

3. Проведенный анализ данных показывает, что при планировании занятий по физической культуре, необходимо объем физических нагрузок увеличивать с 1 – по 3 курс постепенно с учетом готовности студентов к нагрузкам.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Динамика изменений физической подготовленности студентов / С.Б. Элипханов, С.-А.М. Аслаханов, У.Б. Ахмадов, М.И. Исаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 126-132.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 366 с.
3. Колокольцев, М.М. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студенток технического вуза Прибайкалья в условиях поликультурной образовательной среды / М.М. Колокольцев, Р.А. Амбарцумян // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2013. – № 10 (81). – С. 399-404.
4. Колокольцев, М.М. Особенности физического развития студенток вуза с учетом типа конституции / Колокольцев М.М. // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2015. – № 4 (99). – С. 287-292.
5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов. – 10-е изд. – М. : Академия, 2012. – 480 с.
7. Яцун, С.М. Мониторинг состояния и физического развития студентов / С.М. Яцун // Здоровье для всех. – 2016. – № 1. – С. 3-7.

#### REFERENCES

1. Elipkhanov, S.B., Aslakhanov, S.-A.M., Akhmadov, U.B. and Isaeva, M.I. (2017), "Dynamics of physical preparedness changes of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafia*, Vol. 149, No. 7, pp. 126-132.
2. Ilyinich, V.I. (2010), *Physical culture of the student and life: textbook*, Gardariki, Moscow.
3. Kolokoltsev, M.M. and Ambartsumyan, R.A. (2013), "Comparative characteristics of physical development and physical fitness of students of the technical University of the Baikal region in the conditions of a multicultural educational environment", *Bulletin of the Irkutsk state technical University*, No. 10 (81), pp. 399-404.
4. Kolokoltsev, M.M. (2015), "Features of physical development of students of higher education institution taking into account type of the Constitution", *Bulletin of Irkutsk state technical University*, No. 4 (99), pp. 287-292.
5. Landa, B.H. (2011), *Methods of integrated assessment of physical development and physical fitness, manual*, Soviet sport, Moscow.
6. Kholodov, Zh.K. (2012), *Theory and methods of physical culture and sport*, Academia, Moscow.
7. Yatsun, S.M. (2016), "Monitoring of the state and physical development of students", *Health for all*, No. 1, pp. 3-7.

**Контактная информация:** sbelphnv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 07.04.2019*

**УДК 796.323.2**

### **СРЕДСТВА СКИППИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК-БАСКЕТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ**

*Елена Евгеньевна Юдашкина, старший преподаватель, Валерий Анатольевич Зайцев, старший преподаватель, Сергей Михайлович Носов, старший преподаватель, Татьяна Петровна Высоцкая, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*

#### **Аннотация**

Исследование проводилось на базе ГБОУ школа №1576 с сентября 2018 по апрель 2019 года. Скоростно-силовая подготовленность девушек-баскетболисток экспериментальной группы

повышалась скиппингом, в виде четырех комплексов. Для оценки эффективности применялись следующие контрольные упражнения: прыжок в высоту с места, челночный бег 3×10 м, бег 20 м, прыжки на скакалке 1 мин. В процессе формирующего эксперимента было установлено, что разработанные комплексы специальных прыжковых упражнений позволили добиться статистически значимого роста скоростно-силовых качеств у девушек-баскетболисток 11-12 лет.

**Ключевые слова:** девушки баскетболистки 11-12 лет, скиппинг, скоростно-силовые качества.

## **TOOLS OF SKIPPING FOR DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES AT GIRLS - BASKETBALL PLAYERS AGED 11-12 YEARS OLD**

*Elena Evgenievna Yudashkina, the senior teacher, Valery Anatolyevich Zaitsev, the senior teacher, Sergey Mikhailovich Nosov, the senior teacher, Tatyana Petrovna Vysotskaya, the senior teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

### **Annotation**

The study was conducted on the basis of School No. 1576 from September 2018 to April 2019. Skipping in the form of four complexes increased speed-strength training of the girls-basketball players of the experimental group. The following control exercises were used to assess the effectiveness: high jump, shuttle run 3×10 m, run 20 m, jumping rope 1 min. In the process of forming the experiment it was found that the developed complexes of the special jumping exercises allowed achieving the statistically significant increase in speed and strength among the girls-basketball players aged 11-12 years old.

**Keywords:** female 11-12 years old basketball players, skipping rope, speed and strength qualities.

Для баскетбольных соревнований принципиальное значение имеет применение скоростно-силовых качеств. Это выражается в том, что игра баскетбол включает разнообразности специальных упражнений, бросков мяча по кольцу, выпрыгиваний – двигательные элементы, которые в условиях активной защиты, требуют проявления быстроты реакции, координации. Как следствие проблема роста скоростно-силовых качеств игроков является актуальной [7, 8]. Важными элементами баскетбольных соревнований, результативность исполнения которых прямо пропорциональна показателям скоростно-силовых способностей – множественные виды выпрыгиваний. Баскетбол – уникальный способ воспитания детей-школьников. Регулярные тренировки сопутствуют гармоничному формированию детей, значимо влияют на показатели быстроты, координации, ловкости. Баскетболист – это игрок активный, выносливый, быстрый, моментально мыслящий на площадке. Игровые виды спорта способствуют формированию стойкости, целеустремленности, режимности, самосовершенствования [2, 5, 7, 8].

Баскетбол сегодня классифицируется углублением соревновательной деятельности. Это наблюдается в быстрой смене игровых взаимодействий, уменьшении времени на использование технических приемов и выполнение тактических задач. Все это основывается на хорошем уровне физической и технической подготовленности игроков, в структуру которых заложен игровой потенциал каждого спортсмена в ходе игры. Основа по развитию физических качеств включает в себя возможность игроков реализовывать сложные технические приемы в условиях активной защиты, решать игровые задачи в ограниченный период времени, и удерживать высокую активность до финальной сирены [2, 5, 7]. Объект исследования: учебно-тренировочный процесс девушек-баскетболисток 11-12 лет. Предмет исследования: средства скиппинга (прыжки на скакалке) в развитии скоростно-силовых качеств девушек-баскетболисток 11-12 лет.

Цель исследования: разработать средства скиппинга для развития скоростно-силовых качеств баскетболисток 11-12 лет.

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Методы: анализ научной и методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, анализ и обобщение полученных результатов. Исследование проводилось на базе ГБОУ школа № 1576 с сентября 2018 по апрель 2019 года. В

исследовании приняли участие 24 девушки- баскетболистки 11-12 лет. В ЭГ (n=12) тренировочный процесс включал внедрение разработанных комплексов скиппинга и прыжков на скамейку [3, 4, 6]. В КГ по традиционной программе подготовки (n=12). Комплекс скиппинга (ЭГ) № 1 включал: прыжки полуоборотами вправо, влево; прыжки ноги вместе, скакалка вверх – ноги врозь; прыжок на левой ноге, правой ноге, вращение вперед, назад; прыжок на левой, с одновременным подскоком на правой; прыжок ноги врозь, прыжок ноги скрестно (левая впереди, правая впереди); поворот после промежуточного прыжка. Комплекс № 2 включал: прыжки на месте, в движении, вперед, назад; прыжки с высоким подниманием бедра; прыжки с захлестом голени; три прыжка с одинарным вращением и четвертый с двойным вращением скакалки; прыжки через скакалку вперед, левым боком, спиной вперед.

Комплексы упражнений со скакалками выполнялись: первый – 2 раза, второй – 3 раза в каждом учебно-тренировочном занятии недельного цикла. Каждая серия продолжалась 30 сек, затем предоставлялся отдых. При выполнении первого комплекса 1 мин, второго – 3 мин между повторениями упражнений. Комплексы выполнялись в конце тренировки. Прыжки на скамейку включали в себя степ ап и прыжки с двух ног. Степ ап: И.П. правая на скамейке, левая на полу, руки вдоль корпуса. С одновременным толчком правой и взмахом рук выполняется попеременная смена ног. Высота скамейки составляла 25 сантиметров. Степ ап выполнялся 3 серии по 30 секунд с перерывом отдыха на одну минуту. Прыжки с двух ног на скамейку выполнялись в количестве 20 раз 3 серии через одну минуту отдыха.

Для оценки эффективности применялись контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 3×10 м, бег 20 м, прыжки на скакалке 1 мин. Челночный бег 3×10 м, упражнение используется для определения быстроты, координации движений. Также в эксперименте применялся бег: 4×12 м, 3×5 м, челночный бег по линиям баскетбольной площадки, в том числе с ведением мяча. Бег 20 м, используется для развития стартовой скорости. Тест выполняется с низкого старта и стартовых колодок по команде и реакции движения. Упражнение прыжки на скакалке является комплексным в проявлении скоростно-силовых качеств, координации движений, и в целом отражало эффективность скиппинга.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты исследования исходного и конечного уровня физической подготовленности представлены в таблице 1. Эксперимент показал, что достигнуты достоверные изменения в прыжках на скакалке 143,8 раз, по сравнению с контрольной группой 125,1 раз, при этом следует отметить снижение среднеквадратического отклонения результатов, что свидетельствует о повышении стабильности технических действий. В развитии координации движений: челночный бег также выявлены достоверные различия между ЭГ и КГ, 9,5 и 9,9 сек. В прыжке в высоту следует отметить не высокие значения среднего квадратического отклонения, что говорит о том, что баскетболистки практически на одном уровне улучшают результаты, о том, что комплексы на скакалке, средства фитнеса, функционального тренинга [1, 2, 4, 5], оказали положительное влияние на развитие физических качеств юных баскетболисток (таблица 1).

Таблица 1 – Развитие скоростно-силовых качеств у баскетболисток 11-12 лет

№	Показатели	2018 г.		2019г.		t	P <sub>0.05</sub>
		ЭГ (X±σ)	КГ (X±σ)	ЭГ (X±σ)	КГ (X±σ)		
1	Челночный бег 3×10м, сек	9.9±0,07	10.01±0.05	9.5±0.05	9.9±0.06	2.42*	<0.05
2	Прыжок в высоту, см	28.8±0,4	28±0,9	32.2 ±0.4	28,7±0.7	2.41*	<0.05
3	Бег 20м, сек	3.9±0,07	4.02±0,09	3,6±0,05	3,9±0,8	2,73	<0.05
4	Прыжки на скакалке 1 мин (раз)	100,5±15,8	101±14,9	143,8±10,0	125,1 ±8,6	2,06*	<0.05

Примечание: X – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; \* – достоверность различий (p<0,05), t – критерий Стьюдента.

В результате проведенного исследования исходного уровня скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группе статистически значимых различий установлено не было. Благодаря применению прыжковых упражнений, к концу эксперимента в экспериментальной группе по всем тестам наблюдается достоверное улучшение.

#### ВЫВОДЫ

В процессе формирующего эксперимента было установлено, что разработанные комплексы специальных прыжковых упражнений со скакалкой позволили добиться, за относительно короткий срок, статистически значимого развития скоростно-силовых качеств у девушек-баскетболисток 11-12 лет.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Изучение работоспособности сердечной мышцы студентов экономического вуза на занятиях по физической культуре / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, С.А. Мартынов // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции : в 2 томах. – М., 2017. – Т. 1. – С. 168-178.
2. Колотильщикова, С.В. Программированная техническая подготовка женских баскетбольных команд : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Колотильщикова С.В. – М., 2008. – 24 с.
3. Кондраков, Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – М., 2016. – С. 504-511.
4. Современные средства обучения по физической культуре для студентов специальности "Экономическая безопасность" / Ю.В. Подоруев, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, Д.М. Гаджиев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 74-76.
5. Попереков, В.С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств нервной системы : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Попереков В.С. – Санкт-Петербург, 2016. – 24 с.
6. Рыбакова, Е.О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 58-62.
7. Фатех, З. Совершенствование координационных способностей спортсменов в командно-игровых видах спорта на этапе спортивной специализации : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Зерег Фатех. – М., 2018. – 24 с.
8. Фомин, А.С. Специфика внесезонной самостоятельной подготовки профессиональных баскетболистов 18-19 лет : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Фомин А.С. – Смоленск, 2013. – 23 с.

#### REFERENCES

1. Antonova, I.N., Shutova T.N., Vetericyn O.V. and Martynov S.A. (2017), "The study of the health of the heart muscle students of economic University on the lessons of physical culture", *Liberal education in the Economic University, materials V International scientific and practical correspondence internet conference*, Moscow, pp. 168-178.
2. Kolotilshchikova, S.V. (2008), *Programmed technical training of women's basketball teams*, dissertation, Moscow.
3. Kondrakov, G.B. and Shutova, T.N. (2016), "Athletic gymnastics as a prospect of development of physical culture for students of economic University", *Liberal education in the Economic University, materials V International scientific and practical correspondence internet conference*, Moscow, pp. 504-511.
4. Poduruev, Yu.V., Vitko, S.J., Pichai, R.R. and Hajiyev, D. M. (2018), "Modern methods of training on physical culture for students of a specialty "Economic security"", *Theory and practice of physical culture*, No 4, pp. 74-76.
5. Poperekov, V.S. (2016), *Development of coordination abilities of basketball players 10-11 years, taking into account the typological properties of the nervous system*, dissertation, St. Petersburg.
6. Rybakova, E.O. and Shutova T.N. (2015), "Improvement of professional education of students of physical culture University by means of fitness", *News of Tula state University*, No. 3, pp. 58-62.

7. Fateh, Z. (2018), *Improvement of coordination abilities of athletes in the team-team sports at the stage of sports specialization*, dissertation, Moscow.

8. Fomin, A.S. (2013), *Specifics of off-season self-training of professional basketball players 18-19 years*, dissertation, Smolensk.

**Контактная информация:** referee8888@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 16.04.2019*

УДК 796.034.2

## **ХРОНОЛОГИЯ ИЗУЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР САХА С ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ 18 ВЕКА ДО 30-Х ГОДОВ 20 ВЕКА**

*Яков Ильич Яковлев, ассистент,*

*Михаил Ильич Борохин, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой,*

*Иван Иванович Друзьянов, старший преподаватель,*

*Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск*

### **Аннотация**

Национальные виды спорта Саха, в целом, прошли свой непростой путь развития от системы подготовки воинов до фундамента олимпийских достижений якутских спортсменов. Целью данного исследования стало изучение истории возникновения национальных игр и расположение в хронологическом порядке отрывков этнографических исследований, касающихся сферы физической культуры, как части общей культуры народа Саха. Статья в целом подтверждает теорию общей Евразийской культуры. Необходимо упомянуть, что теоретический фундамент современных якутских национальных видов спорта был заложен в начале XX века. Представленный материал можно использовать для дальнейшего изучения истории возникновения национальных игр.

**Ключевые слова:** национальные виды спорта, хронология, этнографические исследования, теоретический фундамент, Евразийская культура.

## **CHRONOLOGY OF STUDYING OF NATIONAL GAMES SAKHA FROM THE FIRST HALF OF THE 18TH CENTURY TO THE 30TH YEARS OF THE 20TH CENTURY**

*Yakov Ilyich Yakovlev, the assistant,*

*Mikhail Ilyich Borokhin, the candidate of pedagogical sciences, department chairman,*

*Ivan Ivanovich Druz'yanov, the senior teacher,*

*North-Eastern Federal University in Yakutsk*

### **Annotation**

National sports of Sakha, in general, have passed through its difficult path of development from the system of soldiers training to the foundation of the Olympic achievements of the Yakut athletes. The purpose of this research is to study the history of national games and chronological location of fragments of ethnographic studies relating to the sphere of physical culture as part of the Sakha people culture. The article as a whole confirms the theory of a shared Eurasian culture. It should be mentioned that the theoretical foundation of the modern Yakut national sports was established at the beginning of the XX century. The presented material can be used for further study of the national games' history.

**Keywords:** national sports, chronology, ethnographic research, theoretical foundation, Eurasian culture.

Хронологическая схема научного изучения национальных игр Саха, после детального изучения литературных источников по данной теме, выглядит следующим образом: 1) В середине-конце XVIII века данным вопросом интересовались Г.Ф. Миллер, И. Яхонтов в 1737 г.; Я.И. Линденау в 1739 г.; И.И. Биллингс в 1785-1794 гг.; 2) в XIX веке об этом упоминали А.Ф. Миддендорф в 1834 г.; Р.К. Маак в 1854 г.; Серошевский В.Л. в 1880-1892 гг.; 3) в начале-середине XX века более подробно стали изучать национальные игры такие исследователи коренной национальности, как Кулаковский А.Е., Попов Г.А., Ойунский П.А. и др.