Яковлев Илья Антонович
студент
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)
Шергин Георгий Николаевич
аспирант, старший преподаватель
Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЯКУТСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ (КЫЛЫЫ, ЫСТАНГА, КУОБАХ): ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ, БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ И МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация: *в статье рассмотрены историко-культурные корни и биомеханика якутских прыжков кылыы, ыстанга и куобах. Цель – сопоставить особенности техники и предложить методику воспитания скоростно-силовых качеств у молодежи. Методы: анализ источников, сравнительный разбор движений, педагогическое моделирование. Выявлены различия способов опоры, требования к ритму и отталкиванию. Предложена поэтапная схема обучения с контролем техники и дозированием нагрузки. Ее эффективность требует экспериментальной проверки.*

Ключевые слова: *национальные виды спорта, Республика Саха (Якутия), кылыы, ыстанга, куобах, биомеханика, скоростно-силовые качества, молодежь, методика обучения.*

Введение. Якутские национальные прыжки кылыы, ыстанга и куобах сочетают культурную преемственность и развитие двигательных качеств. Серии отталкиваний предъявляют требования к быстроте, силе, координации и устойчи-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вости ритма. В трудах В. П. Кочнева такие упражнения представлены как часть традиционного физического воспитания народов Якутии [5].

Актуально сочетание культурного наследия с современными требованиями к технике и безопасности. Цель – охарактеризовать историю, биомеханику и методику применения трех прыжков в занятиях молодежи. Предмет исследования – особенности их освоения в образовательной практике.

Работа носит обзорно-методический характер. Методы: анализ научных и учебно-методических источников [1–7], сопоставление фаз движений и педагогическое моделирование последовательности обучения. Собственный эксперимент, инструментальные измерения и статистическая оценка предложенной программы не проводились.

Традиционные состязания народа саха складывались под воздействием северной природы, труда и общественной жизни. Прыжки развивали ловкость и силу, служили формой праздничного соперничества. Они отмечаются в исторических свидетельствах с XVIII века; культурная преемственность связана с праздником Ысыах и передачей опыта между поколениями [5; 7].

Кылыы связывают со скачками журавля, ыстанга – с широким шагом оленя, куобах – с прыжками зайца. Эти образы помогают объяснять технику детям и молодежи. Вместе с тем дисциплины сформировались как самостоятельные состязания с определенными правилами [5; 7].

В XX–XXI веках национальные прыжки получили спортивную организацию, систему подготовки и соревновательные регламенты [2; 7]. Поэтому их преподавание сочетает две задачи – развитие двигательных способностей и освоение молодежью наследия народа саха.

Движение включает разбег или напрыжку, контакт с опорой, амортизацию, отталкивание, полет и приземление. Задача – максимальная дальность серии при соблюдении рисунка прыжков. В обычной соревновательной форме используется одиннадцать звеньев; в обучении допустимы сокращенные серии [7].

Результат определяется сохранением горизонтальной скорости, направлением импульса отталкивания, устойчивостью положения тела и ритмом опор-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ных фаз. Излишне высокий вылет нарушает темп серии; недостаточное продвижение уменьшает дальность. Сопоставление с легкоатлетическим тройным прыжком рассматривается в исследовании З. Е. Ефремова [3].

Кылыы – повторные скачки на одной ноге, требующие устойчивости таза и равномерного ритма. В ыстанга опорные ноги чередуются, поэтому важны своевременный перенос маховой ноги и сохранение направления. Куобах предполагает синхронное двуопорное отталкивание и устойчивое приземление. Различие способов опоры определяет выбор специальных упражнений.

Таблица 1

Сравнительная характеристика трех видов якутских прыжков

Вид	Особенность опоры	Ведущая задача	Подводящие упражнения
Кылыы	Повторные скачки на одной ноге	Удержание оси тела и ритма одноопорных отталкиваний	Подскоки на месте; серии 3–5 скачков с контролем равновесия
Ыстанга	Попеременная смена опорной ноги	Координация смены опоры без потери поступательной скорости	Беговые прыжковые шаги; серии 4–6 прыжков
Куобах	Одновременное отталкивание двумя ногами	Согласованное разгибание и контролируемое приземление	Прыжки вперед на двух ногах; короткие серии с паузами

Методика предназначена для старших школьников и студентов, допущенных к прыжковой нагрузке. Ее логика: координационная подготовка, отдельные фазы, короткие серии, соревновательное выполнение. Имитационные и специальные упражнения при обучении кылыы рассмотрены Г. Н. Шергиным и А. Г. Григорьевой [6]; значение контрольных испытаний показано З. Е. Ефремовым и Н. П. Олесовым [4].

Первый этап – ознакомление. Преподаватель объясняет культурный смысл трех прыжков и демонстрирует их рисунок. Выполняются разминка, беговые задания, упражнения на равновесие, невысокие прыжки через разметку. Контролируются положение тела и отсутствие дискомфорта при опоре.

Второй этап – освоение техники. Отрабатываются маховые движения, постановка стопы и отталкивание вперед. В кылыы применяют 3–5 скачков, в ыстанга – 4–6 попеременных прыжков, в куобах – короткие двуопорные серии.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Число повторений иллюстрирует учебное дозирование, а не спортивный норматив.

Третий этап – скоростно-силовая подготовка. Включают ускорения, прыжки в длину с места, невысокие многоскоки и силовые упражнения для ног и туловища. Нагрузку повышают постепенно, обеспечивая восстановление и сохраняя качество техники. Прыжки с высоты для неподготовленных участников исключают.

Четвертый этап – контроль. В мини-соревнованиях по коротким сериям оценивают технику и дальность; дополнительно используют бег, прыжок в длину с места и видеозапись. Данные сравнивают с учетом возраста и стажа. Спортивные нормативы [4] не переносят напрямую на начинающих.

Возможный режим для подготовленной группы – два занятия в неделю: первое с акцентом на кылыы и ыстанга, второе – на куобах и общую силовую подготовку. Педагог варьирует продолжительность и число повторений. Зимой важно нескользкое покрытие зала и соблюдение условий безопасного приземления.

Обзор показал, что три прыжка обладают культурно-воспитательной ценностью, а различия в опоре требуют неодинаковых подводящих упражнений. Переход от освоения фаз к сериям способствует последовательному обучению.

Кылыы, ыстанга и куобах дополняют занятия физической культурой, развивая быстроту, силу и координацию при дозированной нагрузке. Представленные таблица и поэтапная схема могут применяться преподавателями. Их эффективность требует экспериментальной проверки.

Список литературы

1. Методика тренировки по якутским прыжкам : учебное пособие / М. И. Борохин, И. И. Чиркоев, М. А. Федоров [и др.]. – Якутск : СВФУ, 2021. – 103 с.

2. Винокуров, Е. Г. Национальные особенности развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия) / Е. Г. Винокуров, Н. М. Попова,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

А. Н. Кузьмина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 103–104.

3. Ефремов, З. Е. Сходство якутских национальных прыжков классическому тройному прыжку / З. Е. Ефремов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9. – С. 171–173. – DOI 10.34835/issn.2308–1961.2023.09.p171–173.

4. Ефремов, З. Е. Достоверность тестовых испытаний в якутских национальных прыжках / З. Е. Ефремов, Н. П. Олесов // Перспективы науки. – 2024. – № 11 (182). – С. 67–70.

5. Кочнев, В. П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. : 13.00.04 / В. П. Кочнев. – Якутск, 1998. – 92 с.

6. Шергин, Г. Н. Обучение технике якутского национального прыжка «кылыы» учащихся среднего школьного возраста на занятиях спортивной секции / Г. Н. Шергин, А. Г. Григорьева // Физкультурно-спортивные чтения Республики Саха (Якутия) – 2024 : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 169–171.

7. Якутские прыжки : правила соревнований. – Якутск : Республиканский центр национальных видов спорта им. В. Манчаары, 2012. – 24 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)