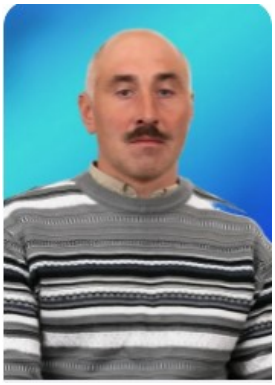
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 505-509.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 505-509.

Научная статья
УДК 796.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_505

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ ЫСТАНГА В КАЧЕСТВЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО НОРМАТИВА КОМПЛЕКСА ГТО



Александр Сергеевич Сидоренко

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения
Санкт-Петербург, Россия

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(911)907-42-77, e-mail: thesis@internet.ru
ORCID 0000-0002-1563-5047

Аннотация. Прыжок в длину с места, необходимый для оценки силового потенциала нижних конечностей, является одним из нормативов по выбору комплекса ГТО 2025 года для испытуемых I-XI ступеней у мужчин и женщин. По мнению автора, в качестве более оптимального средства оценивания силовых способностей комплекса ГТО, следует использовать якутский прыжок Ыстанга, оценивающий силовые качества в динамике в комплексе с координационными способностями и техникой движений. Тестирование студентов ГУАП показало высокую корреляционную связь между результатами выполняемых испытуемыми прыжка в длину с места и 7-ного прыжка Ыстанга (r>0,95). При этом отмечено, что по мере повышения скоростно-силовых и технических способностей занимающихся повышается приращение среднего результата одиночного прыжка в структуре Ыстанга по сравнению с однократным прыжком в длину.

Ключевые слова: нормативы ГТО, прыжок в длину с места, якутские прыжки, Ыстанга.

Для цитирования: *Сидоренко А. С.* К вопросу о необходимости включения ыстанга в качестве обязательного норматива комплекса ГТО // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2.С. 505-509. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_505.

Введение

Основной задачей комплекса «Готов и Труду и обороне», принятого в СССР в 1931 году и продолжающего действовать в современной России с 2014 года, является оценка развития основных физических качеств и прикладных навыков испытуемых, в соответствие с чем и формируется перечень нормативов, оценивающих данные качества. В современном комплексе ГТО нормативы для всех ступеней разделяются на обязательные и нормативы по выбору [10]. Задача обязательных нормативов заключается в оценке развития качества быстроты, выносливости, гибкости и силовых возможностей верхнего плечевого пояса испытуемых [8]. При этом норматив, оценивающий уровень развития координационных способностей напрямую в числе обязательных в нынешней версии комплекса ГТО не предусмотрен. Это, по мнению автора, не совсем верно учитывая, что именно координационные способности определяют оптимальную технику выполнения двигательных действий, напрямую влияющую на как на спортивный результат в любом виде спорта, так и непосредственно на выполнение работником обычных двигательных действий в бытовой деятельности, а также на успешность выполнения сложных боевых задач военнослужащими [2]. Т.е. для того, какие цели непосредственно перед комплексом ГТО изначально и были поставлены.

Прыжок в длину с места, оценивающий запас силовых возможностей нижних конечностей и величину реактивной силы испытуемых, в том числе врожденное соотношение у них быстрых и медленных мышечных волокон, в настоящее время является одним из нормативов по выбору комплекса ГТО для 11 ступеней из 18 у мужчин и женщин в возрастных группах от 6 до 40 лет. Данный тест является эффективным средством кон-

© Сидоренко А.С., 2026

троля и долгое время применяется как один из основных для оценки уровня физической подготовленности занимающихся в учебных заведениях различного уровня [8]. Однако прыжок в длину с места не может оценить запас силовых возможностей в динамике в комплексе с координацией движений, что важно при выполнении спортсменом беговой и прыжковой работы, когда определяющим фактором является не столько величина самой силы, сколько вектор её приложения и темпо-ритмовые характеристики движения [7]. Поэтому, по мнению автора, более оптимальной формой оценки силового запаса нижних конечностей, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости в комплексе с кинематикой и динамикой движений, должен быть тест, состоящий из нескольких прыжков подряд. Данным требованиям в наибольшей степени удовлетворяет Ыстанга, представляющий собой одну из разновидностей якутских национальных прыжков.

Впервые якутские прыжки упоминаются в путевых заметках историка Герхарда Фридриха Миллера и относятся ко времени его второй Камчатской экспедиции 1744 года [9]. Во все времена охота являлась основным средством пропитания якутов и от того, насколько удачной она будет, от того насколько смелым и ловким будет охотник зависело, будет ли сытой его семья. Ловкость охотника во многом зависла от его умения быстро и точно перемещаться по местности со сложным рельефом. Ему приходилось часто преодолевать болотистую местность, передвигаюсь по кочкам, преодолевать мочажины, небольшие водные преграды, поваленные деревья, забираться на пригорки [5]. Т.е. одним из основных элементов прикладной физической подготовки якута с давних времен являлся навык быстрых и дальних прыжков. Для совершенствования данных навыков якуты и придумали свои национальные прыжки, которые в последнее время как эффективное средство тренировки активно применяются в различных видах спорта в разных регионах страны [6]. А в 2003 году Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту якутские прыжки были официально признаны видом спорта [1].

Якутские национальные прыжки состоят из трех составляющих:

1. «Куобах» – 11 безостановочных прыжков одновременно, отталкиваясь двумя ногами с места или с разбега с приземлением на обе ноги.
2. «Кылыы» – 11 безостановочных прыжков с разбега на одной ноге с приземлением на обе ноги.
3. «Ыстана» – 11 попеременных прыжков с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги [3].

Из перечисленных выше видов именно прыжки с ноги на ногу Ыстанга являются тем тестом, который сможет наиболее оптимально и информативно оценить подготовленность испытуемого применительно к выполнению им спортивных движений, сочетающих в себе силу, координацию и быстроту движений. Прыжок Куобах в данном аспекте оказывается менее информативным с точки зрения оценки координации движений, а прыжок Кылыы без достаточной физической и технической подготовки является достаточно сложным и может создавать опасность для исполнения менее подготовленными занимающимися [4].

Цель данного исследования автора заключалась в сравнении тестов в прыжке в длину с места и прыжке Ыстанга для выявления соответствия результатов другу у каждого отдельного испытуемого и возможности оценки физической подготовленности и технического мастерства участников тестирования.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие две группы юношей. Группу А составили студенты члены сборной ГУАП по баскетболу в количестве 12 человек и возрастном диапазоне 18-23 года, группу Б студенты 2 курса ГУАП в количестве 27 человек и возрастном диапазоне 19-22 года. Занимающиеся обеих групп выполняли на результат прыжок в длину с места и прыжок Ыстанга. Прыжок Ыстанга проводился из 7 прыжков вместо 11. Число 7 было выбрано эмпирическим путем, учитывая размеры спортивного зала и возможностей менее подготовленных обычных студентов для некоторых из которых предварительное тренировочное выполнение 11 прыжков в процессе учебного занятия подряд представляло определенные сложности и приводило к видимому искажению структуры прыжка в его финальной стадии. Прыжок Ыстанга начинался с отталкивания двумя ногами с места и заканчивался приземлением на две ноги. Каждому испытуемому на каждый прыжок давалось по 3 попытки, из которых оценивался лучший результат.

После проведения серии прыжков проводилось сравнение результатов обоих прыжков по каждому испытуемому обеих групп, и сравнение средних результатов между обеими группами.

Результаты исследования и их обсуждение

На графике ниже представлены средние результаты испытуемых обеих групп в прыжках в длину с места и в 7-ном прыжке Ыстанга.

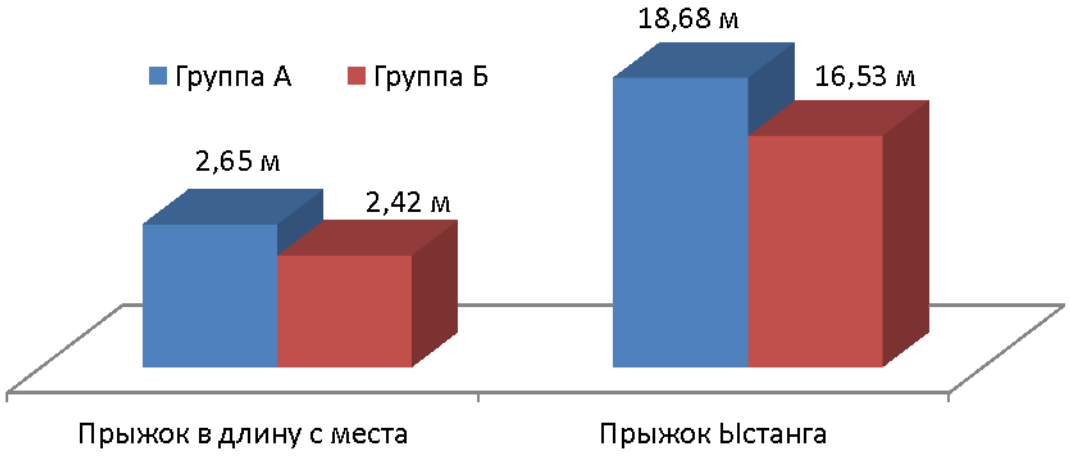


График. Средние результаты прыжка в длину с места и 7-ного прыжка Ыстанга

Из графика видно, что у более подготовленных спортсменов баскетболистов (группа А), выполняющих тренировки 3 раза в неделю и проводящих регулярные игры примерно 1 раз в неделю, уровень средних результатов в 7-ном прыжке Ыстанга (18,68 м) вырос относительно прыжка в длину с места (2,65 м) в 7,05 раза, в то время как у обычных студентов (группа Б), занимающихся 1 раз в неделю, этот показатель повысился только в 6,83 раза при исходных значениях прыжка в длину с места 2,42 м и 7-ного прыжка Ыстанга 16,53 м. У студентов среднее значение длины одиночного прыжка с ноги на ногу при выполнении 7-ного прыжка составило 2,37 м, что оказалось на 4 см меньше, чем в обычном прыжке с места, у спортсменов баскетболистов – 2,67 м, т.е. на 2 см выше однократного прыжка в длину.

Данные количественные различия визуально подтверждаются различиями в технике и структуре исполнения 7-ного прыжка Ыстанга у обычных студентов и членов сборной по баскетболу. Так более подготовленные спортсмены при выполнении прыжка Ыстанга в большей степени акцентировали свое внимание на активном отталкивании на каждом шаге и старались увеличивать длину каждого шага, что улучшало итоговый результат. При этом у них присутствовала активная постановка ноги на опору в каждой фазе отталкивания и активный вынос вперед маховой ноги. За счет данных компонентов повышалась общая скорость прыжка и длина каждого последующего шага.

У многих студентов, напротив, наблюдалась пассивная постановка стопы на опору в каждой фазе отталкивания и малые углы разведения бёдер в процессе выполнения прыжка, что соответственно каждый последующий шаг укорачивало. Т.е. заметны различия в уровне подготовленности тестируемых как по быстроте, так и по кинематической структуре прыжка Ыстанга и точности выполнения его каждого отдельного элемента. Если подготовленные прыгуны выполняют прыжок более слитно, то у менее подготовленных наблюдается расчлененность движений, снижение скорости единого действия, асинхронные действия верхних и нижних конечностей. Таким образом, результат прыжка Ыстанга является информативным маркером не только для определения степени развития физических возможностей, но и оценки рациональной техники движений.

При этом между результатами прыжка в длину с места и 7-ным прыжком Ыстанга у испытуемых обеих групп были выявлены высокие корреляционные зависимости, у группы А r=0,93 и у группы Б r=0,97.

Выводы

Проведённое исследование показало, что между результатами в прыжках в длину с места и прыжком Ыстанга наблюдается высокая корреляционная зависимость, т.е. прыжок Ыстанга решает задачу объективной оценки запаса силовых способностей, занимающихся наравне с обычным прыжком в длину с места.

При этом прыжок Ыстанга является более информативным тестом, чем обычный прыжок в длину с места, т.к. может оценивать данное качество в динамике с учётом грамотно приложенных усилий, быстроты и темпоритмовой структуры движений, кинематики перемещения конечностей, общей координации и согласованности движений. Это важно, т.к. оценивать силовые возможности необходимо не сами по себе, а в аспекте их грамотного применения при выполнении определенных физических упражнений.

В связи с вышесказанным якутский прыжок Ыстанга с любым количеством одиночных отталкиваний от 5-7 до 12-15 может стать эффективным средством тренировки, как при непосредственной подготовке к его выполнению на результат, так и для развития силовых и координационных способностей занимающихся, что позволит им развивать указанные способности и совершенствовать технику движений, необходимую при выполнении многих беговых и прыжковых движений в разных видах спорта.

Отличие современного российского комплекса ГТО от советского состоит его большей вариативности с корректировкой нормативных требований примерно каждые 4 года. При этом 4 основных обязательных норматива на протяжении всего периода существования комплекса практически остаются неизменными.

Поэтому автор работы полагает, что прыжок Ыстанга было бы логично не только использовать в качестве норматива комплекса ГТО, но и сделать его обязательным нормативом как универсальный тест оценки скоростно-силовых и координационных способностей испытуемых. Проведенное автором исследование доказало его эффективность и информативность.

Библиографический список

1. «О признании новых видов спорта мас-рестлинг, хапсагай, якутские национальные прыжки, северное многоборье». Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту. Приказ N 546. 16 июля 2003 г.
2. *Андриянова, Е.Ю.* Преимущества и недостатки тестов по оценке уровня общей физической работоспособности спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой // Наука и спорт: современные тенденции. 2022. Т. 10, № 3. С. 6-13.
3. *Борисов, В.М.* Повышение физической подготовленности студентов средствами якутских национальных прыжков / В.М. Борисов, М.И. Борохин // Кочневские чтения – 2020: сборник материалов V-ой Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 28-32.
4. *Кудрин, Е.П.* Совершенствование техники прыжка «Ыстанга» с использованием имитационных упражнений / Е.П. Кудрин, И.И. Готовцев, П.И. Собакин, Л.Л. Платонова // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 50-52.
5. *Сентизова, М.И.* Роль национальных видов спорта для повышения интереса учащихся к занятиям физической культурой / М.И. Сентизова, Е.И. Саввинова, Н.Р. Сентизова, М.М. Хоютанов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 317–320.
6. *Сидоренко, А.С.* Повышение качества прыгучести студентов вуза средствами якутских национальных прыжков // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта № 12 (226). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2023. С. 162-165.
7. *Сидоренко, А.С.* Повышение координационных способностей студентов вуза на занятиях по спортивным играм // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2018. Т. 9. № 3 (35). С. 190-195

8. *Сидоренко, А.С.* Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко // Учебно-методическое пособие. - СПб.: ГУАП, 2016. – 72 с.

9. *Толкачёва, Н.В.* Изучение участниками академического отряда второй Камчатской экспедиции коренных народов Камчатки // Камчатские экспедиции в исторической ретроспективе: Сборник материалов VI ежегодной научно-теоретической конференции «Человек в истории», Выпуск 5. – Петропавловск-Камчатский: Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга, 2007. – С. 43-52.

10. Комплекс ГТО. – URL: https://www.gto.ru/ (дата обращения 15.01.2026)

References

1. «O priznanii novykh vidov sporta mas-restling, khapsagay, yakutskiye natsional'nyye pryzhki, severnoye mnogobor'ye». *Gosudarstvennyy komitet RF po fizicheskoy kul'ture i sportu*. ["On the recognition of new sports mas-wrestling, hapsagai, Yakut national jumping, northern all-around". The State Committee of the Russian Federation for Physical Culture and Sports]. Order No. 546. July 16, 2003 (In Russian)

2. Andrianova, E.Y. (2022) Preimushchestva i nedostatki testov po otsenke urovnya obshchey fizicheskoy rabotosposobnosti sportsmenov i lits, zanimayushchikhsya fizicheskoy kul'turoy [Advantages and disadvantages of tests to assess the level of general physical performance of athletes and people engaged in physical education] *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and sport: current trends]. Vol. 10, No. 3. pp. 6-13. (In Russian)

3. Borisov, V.M., Borokhin, M.I. (2020) Povysheniye fizicheskoy podgotovlennosti studentov sredstvami yakutskikh natsional'nykh pryzhkov [Improving the physical fitness of students by means of Yakut national jumps] *Kochnevskiye chteniya – 2020: sbornik materialov V-oy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Kochnevsky readings – 2020: collection of materials of the V-th All-Russian Scientific and Practical Conference]. pp. 28-32. (In Russian)

4. Kudrin, E.P. Gotovtsev, I.I., Sobakin, P.I., Platonova, L.L. (2021) Sovershenstvovaniye tekhniki pryzhka "Ystanga" s ispol'zovaniyem imitatsionnykh uprazhneniy [Improving the technique of jumping "Ystanga" using imitation exercises] *Teoriya i praktika fizicheskoy*

5. Sentizova, M.I. Savvinova, E.I., Sentizova, N.R., Khoyutanov, M.M. (2019) Rol' natsional'nykh vidov sporta dlya povysheniya interesa uchashchikhsya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [The role of national sports in increasing students' interest in physical education] *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. No. 10 (176). pp. 317-320. (In Russian)

6. Sidorenko, A.S. (2023) Povysheniye kachestva pryguchesti studentov vuza sredstvami yakutskikh natsional'nykh pryzhkov [Improving the quality of jumping ability of university students by means of Yakut national jumps] *Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University] No. 12 (226). - St. Petersburg: Lesgaft National University, pp. 162-165. (In Russian)

7. Sidorenko, A.S. (2018) Povysheniye koordinatsionnykh sposobnostey studentov vuza na zanyatiyakh po sportivnym igram [Improving the coordination abilities of university students in sports games classes] *Nauchnyye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya RANKhiGS* [Scientific Papers of the Northwestern Institute of Management of the Russian Academy of Sciences]. Vol. 9. No. 3 (35). pp. 190-195. (In Russian)

8. Sidorenko, A.S., Sidorenko, V.S. (2016) Samostoyatel'nyye zanyatiya studentov dlya podgotovki k sdache norm kompleksa GTO. *Uchebno-metodicheskoye posobiye*. [Independent studies of students to prepare for passing the standards of the TRP complex. Educational and methodical manual]. St. Petersburg: SUAI, 72 p. (In Russian)

9. Tolkacheva, N.V. (2007) Izucheniye uchastnikami akademicheskogo otryada vtoroy Kamchatskoy ekspeditsii korennykh narodov Kamchatki [Study by participants of the academic detachment of the second Kamchatka expedition of the indigenous peoples of Kamchatka] *Kamchatskiye ekspeditsii v istoricheskoy retrospektive: Sbornik materialov VI yezhegodnoy nauchno-teoreticheskoy konferentsii "Chelovek v istorii"* [Kamchatka expeditions in historical retrospect: Collection of materials of the VI Annual Scientific and theoretical conference "Man in History"], Issue 5. Petropavlovsk-Kamchatsky: Kamchatka State University named after Vitus Bering. pp. 43-52. (In Russian)

10. *Kompleks GTO* [The TRP complex]. – URL: https://www.gto.ru / (accessed 15.01.2026)

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796.06
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_505

ON THE ISSUE OF THE NECESSITY OF INCLUSION OF YSTANG AS A MANDATORY STANDARD IN THE "READY FOR LABOR AND DEFENCE" SPORTS COMPLEX

Alexander S. Sidorenko

St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation
St. Petersburg, Russia

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
ph.: +7(911)907-42-77, e-mail: thesis@internet.ru
ORCID 0000-0002-1563-5047

Abstract. The long jump from a standing position, necessary to assess the strength potential of the lower extremities, is one of the standards for choosing the sports complex "Ready for Labor and Defense" in 2025 for men and women of grades I-XI. According to the author, as a more optimal means of assessing the strength abilities of the sports complex "Ready for work and defense", the Yakut jump of Ystanga should be used, which evaluates strength qualities in dynamics in combination with coordination abilities and movement technique. Testing of students of St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation showed a high correlation between the results of the long jump performed by the subjects from a standing position and the sevenfold jump (r>0.95). At the same time, it was noted that as the speed, strength and technical abilities of the participants increase, the increment of the average result of a single jump in the Long Jump structure increases compared to a single long jump.

Keywords: standards of the sports complex "Ready for Labor and Defense", long jump from a standing position, Ystanga.

Cite as: *Sidorenko A. S.* On the issue of the necessity of inclusion of ystang as a mandatory standard in the "Ready for Labor and Defence" sports complex // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 505-509. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_505.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026