Научный поиск: личность, образование, культура. 2026. № 2. С. 24–28.
Scientific search: personality, education, culture. 2026. No. 2. Pp. 24–28.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 796.839
ББК 75.1
DOI: 10.54348/SciS.2026.2.4

Якутские национальные игры и виды спорта в физической подготовке начинающих боксеров

Николай Александрович Дмитриев
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Республика Саха (Якутия), Россия, DmitrievNikolaiA@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-7933-8199, SPIN: 8611-1586

Аннотация. Цель исследования – оценить влияние занятий якутскими национальными играми и видами спорта на физическую подготовленность студентов начинающих боксеров. Проведен анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование физической подготовленности и статистическая обработка полученных результатов. Результаты педагогического эксперимента показали, что после применения разработанного комплекса национальных игр и видов спорта, для развития базовых и специальных физических качеств, у студентов, начинающих боксеров, отмечаются положительные изменения по тестовым показателям физической подготовленности. Применение якутских национальных игр и видов спорта оказало положительное влияние на развитие физических качеств студентов, занимающихся боксом.

Ключевые слова: бокс, студенты, национальные виды спорта, физическая подготовленность, начинающие боксеры, тренировочный процесс.

Для цитирования: Дмитриев Н.А. Якутские национальные игры и виды спорта в физической подготовке начинающих боксеров // Научный поиск: личность, образование, культура. 2026. № 2. С. 24–28. https://doi.org/10.54348/SciS.2026.2.4

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

Yakut national games and sports in the physical training of novice boxers

Nikolay A. Dmitriev
Northeastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Republic of Sakha (Yakutia), Russia, DmitrievNikolaiA@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-7933-8199, SPIN: 8611-1586

Abstract. The purpose of the study is to evaluate the impact of practicing Yakut national games and sports on the physical fitness of students of novice boxers. The analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, pedagogical testing of physical fitness and statistical processing of the obtained results are carried out. The results of the pedagogical experiment showed that after applying a set of national exercises, games and sports for the development of basic and special physical qualities, students, novice boxers, show positive changes in test indicators of physical fitness. The use of Yakut national exercises, games and sports had a positive impact on the indicators of physical qualities in the training of novice boxers.

Keywords: boxing, students, national sports, physical qualities, testing, novice boxers, training process.

For citation: Dmitriev N.A. Yakut national games and sports in the physical training of novice boxers. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2026. No. 2. Pp. 24–28. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2026.2.4

© Дмитриев Н.А., 2026

Актуальность. Общая физическая подготовка начинающего боксера должна быть направлена на разностороннее развитие его физических качеств и способствовать повышению показателей функционирования систем организма [Верхошанский, 2015, с. 19]. Единоборства – это направления спорта, требующие комплексного развития всех физических качеств, поэтому не исключается существенное лимитирующее влияние развития одних физических качеств на другие [Белый, 2021, с. 8; Моисеев, 2003, с. 99]. Достаточный уровень развития физических качеств является основой для освоения двигательных действий. Результаты исследований свидетельствуют о том, что включение в программы занятий физической культурой национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) в учебный процесс способствует повышению заинтересованности и уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом и как следствие росту показателей уровня физической подготовленности [Сентизова, 2020, с. 33].

В ходе многолетних наблюдений нами было установлено, что с каждым учебным годом количество студентов СВФУ имени М.К. Аммосова, желающих заниматься боксом, стабильно возрастает.

Важную роль в повышении уровня физической подготовленности играет использование в занятиях национальных игр и видов спорта народа Саха, отличительной чертой которых является их прикладной характер, вырабатывавшийся в процессе многовековой практики, органическая связь с трудовой деятельностью [Перцева Пономарева, Беляева, 2019]. Применение национальных игр и упражнений способствует быстрому овладению сложными приемами в единоборстве. Особенностью национальных игр и упражнений являются простота, увлекательность, отсутствие специального инвентаря и оборудования [Тарабукин, 2021, с. 308]. Авторами доказана эффективность применения национальных видов упражнений, игр и видов спорта на занятиях по физической культуре со студентами [Бессонова, 2023, с. 40; Борохин, 2008, с. 111]. Увлекательность и простота организации якутских национальных видов спорта является важным фактором развития массового спорта в Республике Саха (Якутия) [Сентизова, 2020, с. 32].

Цель исследования – оценить влияние якутских национальных игр и видов спорта на развитие базовых и специальных физических качеств у студентов – начинающих боксеров.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено в 2023-2024 учебном году с сентября по май на базе кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта «Северо-восточного федерального университета имени М.К. Аммосова» (далее – СВФУ). Всего было обследовано 50 студентов не физкультурных институтов и факультетов СВФУ, занимающихся в секции бокса, не имеющих спортивных разрядов. Были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ n=25) и контрольная (КГ n=25). Для определения динамики роста показателей базовой и специальной подготовленности студентов применялся ряд тестов до и после педагогического эксперимента (сентябрь, май). Контрольная группа занималась по общепринятой методике, традиционно применяемой на этапе начальной подготовки в боксе. В содержание методики занятия со студентами экспериментальной группы были включены национальные игры и виды спорта народов Республики Саха (Якутия). Комплексы национальных упражнений, игр и видов спорта для развития базовых и специальных физических качеств, примененные во время педагогического эксперимента, приведены в таблице 1 [Перцева, Пономарева, Беляева, 2019; Степанов, 2002].

Занятия проводились 2 раза в неделю по 90 мин. Контрольные тесты состояли из 18 упражнений, направленных на выявление базовых и специальных физических качеств (таблица 2).

Обработка результатов исследования проводилась с применением программы Microsoft Excel. Количественные данные представлены в виде среднего значения и стандартного отклонения среднего значения (M, m). Равенство выборочных средних двух числовых множеств проверяли по параметрическому t-критерию Стьюдента. Результаты считались статистически значимыми при величинах значимости $p \leq 0{,}05$.

Анализ результатов исследования. В таблице 2 представлены показатели физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

По результатам проведенного исследования в экспериментальной группе были выявлены достоверные улучшения показателей развития физических качеств в 16 упражнениях, а в контрольной только по 3 упражнениям ($p \leq 0{,}05$).

Сравнительный анализ результатов после педагогического эксперимента показал, что достоверно значимые различия между ЭГ и КГ обнаружены в 15 тестовых упражнениях ($p \leq 0{,}05$).

Таблица 1. Комплекс упражнений для развития базовых и специальных физических качеств
Table 1. A set of exercises for the development of basic and special physical qualities

Базовые физические качества	Комплекс упражнений для развития физических качеств	Дозировка	Интенсивность
Быстрота	1. Муһэни былдьаһыы (перетягивание говяжьей голени) 2. Хапсагай (якутская национальная борьба) 3. Ыт буутун охсуһуута (петушиные бои)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	120-150 уд. в мин.
Общая выносливость	1. Тутум эргиир (якутская вертушка) 2. Озустар харсыһыылара (бой быков) 3. Наарта урдунэн ойуу (прыжки через нарты)	3 раундов по 5 мин., между раундами 1 мин. отдыха	110-140 уд. в мин.
Ловкость	1. Хаамыска (игра в камешки) 2. Сылгыдый (бросок теннисного мяча в цель с кружением) 3. Хабылык (игра в лучинки)	3 раунда по 5 мин., между раундами 1 мин. отдыха	70-100 уд. в мин.
Сила	1. Огус уонна чоночок (бык и пень) 2. Кулун тардыы (перетягивание на ремнях) 3. Таас котозуу (переноска камня на расстоянии)	6 раундов по 2,30 мин., между раундами 1 мин. отдыха	120-150 уд. в мин.
Координация	1. Хапсагай (якутская национальная борьба) 2. Мохсозоллоһуу (соколиный бой) 3. Атах тэпсии (салки ногами)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	130-160 уд. в мин.
Гибкость	1. Котох ыназы туруоруу (подъем тощей коровы) 2. Илиин аннынан тутум маһынан тахсыы (переворачивание через палку) 3. Ойбонтон уулааһын (водопой из проруби)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	100-130 уд. в мин.
Специальные физические качества	**Комплекс упражнений для развития физических качеств**	**Дозировка**	**Интенсивность**
Взрывная сила	1. Куобах (прыжки на двух ногах) 2. Кылыы (прыжки на одной ноге) 3. Ыстанга (прыжки с ноги на ногу)	По 11 прыжков 2 подхода, между подходами отдых 1 мин.	130-160 уд. в мин.
Скоростно-силовые	1. Хардагас охторуута (задеть пенек) 2. Кырынаастыыр (прыжки горностая)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	120-150 уд. в мин.
Силовая выносливость	1. Оһос торбос (упрямый теленок) 2. Халын хаарга хамыы (движение по глубокому снегу) 3. Хорон оту урдунэн (перепрыгни через сухую травинку)	3 раунда по 5 мин., между раундами 1 мин. отдыха	110-140 уд. в мин.
Скоростно-силовые	1. Онхойдорунан сууруу (быстрый бег с прыжками в кружки) 2. Дьиэрэнкэй (подскоки с продвижением) 3. Кириэс тэбии (крест)	Бег 15-20 метров по 3 подхода	130-160 уд. в мин.
Максимальная линейная скорость	1. Атаралаан сууруу (галоп лошадей) 2. Ат буолан сырсыы (бег лошадей)	Бег 20-25 метров по 3 подхода	120-150 уд. в мин.
Скоростно-силовые возможности ног	1. Чохчоохой (прыжки из полуприседа) 2. Атаралаан сууруу (галоп лошадей) 3. Ыстанга (прыжки с ноги на ногу)	Бег 15-20 метров по 3 подхода	130-160 уд. в мин.
Скоростно-силовые возможности рук	1. Кырынаастыыр (прыжки горностая) 2. Сылгыдый (бросок набивного мяча в цель с кружением) 3. Хардагас охторуута (задеть пенек)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	130-150 уд. в мин.
Силовая выносливость ног	1. Халын хаарга хаамы (движение по глубокому снегу) 2. Наарта урдунэн ойуу (прыжки через нарды) 3. Уомэн иһэр булчут (движение подкрадывающегося охотника)	6 раундов по 2,30 мин., между раундами 1 мин. отдыха	110-130 уд. в мин.
Максимальная скорость движения ног	1. Кылыы (прыжки на одной ноге) 2. Куобах (прыжки на двух ногах)	По 11 прыжков 3 подхода, между подходами отдых 1 мин.	130-160 уд. в мин.
Силовая выносливость рук	1. Кулун тардыы (перетягивание на ремнях) 2. Оһос торбос (упрямый теленок) 3. Муһэни былдьаһыы (перетягивание говяжьей голени)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	120-150 уд. в мин.
Максимальная скорость движения рук	1. Хаамыска (игра в камешки) 2. Хабылык (игра в лучинки)	6 раундов по 3 мин., между раундами 1 мин. отдыха	80-110 уд. в мин.
Сила удара руками	1. От охсооччу (подражание движениям косоря) 2. Муус аллараччы (подражания движениям рубщика льда) 3. Мас хайытааччы (подражания движениям лесоруба)	6 раундов по 2 мин., между раундами 1 мин. отдыха	120-150 уд. в мин.

Таблица 2. Показатели физической подготовленности студентов ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента

Table 2. Dynamics of physical fitness indicators of EH and KG students before and after the experiment

Тесты	Сроки тестирования	ЭГ (n=25)	КГ (n=25)	p
		M ± m	M ± m	
Наклон вперёд из положения стоя (см)	до	11,94±0,91	12,66±1,27	>0,05
	после	15,44±0,63	13,50±1,17	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Броски набивного мяча 4 кг от груди на дальность (см)	до	573,32±13,72	582,04±15,97	**≤0,05**
	после	654,56±18,80	609,88±15,14	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Бег 60 м (сек.)	до	9,41±0,07	9,29±0,11	>0,05
	после	9,38±0,08	9,40±0,17	
	p	>0,05	>0,05	
Тест Яроцкого (сек.)	до	2,85±0,20	2,72±1,142	**≤0,05**
	после	3,57±0,15	2,87±0,17	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	до	11,40±0,96	9,32±0,90	**≤0,05**
	после	14,36±0,93	11,08±0,93	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	до	39,88±2,78	36,28±2,18	**≤0,05**
	после	53,36±3,17	44,36±1,80	
	p	**≤0,05**	**≤0,05**	
Сгибание и разгибание туловища лежа на спине (количество раз)	до	59,20±4,23	53,60±3,28	>0,05
	после	73,76±4,24	66,84±3,74	
	p	**≤0,05**	**≤0,05**	
Прыжок в длину с места (см)	до	216,68±3,60	209,84±3,31	**≤0,05**
	после	229,0±3,09	212,92±3,72	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Подъем ног к перекладине в висе (количество раз)	до	11,72±0,77	9,84±0,89	**≤0,05**
	после	14,76±1,04	10,44±1,03	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Кросс 3 км (мин.)	до	14,86±0,27	15,37±0,25	**≤0,05**
	после	14,50±0,26	15,56±0,26	
	p	>0,05	>0,05	
Челночный бег 3х10 м (сек.)	до	7,65±0,06	7,82±0,08	**≤0,05**
	после	7,38±0,06	7,72±0,07	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Челночный бег 10х10 м с высокого старта (сек.)	до	27,19±0,22	27,18±0,20	**>0,05**
	после	26,57±0,22	26,63±0,52	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Метание теннисного мяча в цель, 10 бросков (3 м) (количество раз)	до	3,80±0,35	3,92±0,35	**≤0,05**
	после	6,08±0,28	3,92±0,26	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Приседание со штангой на плечах 100 % Умах (кг)	до	81,80±3,42	76,10±1,92	**≤0,05**
	после	92,0±4,69	80,30±2,87	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Жим лежа 100% Умах (кг)	до	62,40±2,82	57,0±1,78	**≤0,05**
	после	70,50±2,92	60,60±1,90	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Выпрыгивание из положения присед за 15 сек. (количество раз)	до	14,60±0,33	14,40±0,29	**≤0,05**
	после	15,80±0,18	14,76±0,21	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Удары по боксерскому мешку (за 8 сек.) (количество раз)	до	46,56±1,63	43,44±1,45	**≤0,05**
	после	53,76±1,98	45,80±1,12	
	p	**≤0,05**	>0,05	
Удары по боксерскому мешку (за 3 мин.) (количество раз)	до	564,68±18,47	584,40±15,09	**≤0,05**
	после	647,24±15,33	587,24±17,74	
	p	**≤0,05**	**≤0,05**	

Достоверное изменение ряда показателей позволяют сделать вывод о том, что у студентов ЭГ улучшилась гибкость, координация, выносливость и скоростно-силовые качества. При этом у них произошли положительные изменения и в показателях, позволяющих оценить уровень развития специальных физических качеств, необходимых для боксеров. У студентов ЭГ отмечено улучшение в показателях максимальной быстроты рук и ног, а также скорости перемещений и силовых упражнений (броски набивного мяча 4 кг от груди на дальность, прыжок в длину с места и челночный бег).

У студентов КГ также зафиксирован прирост результатов в ряде тестов. Однако достоверно значимые различия выявлены лишь в 3 упражнениях: «сгибание и разгибание рук», «сгибание и разгибание туловища лежа на спине» и «удары по боксерскому мешку (за 3 мин.)». Это свидетельствует о том, что у них увеличилась сила рук и мышц пресса, а так же скоростно-силовая выносливость рук.

На фоне положительной динамики результатов тестирования в обеих группах у студентов экспериментальной группы по сравнению с аналогичными данными контрольной группы зафиксировано достоверное улучшение показателей развития физических качеств.

Выводы. Таким образом, применение якутских национальных упражнений, игр и видов спорта в системе подготовки студентов, занимающихся боксом, способствовало повышению уровня общей физической подготовленности. Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что их применение оказывает положительное влияние на физическую подготовленность студентов, начинающих осваивать бокс. Якутские национальные игры и виды спорта можно рекомендовать к применению в системе учебно-тренировочных занятий на этапе начальной спортивной подготовки в боксе со студентами вуза.

Список источников

Белый К. В. Актуальные спортивно-методические проблемы в киокусинкай // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 4 (38). С. 7-14.

Белый К. В. Влияние физических качеств на результативность в единоборствах // Наука и спорт: современные тенденции. 2025. Т. 13, № 1. С. 8-13.

Бессонова В. П., Друзьянов И. И., Федоров Э.П. Применение народных видов упражнений в кроссфите // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 8(222). С. 39-43.

Борохин М. И. Применение народных видов физических упражнений и национальных видов спорта коренных народов Республики Саха (Якутия) в физическом воспитании студентов // Вестник Якутского государственного университета. 2008. Т. 5, № 3. С. 110-113.

Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 2015. 176 с.

Моисеев Н. М. Структура процесса обучения двигательным действиям // Теория и методика физической культуры: учебник. Москва: Советский спорт, 2003. С. 98-101.

Перцева Л. В., Пономарева М. С., Беляева А. В. Использование национальных игр народов Саха в тренировочном процессе юных дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. 2019. №10. С. 71-72.

Сентизова М. И. Сравнительный анализ национальных видов спорта в понимании студентов, вовлеченных в спорт высших достижений и массовый спорт // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 32-33.

Степанов Н. С. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на уроках физкультуры (для учащихся 1-11 классов). Якутск: Департамент начального и среднего профессионального образования МО РС (Якутия), 2002.

Тарабукин Д. М. Использование якутских народных игр и упражнений в процессе тренировок по национальной борьбе «Хапсагай» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 307-311.

References

Bely K. V. Actual sports and methodological problems in kyokushin. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka = Physical education and sports training*. 2021. No. 4 (38). Pp. 7-14. (In Russ).

Bely K. V. The influence of physical qualities on performance in martial arts. *Nauka i sport: sovremennye tendencii = Science and sport: modern trends*. 2025. Vol. 13, No. 1. Pp. 8-13. (In Russ).

Bessonova V. P., Druzyanov I. I., Fedorov E. P. Application of folk types of exercises in crossfit. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2023. No. 8(222). Pp. 39-43. (In Russ).

Borokhin M. I. The use of folk types of physical exercises and national sports of the indigenous peoples of the Republic of Sakha (Yakutia) in physical education of students. *Vestnik Yakutskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of the Yakut State University*. 2008. Vol. 5, No. 3. Pp. 110-113. (In Russ).

Verkhoshansky Yu.V. Programming and organization of the training process. Moscow: Physical Culture and Sport, 2015. 176 p. (In Russ).

Moiseev N. M. The structure of the learning process of motor actions. In: Theory and methodology of physical culture: textbook. Moscow: Sovetskiy Sport Publ., 2003. Pp. 98-101. (In Russ).

Pertseva L. V., Ponomareva M. S., Belyaeva A.V. The use of national games of the Sakha peoples in the training process of young judoists. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture.* 2019. No. 10. Pp. 71-72. (In Russ).

Sentizova M. I. Comparative analysis of national sports in the understanding of students involved in high-performance sports and mass sports. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2020. No. 9. Pp. 32-33. (In Russ).

Stepanov N. S. Complexes of general developmental exercises and outdoor games in physical education lessons (for students in grades 1-11). Yakutsk: Department of Primary and Secondary Vocational Education of the Ministry of Defense of the RS (Yakutia), 2002. (In Russ).

Tarabukin D. M. The use of Yakut folk games and exercises in the process of national wrestling training “Hapsagai”. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2021. No. 8(198). Pp. 307-311. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 22.11.2025; одобрена после рецензирования 22.12.2025; принята к публикации 27.02.2026.

The article was submitted 22.11.2025; approved after reviewing 22.12.2025; accepted for publication 27.02.2026.