

#### REFERENCES

1. Virgo, L.I., Danilova, E.N., Zavyalov, A.I., Sabinin, L.T. and Cherepanova, A.A. (2021), “Features of organizing classes in applied physical culture at a university using distance learning”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 111–115.
2. Zamyatina, N.V., Mandrikov, V.B. and Ushakova, I.A. (2021), “Media competence of a cultural teacher in the context of digitalization of education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp. 121–127.
3. Kosachev, Ya.V. and Shaposhnikov, V.L. (2021), “Universal functions of competencies and personal and professional qualities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 193, No. 3, pp.211–215.

**Контактная информация:** ageevets59@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 26.09.2023*

УДК 796.012.414.6

### **СХОДСТВО ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ КЛАССИЧЕСКОМУ ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ**

*Захар Евгеньевич Ефремов, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск*

#### **Аннотация**

В данной статье рассмотрен сравнительный анализ сходства путем эксперимента, якутских национальных прыжков с классическим легкоатлетическим тройным прыжком, с использованием метода математической статистики, и для эксперимента были отобраны стандартные контрольные испытания прыгуна: Испытания на скорость, бег на 40 метров с ходу, и скоростно-силовые прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, «кылыы», «ыстанга» и «куобах» с разбега. Для выявления сходства отобраны спортсмены с владением рациональной техникой выполнения прыжка и соответствующей физической подготовкой.

**Ключевые слова:** Техника выполнения, «кылыы», «ыстанга», «куобах», тройной прыжок, якутские национальные прыжки, владение рациональной техникой.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p171-173

### **SIMILARITY OF THE YAKUT NATIONAL JUMPS TO THE CLASSIC TRIPLE JUMP**

*Zakhar Evgenievich Eefremov, senior teacher, M.K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk*

#### **Abstract**

This article discusses a comparative analysis of the similarities through experiment, Yakut national jumps with the classic athletics triple jump, using the method of mathematical statistics, and standard control tests of the jumper were selected for the experiment: Speed tests, running 40 meters on the move, and speed-strength tests standing long jump, standing triple jump, running "kyly", "ystanga" and "kuobakh". To identify similarities, athletes with knowledge of rational jumping techniques and appropriate physical training were selected.

**Keywords:** Performance technique, “kylyy”, “ystanga”, “kuobakh”, triple jump, Yakut national jumps, possession of rational technique.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

На сегодня считаю, что данная статья актуальна, так как в результате моего эксперимента может дать большой толчок, в развитии мотивируя и привлекая тренеров и

спортсменов, сейчас на данный момент последние выпущенные пособия по методикам тренировок является профессор, д. п. н. В.П. Кочнев, в наше время нехватка новых публикаций учебных пособий, методических указаний, написанных действующими тренерами республики. Время идет, новизна в методиках меняется система подводка тренировок адаптация спортсменов к новизне, создавать рабочие программы в микроциклах и т. д., сейчас и сегодня создаются условия для спортсменов новое покрытие (дорожка) на секторе прыжка, экипировки, технологические специальные прыжковые шиповки, раньше было немножко иначе, технология и условия развилось, следует создавать упор на развитие избранного вида спорта путем развития специалистов тренеров. Сложность состоит в том, что мало проводятся конференции, курсы повышения квалификации обмена опыта тренеров, не только внутри республики, но и вплоть за пределами страны, в связи этим не хватка квалифицированных специалистов, да это есть. В этом случае тренерам нужно само-развиваться, квалифицированность тренера определяется, от показанных результатов спортсмена в соревновательной деятельности.

Наша же позиция саморазвития происходит путем, заимствования специальных упражнений методов тренировок у коллег по прыжковым дисциплинам тройному прыжку и в длину, например видео блогов от действующих и бывших спортсменов.

В связи с вышеизложенным, выбранная тема является актуальным, сходство якутских национальных прыжков с классическим тройным прыжком. Якутские прыжки «кылыы», «ыстанга», «куобах» сходны с тройным прыжком по сложности и выполнению, можно сказать якутские прыжки как вид прыжкового марафона, а классический тройной прыжок как спринт.

Цель исследования: путем эксперимента, определить сравнение якутских национальных прыжков с легкоатлетическим тройным прыжком.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментально исследовательский опыт проводился на базе СВФУ ИФКиС, с/к стадиона «Юность», в начала эксперимента определялось общее направление работы. Затем разрабатывалась программа исследований, базируясь в основу ряда авторов и специальных литератур, изучалось современные представления о циклах и этапах подготовки прыгунов. Для качества исследовательского опыта отобраны прыгуны, владеющие рациональной техникой выполнения прыжка и соответствующей спортивной подготовкой.

Рассматривался практический опыт подготовки. Для этого проведен устный опрос самих спортсменов, изучены дневники спортсменов включая соревновательные деятельность и результаты. По итогам анализа подготовки и изучения, основой является разработка экспериментальных тренировочных программ, методов и подходов, направленные на грамотное планирование тренировочного процесса и соответственно достижения наивысших результатов. Длительность экспериментальной программы тренировок проводились в течение шести недель с пятидневной нагрузкой в неделю.

Для эксперимента были отобраны стандартные контрольные испытания прыгуна: Испытания на скорость, бег на 40 метров с ходу, и скоростно-силовые прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, «кылыы», «ыстанга» и «куобах» с разбега.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте отобраны три испытуемых спортсмена прыгуна с соответствующими подготовкой специализирующие по якутским прыжкам, экспериментальное испытание проведено в целях получения исходных и конечных результатов исследуемых, по итогам взять результаты спортсмена показавшие средние показатели. Используя систему математической статистики определены средние арифметические показатели, что позволило наглядно смотреть положительные спортивные результаты. На таблице изложены показатели одного из трех испытуемых.

Таблица – Показатели результатов до и после эксперимента.

	Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	Итог эксперимента
1	Бег на 40 метров с ходу	5,10сек	4,84сек	сдвиг (+0,26)
2	Прыжок в длину с места	2м 76см	2м 83см	сдвиг (+7)
3	Тройной прыжок с места	8м 11см	8м 34см	сдвиг (+23)
4	Кылыы на 7 отметок	25м 32см	25м 86см	сдвиг (+54)
5	Ыстанга на 7 отметок	24м 55см	25м 07 см	сдвиг (+48)
6	Куобах на 7 отметок	21м 43см	22м 14см	сдвиг (+71)

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам эксперимента контрольных испытаний на таблице показаны одного из испытуемых, выведены положительные результаты по выбранным испытаниям.

Исходя из вышеизложенного, экспериментальный опыт прошел успешно, и без сомнения можем сказать, что якутские национальные прыжки как вид горизонтальных прыжков сходны по технике выполнения и скоростно-силовым показателям, с классическим легкоатлетическим тройным прыжком и проведенное и полученные мною данные исследования могут быть использованы для развития якутских национальных прыжков.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Кочнев В.П. Якутские прыжки : учебное пособие / В.П. Кочнев. – Якутск : Изд-во ЯГУ, 1997. – 130 с.
2. Методика тренировки по якутским прыжкам : учебное пособие / М.И. Борохин, И.И. Чиркоев, М.А. Федоров [и др.]. – Якутск, 2021. – 103 с.
3. Санников Н.А. Учись прыгать / Н.А. Санников. – Якутск : Книжное изд-во, 1974. – 60 с.
4. Кочнев В.П. Игры и состязания предков / В.П. Кочнев, И.Ю. Григорьев. – Якутск : Осет, 2003. – 39 с.
5. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 174 с.
6. Креер В.А.. Тройной прыжок / В.А. Креер. – Москва : Физкультура и спорт. – 1980. – 151 с.

### REFERENCES

1. Kochnev, V.P. (1997), *Yakut jumps*, textbook. Yakutsk.
2. Borokhin, M.I., Chirkov I.I., Fedorov, M.A. et al. (2021), *Methods of training for Yakut jumps*, textbook, Yakutsk,
3. Sannikov, N.A. (1974), *Learn to jump*, Yakutsk.
4. Kochnev, V.P. and Grigoriev, I. Yu. (2003), *Games and competitions of ancestors*, Oset, Yakutsk.
5. Kreer, V.A. and Popov, V.M (1986), *Athletics jump*, Physical culture and sport, Moscow.
6. Kreer, V.A. (1980), *Triple jump*, Physical culture and sport, Moscow.

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

*Статья поступила в редакцию 17.09.2023*

УДК 796.422.16

### ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА НА РЕЗУЛЬТАТЫ В МАРАФОНЕ У МУЖЧИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*Нелли Васильевна Зырянова, кандидат биологических наук, доцент, Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина, Москва*

#### Аннотация

В статье анализируется влияние температуры воздуха на распределение результатов в марафонском беге у мужчин. Проводится сравнение результатов Московского международного марафона 2022 г (+14°C) и 2019 г (+5°C) в трех возрастных группах: 23–29, 34–39 и 50–54 лет. Установлено, что