

УДК 796.012.47:378.172

DOI: 10.34670/AR.2026.27.23.018

**Улучшение результатов прыжка в длину с места у студентов вузов средствами развития координационных способностей****Колодкин Алексей Сергеевич**

Аспирант,  
Вятский государственный университет,  
610000, Российская Федерация, Киров, Московская ул., 36;  
e-mail: Kolodkin2013@mail.ru

**Анрианов Владимир Александрович**

Старший преподаватель кафедры физической подготовки,  
Казанский юридический институт МВД России,  
420108, Российская Федерация, Казань, Оренбургский тракт, 128;  
e-mail: wladimiraw@mail.ru

**Филиппов Илья Владимирович**

Старший преподаватель  
кафедры теории и методики лыжного  
спорта, гольфа и стрелкового спорта,  
Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма,  
420010, Российская Федерация, Казань, Деревня Универсиады, 35;  
e-mail: filippov.orient@mail.ru

**Шихова Ульяна Юрьевна**

Студент кафедры медико-биологических дисциплин,  
Вятский государственный университет,  
610000, Российская Федерация, Киров, Московская ул., 36;  
e-mail: u.schihowa2017@yandex.ru

**Зайцев Владислав Дмитриевич**

Физический терапевт (кинезиоспециалист),  
Кировская городская больница № 9,  
610000, Российская Федерация, Киров, Октябрьский пр-кт, 47;  
e-mail: Bonesv43@mail.ru

**Аннотация**

Прыжок в длину с места — это один из популярных показателей физической подготовленности. Эффективность его выполнения зависит от уровня развития

координационных способностей, обеспечивающих точность и согласованность движений. В статье рассмотрены основные координационные упражнения, которые способствуют повышению результатов прыжка в длину с места у студентов вузов. Кроме того, они оказывают значительный эффект на повышение значимости физкультурного образования студентов на занятиях физической культурой. Не всегда студенты вузов показывают хорошие результаты при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО в тестировании: прыжок в длину с места, именно поэтому важно найти способ повысить показатели этого норматива у студентов вузов в относительно короткие сроки.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Колодкин А.С., Андрианов В.А., Филиппов И.В., Шихова У.Ю., Зайцев В.Д. Улучшение результатов прыжка в длину с места у студентов вузов средствами развития координационных способностей // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 1А. С. 164-165. DOI: 10.34670/AR.2026.27.23.018

#### **Ключевые слова**

Прыжок в длину с места, студенты, координационные способности, ГТО, физическая подготовка.

## **Введение**

В настоящее время большую популярность набирает акцент на физической культуре подрастающего поколения, а особенно на физической культуре студентов.

Интерес государства и образовательных учреждений к развитию физической культуры личности также приводит к увеличению ответственности учебных заведений за качество выполнения программы физической культуры.

Профессиональные кадры играют ключевую роль в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Сейчас особое значение приобретает умение преподавателя по физической культуре быстро повышать результаты студентов в короткие сроки и в определённых условиях. Это актуально для всех направлений физической подготовки на всех уровнях [Кудинова, Карпов, Кудинов, Корнев, 2018].

Помимо тестов по физической подготовке в учебных заведениях, активно внедряется Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который также включает выполнение контрольных тестов, оценивающих уровень физической подготовленности студентов.

В таких условиях неизменно растёт социальная и индивидуальная потребность в проявлении высших физических и морально-волевых качеств студентов, что является конкретным результатом оптимальной физической подготовки и свидетельствует о высокой эффективности проводимой преподавателем работы по физической культуре.

Одним из самых популярных тестов для оценки физической готовности является прыжок в длину с места. Это упражнение позволяет оценить не только развитие мышц ног, но и мускулатуры туловища (включая мышцы живота, груди и спины), а также координацию их работы. Дистанция прыжка служит показателем уровня скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы, так как относится к группе физических упражнений, которые требуют проявления максимальной силы за короткий промежуток времени. Прыжки в длину с места

способствуют развитию вестибулярной системы, ощущению равновесия, точности зрительного восприятия, а также укреплению суставов и связок, и специальной гибкости. Однако это упражнение является обычным и повседневным в жизни человека, поэтому важно улучшать технику и соответствующие качества, необходимые для выполнения прыжка, в рамках физкультурного образования [Кудинова, Карпов, Болдов, Маринина, 2021].

Прыжок в длину с места входит в состав тестов комплекса ГТО, и некоторые студенты вузов сталкиваются с трудностями при выполнении этого нормативного задания. Часто это связано с тем, что студенты стремятся продемонстрировать высокий результат в этом упражнении, однако преподаватели физической культуры не уделяют достаточного внимания подготовке к нему на занятиях. Это также приводит к тому, что физические способности отдельных студентов не реализуются в полной мере.

Для улучшения результатов прыжка в длину с места у студентов вузов необходимо: совершенствовать технику выполнения прыжка, а также грамотно подбирать и эффективно применять средства физической культуры, в нашем случае координационные физические упражнения, цель применения которых, развить и улучшить координационные способности для повышения результатов в прыжках [Марьина, Юрченко, Маринина, Назарова, 2021].

Координационные способности представляют собой набор навыков, которые помогают эффективно контролировать движения тела в пространстве и времени.

Для улучшения координации мы применяли на наших студентах во время занятий физической культурой в течение полугода следующие упражнения:

- На баланс: стояние на одной ноге, ходьба по гимнастической скамье, упражнения с балансировочной подушкой, так как они активизируют вестибулярный аппарат и улучшают чувство тела в пространстве.
- На ловкость: жонглирование, ловля и бросание мяча, так как они развивают зрительно-моторную координацию и способность отслеживать траекторию движения.
- Требующие переключения между разными видами деятельности: бег с изменением направления, прыжки с поворотами.
- Комбинационные: танцевальные связки или элементы боевых искусств, так как они стимулируют работу мозга и улучшают межмышечную координацию [Мельников и др., 2017].

Важно учитывать значимость регулярности и поэтапного увеличения сложности упражнений. Введение в тренировочный процесс новых и неожиданных элементов помогает адаптировать нервную систему, что, в свою очередь, способствует также и улучшению координации.

Прыжки в длину требуют хорошей координации для выполнения движений с точностью и эффективностью. Умение ориентироваться в пространстве помогает студенту поддерживать равновесие и контролировать свое тело во время разбега, отталкивания и полета [Красовская, Маренцова, Матвеева, 2020].

Реакция играет ключевую роль в быстром начале отталкивания после разбега, важен и ритм, который отвечает за согласованность движений, что в конечном итоге способствует плавному переходу от разбега к отталкиванию. Здесь же не надо выпускать из вида разделение усилий, это необходимо для оптимизации силы отталкивания и угла вылета [Кулькова, Браташова, 2018].

Согласование движений рук и ног напрямую способствует поддержанию равновесия, а также увеличивает дальность прыжка. Умение сохранять равновесие занимает приоритетную

позицию для предотвращения падений, а также обеспечения безопасного и мягкого приземления – всё это увеличивает результативность и эффективность прыжков в длину.

Можно заявить, что координационные способности – это основа для точных и гармоничных движений, а их развитие требует комплексного подхода, в арсенале которого сочетаются различные типы упражнений.

Стоит также отметить, что регулярность и постепенность усложнения упражнений – это ключевой фактор успеха в развитии координационных способностей, которую оказывают влияние на результативность прыжков в длину с места у студентов вузов [Карпов и др., 2021].

### **Цель исследования**

Выявить влияние упражнений, направленных на развитие координационных способностей, на результаты прыжка в длину с места у студентов вузов.

### **Задачи исследования**

- Изучить и обобщить научно-методическую литературу, в содержании которой авторы рассматривают различные комплексы координационных упражнений.
- Подобрать и эффективно применить средства физической культуры (координационные упражнения) для повышения показателей в прыжках в длину с места у студентов вузов.
- Выявить, как координационные упражнения могут повлиять на результаты прыжка в длину у студентов вузов.

## **Методика исследования**

Ведущим методом в исследовании данной проблемы является педагогический эксперимент, а также анализ научно-методической литературы и метод обработки полученных данных.

## **Результаты исследования и их обсуждение**

Исследование проводилось в период с сентября 2024 года по февраль 2025 года. Участие в нём приняли 20 студентов 3 курса Вятского государственного университета.

По результатам эксперимента (таблица №1), можно заключить, что показатели прыжка в длину с места среди студентов 3 курса, работа которых в течении полугода была основана на выполнении комплекса координационных упражнений значительно улучшились, а именно на 22,7 см.

Упражнения на баланс, ловкость, комбинационные, а также требующие переключения между разными видами деятельности способствовали повышению координации и, как следствие, улучшению результатов в прыжке [Дьяченко, Дьяченко, 2018].

**Таблица 1 - Результаты эксперимента по улучшению прыжка в длину с места**

<b>Название норматива</b>	<b>Результат сентябрь 2024 г (сред.знач.)</b>	<b>Результат февраль 2025 г (сред.знач.)</b>	<b>Разница показателей</b>
Прыжок в длину с места	217,75	240,45	22,7

## **Заключение**

Таким образом, определены наиболее эффективные координационные физические упражнения, которые можно применять в процессе физкультурного образования студентов для

повышения их результатов в прыжках в длину с места.

Исследование показало, что работа по формированию и улучшению координационных способностей студентов, на занятиях по физической культуре позволяет не только улучшить качественные показатели в прыжках в длину с места, но и эффективно решать образовательные и оздоровительные задачи физической культуры, повышающие общую физическую подготовленность занимающихся. Достижение целей в данной работе позволяет наиболее полно и всесторонне раскрыть потенциальные возможности студентов в данном виде контрольного физического упражнения [Зиамбетов, 2017].

Таким образом, проведённое исследование доказывает, что развитие координационных способностей является эффективным средством повышения результатов прыжка в длину с места у студентов вузов, а отобранные для комплекса координационные упражнения могут быть рекомендованы для включения в программы физической подготовки.

Подводя итоги проделанной работы, можно заключить, что эксперимент, целью которого являлось улучшение результатов прыжков в длину с места у студентов вузов оказался успешным и удачным. Все выбранные упражнения оказали нужный и должный эффект на результативность тестового испытания, для студентов это было полезным опытом, отражением которого оказались улучшенные показатели результатов прыжков в длину с места среди студентов 3 курса Вятского государственного университета [Шарагин и др., 2021; Кемза, Киселев, 2016].

## Библиография

1. Дьяченко, Г. Б. Прыжок в длину с места как подготовка к сдаче норм комплекса ГТО / Г. Б. Дьяченко, Ю. Н. Дьяченко // *Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*. – 2018. – № 3. – С. 1152-1158.
2. Зиамбетов, В. Ю. Повышение показателей прыжка в длину с места средством скоростно-силовых упражнений на занятиях по физической культуре со студентами / В. Ю. Зиамбетов // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. – 2017. – № 9 (сентябрь). – С. 20-28.
3. Карпов, В. Ю. Повышение результативности легкоатлетических тестовых заданий комплекса ГТО у студентов на основе рационального подбора тренировочных средств / В. Ю. Карпов, М. В. Еремин, О. А. Разживин, А. В. Доронцев // *Теория и практика физической культуры*. – 2021. – № 6. – С. 39-40.
4. Кемза, Р. А. Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов / Р. А. Кемза, В. А. Киселев // *Качество жизни: современные вызовы и векторы развития : материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции Института физической культуры, спорта и туризма*. – Петрозаводск : Петрозаводский государственный университет, 2016. – С. 131-135.
5. Красовская, В. И. Методика подготовки студентов вузов к сдаче нормы комплекса ГТО в прыжке в длину с места / В. И. Красовская, Н. Б. Маренцова, Е. С. Матвеева // *Актуальные исследования*. – 2020. – № 8 (11). – С. 151-154.
6. Кудинова, В. А. Комплекс ГТО: индивидуализация, доступность, критерии эффективности / В. А. Кудинова, В. Ю. Карпов, А. А. Кудинов, А. В. Корнев // *Теория и практика физической культуры*. – 2018. – № 5. – С. 59-61.
7. Кудинова, В. А. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В. А. Кудинова, В. Ю. Карпов, А. С. Болдов, Н. Н. Маринина // *Теория и практика физической культуры*. – 2021. – № 7. – С. 61-63.
8. Кулькова, И. В. Эффективный подход к повышению результативности показателя прыжков в длину с места при подготовке учащихся к сдаче норм комплекса ГТО / И. В. Кулькова, Р. В. Браташова // *Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. – Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2018. – С. 101-105.
9. Марьина, Н. В. Методика дифференцированной физической и технической подготовки студентов вузов в прыжках в длину / Н. В. Марьина, А. Л. Юрченко, Н. Н. Маринина, И. В. Назарова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – № 3 (193). – С. 271-276.
10. Мельников, В. В. Подготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО в прыжках в длину с места

средствами развития координационных способностей / В. В. Мельников, Л. В. Кострикин, Т. С. Фролова // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы 10-й всероссийской научно-практической конференции. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. – С. 51-54.

11. Шарагин, В. И. Значимость двигательной активности в формировании навыков здорового образа жизни студентов : учебное пособие / В. И. Шарагин, О. Г. Рысакова, М. Н. Комаров, Н. Г. Пряникова. – Москва : Издательско-торговый Дом «ПЕРСПЕКТИВА», 2021. – С. 122.

## **Improving Standing Long Jump Results Among University Students by Developing Coordination Abilities**

**Aleksei S. Kolodkin**

Postgraduate Student,  
Vyatka State University,  
610000, 36, Moskovskaya str., Kirov, Russian Federation;  
e-mail: Kolodkin2013@mail.ru

**Vladimir A. Andrianov**

Senior Lecturer of the Department of Physical Training,  
Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
420108, 128, Orenburgsky Trakt, Kazan, Russian Federation;  
e-mail: wladimiraw@mail.ru

**Il'ya V. Filippov**

Senior Lecturer  
Department of Theory and Methods of Cross-Country Skiing, Golf and Shooting Sports,  
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,  
420010, 35, Universiade Village, Kazan, Russian Federation;  
e-mail: filippov.orient@mail.ru

**Ul'yana Yu. Shikhova**

Student of the Department of Biomedical Disciplines,  
Vyatka State University,  
610000, 36, Moskovskaya str., Kirov, Russian Federation;  
e-mail: u.schihowa2017@yandex.ru

**Vladislav D. Zaitsev**

Physical Therapist (Kinesiology Specialist),  
Kirov City Hospital No. 9,  
610000, 47, Oktyabrsky ave., Kirov, Russian Federation;  
e-mail: Bonesv43@mail.ru

## Abstract

The standing long jump is one of the popular indicators of physical fitness. The effectiveness of its performance depends on the level of development of coordination abilities, which ensure accuracy and consistency of movements. The article discusses the main coordination exercises that contribute to improving standing long jump results among university students. In addition, they have a significant effect on increasing the importance of physical education for students during physical education classes. University students do not always show good results when passing the standards of the GTO physical culture and sports complex in the standing long jump test, which is why it is important to find a way to improve the indicators of this standard among university students in a relatively short period of time.

## For citation

Kolodkin A.S., Andrianov V.A., Filippov I.V., Shikhova U.Yu., Zaitsev V.D. (2026) Uluchsheniye rezultatov pryzhka v dlinu s mesta u studentov vuzov sredstvami razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey [Improving Standing Long Jump Results Among University Students by Developing Coordination Abilities]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (1A), pp. 164-165. DOI: 10.34670/AR.2026.27.23.018

## Keywords

Standing long jump, students, coordination abilities, GTO, physical fitness.

## References

1. Dyachenko, G. B., & Dyachenko, Yu. N. (2018). Pryzhok v dlinu s mesta kak podgotovka k sdache norm kompleksa GTO [Long jump from a standing position as preparation for passing the GTO complex standards]. *Zdorov'ye — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya*, 3, 1152-1158.
2. Karpov, V. Yu., Eremin, M. V., Razzhivin, O. A., & Dorontsev, A. V. (2021). Povysheniye rezul'tativnosti legkoatleticheskikh testovykh zadaniy kompleksa GTO u studentov na osnove ratsional'nogo podbora trenirovochnykh sredstv [Improving the effectiveness of track and field test tasks of the GTO complex in students based on rational selection of training means]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 6, 39-40.
3. Kenza, R. A., & Kiselev, V. A. (2016). Razvitiye fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: opyt regionov [Development of physical culture, sports and tourism: regional experience]. In *Kachestvo zhizni: sovremennyye vyzovy i vektory razvitiya* (pp. 131-135). Petrozavodsk State University.
4. Krasovskaya, V. I., Marentsova, N. B., & Matveeva, E. S. (2020). Metodika podgotovki studentov vuzov k sdache normy kompleksa GTO v pryzhke v dlinu s mesta [Methodology for preparing university students to pass the GTO complex standard in the long jump from a standing position]. *Aktual'nyye issledovaniya*, 8(11), 151-154.
5. Kudinova, V. A., Karpov, V. Yu., Boldov, A. S., & Marinina, N. N. (2021). Povysheniye kachestva uchebnogo protsessa po fizicheskoy kul'ture na osnove obucheniya tekhnike dvigatel'nykh deystviy [Improving the quality of the educational process in physical culture based on teaching the technique of motor actions]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 7, 61-63.
6. Kudinova, V. A., Karpov, V. Yu., Kudinov, A. A., & Kornev, A. V. (2018). Kompleks GTO: individualizatsiya, dostupnost', kriterii effektivnosti [GTO complex: individualization, accessibility, efficiency criteria]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 5, 59-61.
7. Kulkova, I. V., & Bratashova, R. V. (2018). Effektivnyy podkhod k povysheniyu rezul'tativnosti pokazatelya pryzhok v dlinu s mesta pri podgotovke uchashchikhsya k sdache norm kompleksa GTO [An effective approach to improving the performance of the long jump from a standing position when preparing students to pass the GTO complex standards]. In *Nauchno-metodologicheskiye osnovy formirovaniya fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya detey i molodezhi* (pp. 101-105). Ural State Pedagogical University.
8. Marina, N. V., Yurchenko, A. L., Marinina, N. N., & Nazarova, I. V. (2021). Metodika differentsirovannoy fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovki studentov vuzov v pryzhkakh v dlinu [Methodology of differentiated physical and technical training of university students in long jumps]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 3(193), 271-276.
9. Melnikov, V. V., Kostrikin, L. V., & Frolova, T. S. (2017). Podgotovka studentov k sdache normativov kompleksa GTO v pryzhkakh v dlinu s mesta sredstvami razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey [Preparing students for passing the

- 
- GTO complex standards in the long jump from a standing position by means of developing coordination abilities]. In *Razvitiye fizicheskoy kul'tury i sporta v kontekste samorealizatsii cheloveka v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh* (pp. 51-54). Lipetsk State Pedagogical University.
10. Sharagin, V. I., Rysakova, O. G., Komarov, M. N., & Pryanikova, N. G. (2021). *Znachimost' dvigatel'noy aktivnosti v formirovaniy navykov zdorovogo obraza zhizni studentov* [The importance of motor activity in the formation of healthy lifestyle skills of students]. Izdatel'sko-torgovyy Dom "PERSPEKTIVA".
  11. Ziambetov, V. Yu. (2017). *Povysheniye pokazateley pryzhka v dlinu s mesta sredstvmskorostno-silovykh uprazhneniy na zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture so studentami* [Improving the indicators of the long jump from a standing position by means of speed-strength exercises in physical education classes with students]. *Nauchno-metodicheskiy elektronnyy zhurnal "Kontsept"*, 9, 20-28.