые 3 четверти 2022-2023 учебного года. В исследовании приняли участие 12 школьников из числа учащихся 9-11 классов коррекционной школы. Исследуемые были разделены на 2 группы – на экспериментальную и контрольную соответственно – по 6 учащихся в каждой группе. Занятия проводились по 3 раза в неделю, длительность каждого занятия – 1,5 часа. До начала тренировок и после было проведено тестирование скоростно-силовых качеств исследуемых и, исходя из этого, выявлен результат. По итогам исследования выяснено, что предложенные нами планы тренировок по якутским национальным прыжкам способствуют формированию скоростно-силовых качеств у слабослышащих юношей старшего школьного возраста. Якутские национальные прыжки являются самым подходящим и эффективным видом спорта для развития скоростно-силовых качеств у детей с нарушением слуха и в будущем может быть применён при подготовке детей к сурдлимпийским играм. Также применение методов подготовки спортсменов традиционным видам спорта позволяет сохранять культурные особенности Республики Саха (Якутия).

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, слабослышащие дети, якутские национальные прыжки, подготовка, контрольная и экспериментальная группа.

Для цитирования: Сокольников Н. Н., Колодезникова М. Г. Якутские национальные прыжки: формирование скоростно-силовых качеств у детей с нарушением слуха // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 351-357. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_351.

Введение

В настоящее время число детей с нарушением слуха увеличивается в связи с ростом количества новых заболеваний различной степени тяжести и применением лекарств, ухудшающих качество слухового аппарата в процессе развития ребенка. Нарушение слуха влияет не

только на психологическое состояние человека, но и на его физические способности. Слуховые сигналы играют важную роль в определении интенсивности и скорости звукового воздействия на тело. Эта информация помогает оценить нужную силу и скорость для выполнения движений. Потеря слуха может снизить способность

оценивать интенсивность звука и, следовательно, подбирать нужную силу и скорость для движений. Таким образом, нарушение слуха влияет на физические способности человека, влияя на точность, равновесие, координацию, скорость и силу движений.

Целью исследования является анализ методов проведения учебно-тренировочных занятий по якутским национальным прыжкам, направленных на формирование скоростно-силовых качеств у детей с нарушением слуха.

Задачи исследования заключаются в следующем:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анализ влияния учебно-тренировочных занятий по якутским национальным прыжкам на развитие скоростно-силовых способностей детей с нарушением слуха.
3. Разработка плана тренировочных занятий, направленных на формирование скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста с нарушением слуха.

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое наблюдение, проведение экспериментального тестирования и статистический анализ. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 12 школьников.

Детям с нарушением слуха особое внимание уделяется на развитие именно скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества – это способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время. Их называют «взрывной силой» [7].

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные виды спорта по легкой атлетике, одним из которых является вид – якутские национальные прыжки. Якутские национальные прыжки (с якутского «ыстанга») – традиционный вид спорта жителей Республики Саха (Якутия) с древних времён. Это состязание в силе, ловкости и выносливости [10].

Предки якутов, которые в основном занимались охотой и знали в совершенстве повадки животных, первыми начали прыгать теми прыжками, что сейчас известны всем под названием якутские национальные прыжки. Прыжки «кылыы» – скачки на одной ноге, очень сходны со скачками журавля, священной птицы народа «саха» – стерха. Прыжки «ыстанга» – попеременные прыжки с ноги на ногу, напоминает широкий шаг скачущего бегущего оленя. Прыжок «куобах», в переводе «заячий прыжок», выполняется ногами, отталкиваемыми одновременно. С давних времен якуты прыгают на 7 и 11 отметок [3].

Якутские национальные прыжки проводятся по трем видам:

1. Прыжки «кылыы» – одиннадцать безостановочных скачков на одной ноге. Прыжок совершается с разбега. Разбег примерно от 25–30 м.
2. Прыжки «ыстанга» – одиннадцать попеременных прыжков с ноги на ногу. Разбег аналогичен с прыжками «кылыы».
3. Прыжки «куобах» – одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами с места или с небольшого (7–11 м) разбега [10].

Якутские прыжки широко применяются как подготовительные упражнения в легкой атлетике. Простота,

доступность, естественность движения дает возможность заниматься ими с детского возраста. Основными средствами развития скоростно-силовых качеств в условиях коррекционной школы являются физические, спортивные и тренировочные занятия по якутским прыжкам [3].

Для детей с нарушением слуха якутские национальные прыжки становятся не только спортивным занятием, но и средством реабилитации. Прыжки помогают развивать мышцы ног, координацию движений, равновесие и осознанность своего тела. С помощью этого вида спорта дети могут улучшить свою физическую форму, а также развить силу и скорость. Таким образом, якутские национальные прыжки являются эффективным средством для развития скоростно-силовых качеств у детей с нарушением слуха. Они не только способствуют физическому развитию, но и повышают самооценку, уверенность и социальную адаптацию детей.

Экспериментальная часть. Для проведения анализа формирования скоростно-силовых качеств у детей с нарушением слуха необходимо оценить степень влияния тренировок по якутским национальным прыжкам. По результатам исследования будет разработан специальный план тренировок по якутским прыжкам, направленный на развитие скоростно-силовых способностей детей с нарушением слуха. Для исследования были проведены экспериментальные тренировки юношам старшего школьного возраста с нарушениями слуха коррекционной школы-интернат г. Якутска Республики Саха (Якутия).

Исследование проводилось в три этапа в период первых трех четвертей 2022-2023 учебного года.

На первом этапе (сентябрь 2022) была обнаружена проблема, исходя из этого изучена методическая литература, сформулированы гипотеза, цели и задачи. *Во время второго этапа* (октябрь, ноябрь, декабрь 2022) были обобщены все критерии проверяемой гипотезы, организованы и проведены занятия с учениками, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. *На третьем этапе* был проведен анализ полученных данных.

Перед проведением исследовательской практики было проведено первичное тестирование скоростно-силовых способностей школьников коррекционной школы-интернат. Начальное тестирование у экспериментальных классов проводилось в сентябре 2022 года. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 12 школьников из числа учащихся 9-11 классов коррекционной школы. Мы разделили их на 2 группы – в экспериментальную и контрольную, соответственно, по 6 учащихся в каждой группе. Воспитанники обеих групп на начало эксперимента уже знали теорию якутских прыжков и занимались 2 года легкой атлетикой и спортивными играми. Занятия проводились по 3 раза в неделю, длительность каждого занятия – 1,5 часа.

Экспериментальной группе уделялось больше внимания, были включены дополнительные упражнения как во время основной тренировки, так и во время утренней зарядки, а некоторые из них выполнялись дома. Контрольная группа тренировалась по обычной схеме, они выполняли плановое тренировочное задание, им не уделялось дополнительного внимания. Также учитывался

психологический климат в группе, настрой детей и теоретическая подготовка выполняемых движений, что имеет существенное значение в тренировочном процессе.

Скоростно-силовые качества исследуемых групп оценивались по результатам выполнения следующих контрольных упражнений:

1. Бег на 60 м (сек).
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Тройной прыжок с места (см).
4. Национальные прыжки («кылыы», «ыстанга», «куобах») на 5 отметок.

Мы разработали свою методику тренировочной нагрузки с учетом физической подготовленности и индивидуальных особенностей слабослышащих детей.

Были подобраны дополнительные упражнения скоростно-силовой направленности.

Экспериментальная группа использовала наши дополнительные упражнения в дополнение к основной тренировке, что немного увеличило время тренировки. Контрольная группа работала в соответствии с графиком тренировок без использования дополнительных упражнений. Общий подготовительный этап, продолжительность этого периода: сентябрь-декабрь, затем возобновление в феврале-марте. Разработали план специально для детей школьного старшего возраста с нарушениями слуха, по требованию стандарта для коррекционных школ (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение занятий в неделю

Дни недели	Занятия	Продолжительность
Понедельник	Тренировка по комплексу	1,5 часа
Вторник	Игровой день	
Среда	Тренировка по комплексу	1,5 часа
Четверг	Отдых	
Пятница	Тренировка по комплексу	1,5 часа
Суббота	Активный отдых	

На занятиях мы использовали эти упражнения следующим образом: когда на тренировке шло целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, то мы предлагали занимающимся 2-3 упражнения из данного перечня, чередуя в недельном цикле. Также к этим заданиям мы предлагали 1-2 упражнения на развитие другого качества.

Мы наблюдали за учебно-тренировочным процессом слабослышащих юношей, в ходе педагогического наблюдения изучили методы и способы развития скоростно-силовых способностей на тренировочных занятиях у слабослышащих юношей.

Таблица 2 – Результаты юношей контрольной группы за период эксперимента

Тесты	Исходный результат	Итоговый результат
	$M \pm m$	$M \pm m$
Бег на 60 метров, с	10,5±0,1	9,8
Тройной прыжок с места, с см.	456±9,1	433
Прыжок в длину с места, см	178±3,4	175
Кылыы	10,07±0,1	9,80
Ыстанга	10,13±0,5	10,5
Куобах	8,73±0,5	8,23
По сумме троеборья	28,93±1,0	28,53

По данным таблицы можно выделить, что результаты среди контрольной группы в беге на 60 м уменьшилось на 0,07 сек, по прыжкам в длину показатель

Результаты

Как было отмечено выше, в начале педагогического эксперимента, который проходил в течение шести месяцев занятий, юноши обеих групп прошли исходное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей. Полученные данные представленных результатов позволяет отметить, что в начале педагогического эксперимента результаты юношей обеих групп значительно не отличались. За период эксперимента в группах произошли следующие изменения (табл. 2).

ниже исходного контроля на 3 см, в тройном прыжке показатель снизился на 23 см, показатели троеборья по сумме ниже исходных прыжков (до 0,4 см), «кылыы»

уменьшился на 27 см, «ыстанга» 0,7 см, «куобах» до 0,5 см по сравнению с начальными результатами.

Результаты экспериментальной группы приведены в табл. 3.

Таблица 3 – Результаты юношей экспериментальной группы за период эксперимента

Тесты	Исходный результат	Итоговый результат
	$M \pm m$	$M \pm m$
Бег на 60 метров, с	10,5±0,1	9,01
Тройной прыжок с места, с см.	456±9,1	569
Прыжок в длину с места, см	172±3,4	200
Кылы	10,56±0,1	11,05
Ыстанга	11,34±0,5	12
Куобах	9,7±0,5	10,22
По сумме троеборья	31,6±1	33,27

Данные таблицы показывают, что результаты в беге на 60 м повысились на 0,5, прирост был 5,9 %, по прыжкам в длину результат вырос на 28 см (прирост – 16 %), по тройному прыжку повысился результат на 5,5 %. По якутским прыжкам уровень показателей повысился,

прыжки «кылы» до 49 см, «ыстанга» до 66 см, «куобах» до 52 см. По сумме троеборья уровень повысился до 1 м 67 см.

В табл. 4 отображены сравнительные результаты юношей обеих групп за период эксперимента. На рис. 1 наглядно отображены результаты из табл. 4.

Таблица 4 – Сравнительные результаты обеих групп

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	$M \pm m$	$M \pm m$
Бег на 60 метров, с	9,5±0,1	9,0±0,1
Тройной прыжок с места, с см.	433±8,3	569±8,3
Прыжок в длину с места, см	175±±0,5	200±0,1
Якутские прыжки по сумме троеборья	28,53±0,1	33,27±0,1

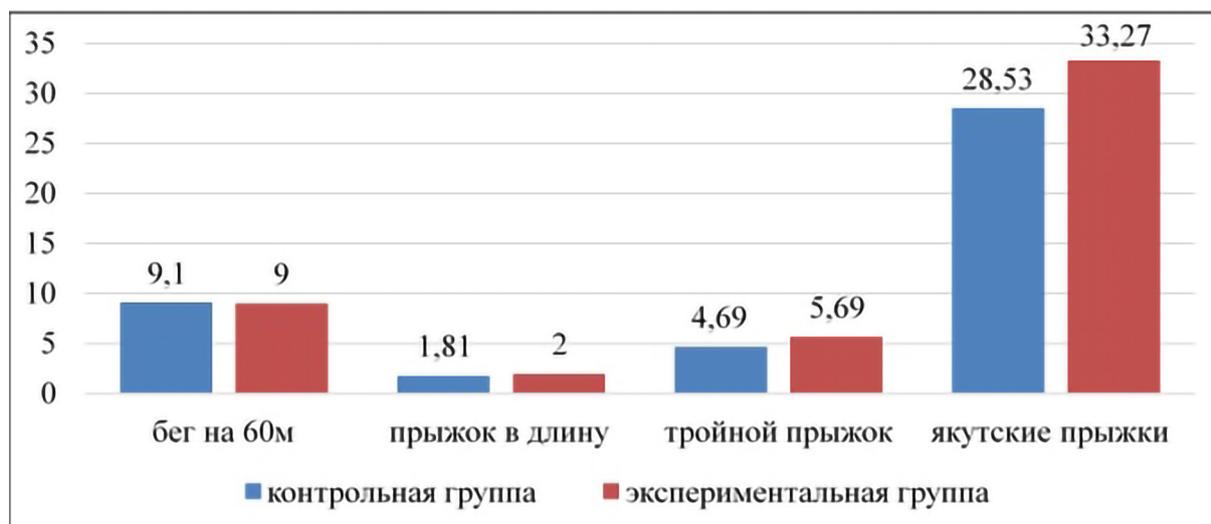


Рис. 1 – Динамика итоговых сравнительных экспериментов

Как показывают сводные таблицы, экспериментальная группа детей с нарушениями слуха старшего школьного возраста улучшила свои показатели по всем тестам. Контрольная группа не улучшила свои показатели и осталась на том же уровне, что и в начале эксперимента.

Выводы

По итогам исследовательской работы пришли к выводу, что предложенные нами планы тренировок по якутским прыжкам способствуют развитию скоростно-силовых способностей у слабослышащих юношей старшего школьного возраста. Так в контрольном тесте в беге на 60м анализ результатов показывает, что экспериментальная группа превосходит контрольную по данному тесту. Результаты экспериментальной группы увеличились с 10,5 сек до 9 сек. прирост составил 1,5 сек. В контрольной группе прирост составил всего 0,7 сек, результаты изменились с 10,5 сек до 9,8 сек. По показателям тестирования якутским прыжкам контрольная группа показала снижение по сравнению с первичными показателями, а экспериментальная группа показала улучшение после тренировочных занятий по нашему плану.

Юноши экспериментальной группы улучшили свои показатели по всем тестам, при этом по всем показателям результаты являются статически достоверными. Контрольная группа практически не улучшила показатели и осталась на том же уровне развития скоростно-силовых способностей, как и в начале исследования, ре-

зультаты показали ниже исходного, таким образом, составленные нами плана-тренировки якутских прыжков являются эффективными и правильно подобранными.

Анализ полученных результатов позволяет нам отметить улучшение в развитии скоростных способностей прыгунов в длину в обеих группах. Предложенные нами комплексы упражнений по якутским прыжкам являются эффективным средством развития скоростно-силовых качеств. Положительная динамика показателей в экспериментальной группе очевидна.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать выводы о положительном влиянии предложенного плана тренировок на развитие скоростно-силовых навыков. Однако, подобные упражнения требуют контроля со стороны инструктора и корректировки объема тренировок при утомлении организма.

Также необходимо подчеркнуть, что национальные виды спорта, такие как якутские прыжки, играют важную роль в развитии спортивной индустрии Якутии и сохранении его исторической и культурной особенности.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Балашова В.Ф. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением слуха / В.Ф. Балашова, А.В. Рева // Наука и образование: Новое время. Научно-методический журнал. – 2018. – №. 2. – С. 34-37.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия): программа для ДЮСШ. Якутск : Республиканский центр национальных видов спорта им В. Манчаары, 2010. 62 с.
4. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта в РС (Я): Правила соревнований. Якутск : Изд-во ЯГУ, 2002. 82 с.
5. Кудрин Е.П., Готовцев И.И., Собакин П.И., Платонова Л.Л. Совершенствование техники прыжка «ыстанга» с использованием имитационных упражнений // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 50-52.

6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
7. Мхце Б.А., Литвинова Ю.Д. Развитие скоростно-силовых качеств у школьников // Заметки учёного. 2021. № 7-1. С. 207-210.
8. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
9. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
10. Сентизова Н.Р., Сентизова М.И., Хоютанов М.М. Якутские национальные прыжки как средство развития скоростно-силовых качеств у школьников // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Материалы всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых учёных и специалистов физической культуры и спорта, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Николая Калиновича Шамаева. Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, 2021. С. 95-98.
11. Шумихин П.С., Рыжих С.Ю. Применение прыжковых упражнений взрывной направленности в скоростно-силовой подготовке легкоатлетов в тройном прыжке // Культура физическая и здоровье современной молодёжи : Материалы II международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е. В. Богачёва [и др.]. под ред. А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой. Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2019. С. 182-186.
12. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцева А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

References

1. Balashova V.F. Adaptive physical education of children with hearing impairment. V.F. Balashova, A.V. Reva. Science and Education: New Time. Scientific and methodological journal. 2018. No. 2, pp. 34-37.
2. Vilensky M. Ya., Gorshkov A. G. Physical culture. Textbook. Moscow, KnoRus publ., 2020. 216 p.
3. Kochnev, V.P. National sports of the Republic of Sakha (Yakutia): the program for Children's and Youth Sports School. Yakutsk, V. Manchaara Republican Center for National Sports publ., 2010. 62 p.
4. Kochnev, V.P. National sports in the Republic of Sakha (Yakutia): Competition rules. Yakutsk, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University publ., 2002. 82 p.
5. Kudrin E.P., Gotovtsev I.I., Sobakin P.I., Platonova L.L. Improving the technique of jumping "ystanga" using simulation exercises. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. No. 7, pp. 50-52.
6. Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. Physical culture. Textbook. Moscow, KnoRus publ., 2020. 256 p.
7. Mkhce B.A., Litvinova Yu.D. Development of speed and strength qualities in schoolchildren. Notes of a scientist, 2021. No. 7-1, pp. 207-210.
8. Rostomashvili L. N. Adaptive physical culture in working with persons with complex (complex) developmental disorders. Moscow, Sport publ., 2020. 164 p.
9. Rubanovich V. B. Fundamentals of medical control during physical education classes. Moscow, Yurayt publ., 2019. 254 p.
10. Sentizova N.R., Sentizova M.I., Khoyutanov M.M. Yakut national jumps as a means of developing speed and strength qualities in schoolchildren. Actual issues of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture : Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference of students, postgraduates, young scientists and specialists of physical culture and sports, dedicated to the memory of Grand PhD of Pedagogy, Professor, Academician of the International Academy of Sciences of Pedagogical Education Nikolai Shamaev. Yakutsk, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University publ., 2021, pp. 95-98.
11. Shumikhin P.S., Ryzhikh S.Yu. The use of explosive jumping exercises in speed and strength training of athletes in the triple jump. Physical Culture and Health of Modern Youth : Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference. Editorial Board: E. V. Bogacheva [et al.]. Ed. by A. I. Bugakov, S. A. Bortnikova. Voronezh, Voronezh State Pedagogical University publ., 2019, pp. 182-186.
12. Elective courses in physical culture. Practical training. Ed. Zaitsev A. A. Moscow, Yurayt publ., 2020. 228 p.

Поступила в редакцию 02.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article
UDC 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_351

**YAKUT NATIONAL JUMPS: THE FORMATION OF SPEED
AND STRENGTH QUALITIES OF THE CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT**

Nyurgun N. Sokolnikov ¹, Margarita G. Kolodeznikova ²

North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov ^{1, 2}
Yakutsk, Russia

¹ *Master's student*

ph.: +7(965)9982-373, e-mail: nyurgun.sokolnikov@mail.ru
ORCID0009-0006-4359-2343

² *PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of "Theory and Methodology of Sport, Sports Kinesiology, Recreational and Adaptive Physical Culture"*

ph.: +7(914)2835-913, e-mail: mgkolodeznikova@inbox.ru
ORCID 0000-0003-0327-1976

Abstract. This article deals with the development of speed and strength abilities of students of the republican correctional boarding school in Yakutsk of the Republic of Sakha (Yakutia) with hearing impairments using the methods of Yakut national jumps. The study was conducted in the first three quarters of the 2022-2023 academic year. The study involved 12 schoolchildren from among the students of grades 9-11 of the correctional school. The students were divided into 2 groups - experimental and control, respectively, 6 students in each group. Classes were held 3 times a week, the duration of each lesson was 1.5 hours. Before the start of training and after this, the speed and strength qualities of the students were tested and based on this and the result was revealed. According to the results of the study, it was found out that the training plans we proposed for the Yakut national jumps contribute to the formation of speed and strength qualities in hearing-impaired young men of high school age. Yakut national jumps are the most suitable and effective sport for the development of speed and strength qualities in children with hearing impairment and in the future can be used in preparing children for the Deaflympic Games. Also, the use of methods of training athletes in traditional sports allows preserving the cultural characteristics of the Republic of Sakha (Yakutia).

Keywords: speed and strength qualities, hearing-impaired children, Yakut national jumps, training, control and experimental group.

Cite as: Sokolnikov, N. N., Kolodeznikova, M. G. (2023) Yakut national jumps: the formation of speed and strength qualities of the children with hearing impairment. *Physical Culture and Health*. (4), 351-357. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_351.

Received 02.11.2023
Accepted 28.12.2023