siteta imeni P.F. Lesgafta, No. 5 (183), pp. 261–267.

3. Samolenko, T.V. (2016), *Methods of individual planning of sports training for highly qualified athletes specializing in running at medium and long distances: monograph*, Sport, Moscow.

Контактная информация: syhareva_sm@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2021

УДК 796.89

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯКУТСКИХ НАРОДНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ «ХАПСАГАЙ»

***Дьулустан Михайлович Тарабукин**, студент, **Николай Петрович Олесов**, доцент, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, г. Якутск*

Аннотация

Данная статья посвящена проблеме совершенствования техники борцов в национальной борьбе «Хапсагай» с использованием якутских народных игр и упражнений в процессе тренировок. С давних времен «Хапсагай» является основным средством физического воспитания народа Саха и ценится за свою увлекательность и состязательность. Сегодня он включен в список основных видов спорта Якутии. Для обучения борьбе хапсагай и совершенствования техники борьбы существует множество подходов. Одними из них авторы называют национальные игры и забавы народа Саха, которые являются также эффективными средствами развития таких физических качеств, как ловкость, сила, быстрота, гибкость. В статье подробно описаны такие национальные игры и упражнения, как, например: «Прыжки через нарты», «Куобах», «Подъём тощей коровы» и др. С целью определения их эффективности в национальной борьбе «Хапсагай» было проведено исследование среди 10 спортсменов-студентов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Тестирование было направлено на определение физической подготовленности борцов по таким показателям, как сила, скоростно-силовые качества, быстрота, гибкость и ловкость, с помощью 8 физических упражнений. Эти показатели являются основными физическими качествами борцов в национальной борьбе «Хапсагай». Результаты тестирования спортсменов до и после эксперимента представлены в таблицах и диаграмме. Исследование показало, что 81% борцов после включения якутских народных игр и упражнений в учебно-тренировочный процесс улучшили свои показатели физической подготовленности. После проведенного исследования авторы статьи пришли к выводу, что в систему тренировки борцов необходимо включать новые подходы для быстрого обучения сложным приемам борьбы. Национальные игры и упражнения могут стать одними из эффективных методов для самостоятельной тренировки спортсмена, а также средством популяризации борьбы как вида спорта. В качестве их особенностей авторами подчеркиваются доступность, так как они не требуют специального инвентаря и оборудования, и легкость выполнения.

Ключевые слова: борьба «хапсагай», физические упражнения, национальные игры, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p307-311

USE OF YAKUT FOLK GAMES AND EXERCISES IN THE PROCESS OF TRAINING IN THE NATIONAL WRESTLING “HAPSAGAI”

***Dulustan Mikhailovich Tarabukin**, the student, **Nikolay Petrovich Olesov**, the senior lecturer, North-Eastern Federal University, Yakutsk*

Abstract

This article is devoted to the problem of improving the technique of wrestlers in the national wrestling "Hapsagai" with the use of Yakut folk games and exercises in the training process. Since ancient times, "Hapsagai" has been the main means of physical education of the Sakha people and is valued for its fascination and competitiveness. Today it is included in the list of the main sports of Yakutia. There are many approaches for teaching hapsagai and improving the fighting technique. Among them, the authors call the national games and amusements of the Sakha people, which are also effective means of developing

such physical qualities as dexterity, strength, speed, flexibility. The article describes in detail such national games and exercises as, for example: "Jumping over sleds", "Kuobah", "Lifting a skinny cow", etc. In order to determine their effectiveness in the national wrestling "Hapsagai", a study was conducted among 10 athletes-students of the North-Eastern Federal University. The testing was aimed at determining the physical fitness of wrestlers by such indicators as strength, speed and strength qualities, speed, flexibility and dexterity, using 8 physical exercises. These indicators are the main physical qualities of wrestlers in the national wrestling "Hapsagai". The results of testing athletes before and after the experiment are presented in the tables and diagram. The study showed that 81% of wrestlers improved their physical fitness indicators after the inclusion of Yakut folk games and exercises in the training process. After the conducted research, the authors of the article came to the conclusion that it is necessary to include new approaches in the training system of wrestlers for quick training in complex wrestling techniques. National games and exercises can become one of the most effective methods for independent training of an athlete, as well as a means of popularizing wrestling as a sport. As their features, the authors emphasize accessibility, since they do not require special inventory and equipment, and ease of implementation.

Keywords: Hapsagai, exercises, national games, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Якутская национальная борьба хапсагай является одним из популярных и эффективных средств массовой физической культуры и спорта, тем самым играет немаловажную роль в обществе. А в обществе, прежде всего, нужны здоровые, сильные, энергичные, бодрые духом и телом люди, способные трудиться и работать во благо своего народа и страны.

Занятие по борьбе хапсагай – это один из путей к здоровой и активной жизни.

Хапсагай с древнейших времен был основным средством физического воспитания якутян. Хапсагай – это борьба в стойке. Броски могут проводиться произвольным захватом двумя, одной рукой или захватом за туловище, за руки, за ногу. Также разрешается делать всевозможные подсечки, подножки, зацепы, обхваты, броски через бедро и через спину [1]. Обучение борьбе хапсагай требует предварительной физической подготовки обучающихся и связано с такими разделами учебной программы по физическому воспитанию, как гимнастика, акробатика, легкая атлетика и др. Занятия данным видом спорта формирует у обучающихся все пять физических качеств, а также развиваются такие качества как уверенность, сила воли, стремление добиваться победы.

Для совершенствования техники борцов, были использованы упражнения и игры народа Саха, как:

1. «Водопой» (Ойбонтон уулааһын). На пол ставятся фишки разных размеров или емкость с водой. Игрок хватает правой рукой за левое ухо, а левой рукой берет стопу правой ноги и в таком положении должен наклониться и достать ртом фишки (попить воды). Не разрешается отпускать руку и ногу. Выполняя эту упражнению у борцов развиваются координационные способности.
2. «Прыжки через нарты» – это национальный вид спорта, имеющий давнюю историю и прекрасно развивающий выносливость в целом и прыжковую выносливость – в частности. Для борцов прыжки через нарты развивает выносливость ног, скоростно-силовые качества, чтобы было быстро проходить в ноги.
3. «Вертушка» (Тутум эргиир). Необходима палка, один конец упирается в лунку. Игрок берет одной рукой ладонями вверх палку, правой за другой конец (ладонями вниз). Держась за палку, не отрывая рук от палки, не касаясь пола, игрок должен перевернуться и встать. Считается количество переворотов за отрезок времени. Это упражнение очень эффективна тем, что развивает почти все группы мышц.
4. «Куобах» – одиннадцать безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого.
5. «Борьба за «мюся»». Данное упражнение является подводящим упражнением к захвату руки, развивает цепкость рук, что влияет на выполнение приема «кочерга».

6. Упражнение в равновесии (халбас харата). Развивает координацию движений

7. «Бой быков». Способствует умению быстро реагировать при обоюдном захвате в партере нападках со стороны противника, а также развивает мышцы ног, туловища и плеч.

8. «Перетягивание прочной круговой ленты» (кэтэх тардыһыы). Владение этим упражнением помогает укрепить мышцы плеч и межреберные мышцы туловища для защиты в партере.

9. «Подскоки в упоре лёжа» (кырынаастыыр). Владение этими упражнениями способствует формированию навыков и умений при обоюдном захвате в партере. Способствуют развитию скоростно-силовых качеств.

10. «Подъём тощей коровы» (кетех ына5ы туруоруу). Это упражнение помогает развить силу ног, уровень развития координации и равновесия.

Благодаря этим играм и упражнениям, борцы легко усваивают базовые приёмы борьбы хапсагай, развивают в себе такие качества, как ловкость, сила, быстрота, гибкость [2]. Чтобы определить эффективность использования народных игр и упражнений, мы использовали следующие тесты:

Тест для определения силы. Критериями оценки силы спортсменов могут служить следующие тесты: приседание со штангой; тяга становая. Данные тесты выполняются с максимальным весом на один повторный максимум.

Тест для определения скоростно-силовых качеств. Для определения уровня скоростно-силовых способностей применяют следующие упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту; подтягивание на перекладине на время; сгибание-разгибание туловища количество раз на время.

Оценка силовой выносливости. Для определения силовой выносливости спортсменов применяют следующие упражнения: максимальное количество отжиманий на параллельных брусьях; максимальное количество отжиманий от пола; максимальное количество отжиманий от гимнастической скамейки.

Тест для определения быстроты. Контрольные упражнения для оценки быстроты, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

Тест для определения гибкости. Контрольные упражнения: тест гибкости на плечевых суставах можно определять выкрутом с гимнастической палкой в сантиметрах ширины хвата; гибкость в позвоночнике проверять наклоном вперед в положении сед ноги врозь на полу; гибкость в спине оценивается посредством выполнения «моста» из положения лёжа на спине; подвижность в тазобедренных суставах проверять выполнением шпагатов. учащиеся выполняют три шпагата: прямой, левая впереди, правая впереди. выставляется средняя оценка за три шпагата.

Тест для определения ловкости. Челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, гибкость, выносливость) [3].

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Результаты теста.

В тестировании участвовали 10 спортсменов. Все являются студентами СВФУ им. М.К. Аммосова, двое имеют звания «мастер спорта РС(Я)» по национальной борьбе «хапсагай».

Таблица 1 – Результаты тестов до начала исследования

№ спортсмена	Приседание со штангой	Становая тяга	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине (на время)	Сгибание-разгибание туловища (в 1 мин)	Бег на 60 м	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	Челночный бег 3×10
1	100 кг	140 кг	254 см	24	59	8,1сек	16 см	7,7
2	120 кг	155 кг	244 см	21	54	8,6 сек	9 см	8,5
3	120 кг	140 кг	252 см	26	55	7,9 сек	10 см	7,5
4	85 кг	100 кг	261 см	32	59	7,5 сек	12 см	7,3
5	150 кг	145 кг	274 см	22	54	8,4 сек	5 см	8,0
6	155 кг	140 кг	228 см	6	35	9,0 сек	3 см	8,9
7	105 кг	120 кг	239 см	25	59	7,7 сек	11 см	7,6
8	100 кг	140 кг	245 см	25	57	7,7 сек	9 см	7,8
9	80 кг	110 кг	241 см	27	60	7,7 сек	14 см	7,6
10	120 кг	145 кг	234 см	19	54	8,4 сек	9 см	8,0

Таблица 2 – Результаты тестов после исследования

№ спортсмена	Приседание со штангой	Становая тяга	Прыжок в длину с места	Подтягивание на перекладине (на время)	Сгибание-разгибание туловища (в 1 мин)	Бег на 60 м	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	Челночный бег 3×10
1	105 кг	135 кг	266 см	28	61	7,9 сек	15 см	7,5
2	130 кг	160 кг	251 см	22	54	8,9 сек	10 см	8,2
3	120 кг	140 кг	256 см	29	59	7,8 сек	11 см	7,6
4	90 кг	100 кг	265 см	33	60	7,5 сек	14 см	6,9
5	140 кг	145 кг	277 см	24	57	8,1 сек	6 см	7,8
6	150 кг	140 кг	222 см	9	41	8,9 сек	4 см	8,9
7	110 кг	125 кг	244 см	28	60	7,5 сек	12 см	7,5
8	110 кг	145 кг	256 см	28	60	7,6 сек	10 см	7,4
9	90 кг	110 кг	246 см	31	62	7,5 сек	15 см	7,4
10	120 кг	150 кг	237 см	21	55	8,0 сек	11 см	7,9

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

По тесту «приседание со штангой» результаты неплохие, из 10-ти спортсменов 6 прибавили по 5-10 кг, чем предыдущий результат. А 2 спортсмена показали тот же результат. И 2 спортсмена ухудшили свой результат на 5-10 кг.

По становой тяге результаты тоже неплохие, из 10-ти спортсменов, 4 улучшили свои результаты на 5 кг. У 5 спортсменов результат тот же. А у одного результат ухудшился на 5 кг. В прыжке в длину все спортсмены, кроме одного, прибавили. В подтягивании на перекладине показатели положительные, все спортсмены улучшили свои результаты.

В сгибании-разгибании туловища один спортсмен показал тот же результат, а все остальные прибавили. В беге на 60 метров все кроме одного улучшили свои результаты.

По тесту наклон вперед, стоя на гимнастической скамье только 1 спортсмен не смог реализовать предыдущий результат на 1 см. А все остальные прибавили.

В челночном беге один спортсмен показал тот же результат, а все остальные спортсмены улучшили свой результат. На рисунке представлен интегральный результат проведенного исследования

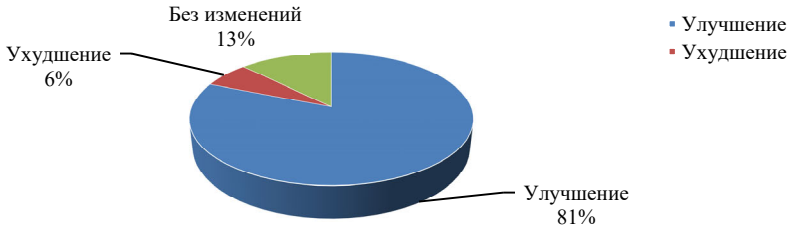

Рисунок – Общий результат выполненных упражнений

Данные экспериментального исследования показали эффективность использования народных игр и упражнений в учебно-тренировочном процессе. В ходе исследования повысилась физическая подготовленность спортсменов. По всем тестам у некоторых есть ухудшение, но положительные результаты спортсменов преобладают.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, новый подход в системе тренировки борцов, совмещение национальных игр и упражнений способствует быстрому овладению сложными приемами борьбы. Введение в тренировку игровых моментов повышает интерес к борьбе как к виду спорта. Национальные игры и упражнения борцы могут применять в качестве самоорганизации игр, самостоятельных тренировок. Их преимущество – доступность, не очень сложны, очень состязательны, увлекательны и практически не требуют специального инвентаря, оборудования и даже спортивного объекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кочнев, В.П. Национальные виды спорта народов Якутии: правила соревнований / В.П. Кочнев. – Москва : Советский спорт, 2009. – 100 с.
2. Никифоров, Н.В. Технико-тактическая подготовка борцов-хапсагаистов на начальном этапе тренировочного процесса: монография / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин. – Якутск : СВФУ, 2018. – 148 с.
3. Торговкин, В.Г. Национальная борьба хапсагай / В.Г. Торговкин. – Якутск : СВФУ, 2014. – 92 с.

REFERENCES

1. Kochnev, V.P. (2009), *National sports of the peoples of Yakutia*, Soviet sport Moscow.
2. Nikiforov, N.V. and Nikitin S.N. (2018), *Technical and tactical training of hapsagai wrestlers at the initial stage of the training proces*s, NEFU, Yakutsk.
3. Torgovkin, V.G. (2014), *National wrestling hapsagai*, NEFU, Yakutsk.

Контактная информация: tarabukin1998@bk.ru

Статья поступила в редакцию 01.08.2021

УДК 796.412.2

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА ИГРАХ XXXII ОЛИМПИАДЫ В ТОКИО

***Раиса Николаевна Терехина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), **Елена Сергеевна Крючек**, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории(FIG), **Елена Николаевна Медведева**, доктор педагогических наук, профессор, **Ольга Анатольевна Двейрина**, доктор педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Художественная гимнастика в своем историческом развитии прошла достаточно долгий путь, и сформировалась как дисциплина Олимпийской программы. Президент МОК Томас Бах, вручая олимпийский Орден Ирине Винер-Усмановой подчеркнул, что художественная гимнастика является украшением программы Игр Олимпиад, характеризуется высочайшими достижениями, и в этом большая заслуга старшего тренера спортивной сборной команды России. Более четверти века композиции российских гимнасток являются победными и свидетельствуют о позитивном векторе развития этого вида спорта, увеличивая его популярность в мире. Однако на Играх XXXII Олимпиады в Токио судьи искусственно вмешались и нарушили естественный и логичный путь развития художественной гимнастики, нивелируя качество исполнения соревновательных программ, а также