

**Ефремов Вячеслав Вячеславович**

старший преподаватель

**Толмачев Максим Александрович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

*Аннотация:* в статье представлена методика внедрения якутских национальных прыжков (кылыы) и приседаний на одной ноге в тренировочный процесс борцов вольного стиля. Методика применялась в тренировках сборной команды Республики Саха (Якутия) среди юниоров в период с 2020 по 2024 год. Целью исследования является определение влияния внедрения традиционных физических упражнений на спортивные результаты борцов вольного стиля, включая устойчивость и результативность при выполнении атаки и защиты проходов в ноги. Задача исследования заключается в разработке и адаптации комплекса упражнений на основе национальных прыжков (кылыы) для тренировочного процесса, изучение влияния упражнений на развитие устойчивости, силы и координации ног у борцов, анализ эффективности методики на основе результатов сборной команды РС (Я) в национальных и международных соревнованиях, определить роль упражнений в повышении качества защиты и результативности атак вольной борьбы. Методика показала высокую эффективность: команда, не имевшая чемпионов России более десяти лет, с 2020 года завоевала титулы чемпиона России, двух чемпионов Европы и призеров Первенства мира. Существенный качественный прирост в технике прохода в ноги и защиты подтверждает обоснованность и перспективность методики.

**Ключевые слова:** вольная борьба, спортивные методики, упражнения, развитие силы, интеграция, тренировки.

### Введение

Физическая подготовка борцов вольного стиля является одним из ключевых компонентов их успешного выступления на соревнованиях. В условиях высокой конкуренции особое значение имеет поиск и внедрение эффективных тренировочных методик, способных не только улучшить их технические навыки, но и укрепить физическую форму спортсменов.

С 2020 года в тренировочный процесс сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юниоров была внедрена уникальная методика, основанная на традиционных якутских прыжках (кылыы) и приседаниях на одной ноге [1]. Упражнения выполняются в утренних тренировках и включают приседания на одной ноге 10 раз затем сразу прыжки на той же одной ноге 10 раз и так на каждую ногу 3–5 подходов.

Данная методика нацелена на развитие устойчивости, силы и координации ног [2], что имеет ключевое значение в вольной борьбе. Эти навыки помогают борцам эффективно выполнять проходы в ноги – основной прием в этом виде спорта, а также обеспечивают устойчивость при защите от аналогичных действий соперника.

Практическая значимость внедрения новой методики подтверждается результатами: за 4 года её применения команда показала существенный прогресс на соревнованиях различного уровня. После 12 лет перерыва у команды появились чемпионы России, 2 чемпиона Европы и два призёра Первенства мира.

Настоящая статья посвящена изучению влияния внедрения национальных упражнений на физическую подготовку, устойчивость и спортивные результаты борцов. Основное внимание уделяется оценке эффективности разработанной методики, её применению в тренировочном процессе и влиянию на технико-тактические навыки спортсменов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юниоров

в период с 2020 по 2024 годы. В рамках утренних тренировок была внедрена методика, включающая приседания на одной ноге и традиционные якутские прыжки на одной ноге (кылыы). Комплекс упражнений состоял из: приседаний на одной ноге 10 раз и затем сразу прыжки на одной ноге 10 раз, на той же ноге на которой делал приседание. И так 3–5 подхода.

Упражнения выполнялись 3–4 раза в неделю, с постепенным увеличением нагрузки в зависимости от уровня подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Применение разработанной методики дало значительный качественный прирост в физической подготовке, техники и спортивных результатов спортсменов. Что подтверждается успехами сборной команды на высших уровнях соревнований. Также наблюдается значительный прогресс в показателях выполнения проходов в ноги: в атаке – среднее количество прохода в ноги за одну схватку на соревнованиях увеличилось с 3 до 7 раз. в защите – количество случаев, когда при пропускании прохода в ноги удаётся не отдать балл, возросло с 1 до 4 раз. Эти результаты демонстрируют перспективность использования традиционных национальных упражнений в системе подготовки борцов.

### Заключение

Результаты исследования показали, что внедрение якутских национальных прыжков (кылыы) и приседаний на одной ноге в тренировочный процесс борцов вольного стиля способствует значительному улучшению их физической подготовки и спортивных показателей. Методика оказалась эффективным инструментом для развития силы, устойчивости, координации и выносливости ног, что особенно важно для выполнения ключевых приемов вольной борьбы, таких как проходы в ноги и защита от них.

Применение упражнений позволило сборной команде не только преодолеть многолетний спад, но и добиться выдающихся результатов на российской и международной аренах.

Кроме того, методика подчеркнула ценность интеграции национальных традиций в современную спортивную практику, став примером успешного

сочетания культурного наследия народа и современных требований спорта высших достижений.

Внедрение подобных методик имеет высокую перспективу для повышения уровня подготовки и конкурентоспособности спортсменов, что делает её важным вкладом в развитие вольной борьбы.

### ***Список литературы***

1. Григорьев И.Ю. Якутские прыжки: правила соревнований / И.Ю. Григорьев. – Якутск, 2012. – С. 24.
2. Захаров А.А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа / А.А Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №6. – С. 9. EDN SFQBIV