

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ УЛЬЯНОВСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы  
Всероссийской научно-практической конференции**

**(Ульяновск, 17 ноября 2017 года)**



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИЙ УЛЬЯНОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Материалы  
Всероссийской научно-практической конференции**

**(17 ноября 2017 года)**

**Ульяновск 2017**

**С 56** Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : Материалы всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 17 ноября 2017 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. 328 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования».

В статьях рассматриваются актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, инновационные технологии спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, физическое воспитание учащейся молодежи и вопросы преподавания безопасности жизнедеятельности в образовании.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности, преподавателям вузов, студентам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

**Научное редактирование:**

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова **Л.И. Костюнина**.

Доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова **И.Н. Тимошина**.

**Редколлегия:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ведущий научный сотрудник Научно-образовательного центра спортивно-оздоровительных инноваций Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова **О.Л. Быстрова**.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова **Е.О. Панова**.

Старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова **Л.Р. Федулова**.

УДК 796

ББК 75.1

© Авторский коллектив, 2017

© ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2017

Правительства Ульяновской области. URL: <https://ulgov.ru/page/index/permlink/id/12716/> (дата обращения: 05.11.2017).

10. В Ульяновской области проходит Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре [Электронный ресурс] // Официальный сайт Губернатора и Правительства Ульяновской области. URL: <https://www.ulgov.ru/news/regional/2017.04.17/46443/> (дата обращения: 20.10.2017).

11. Об итогах летней оздоровительной кампании 2017 года [Электронный ресурс] // Официальный сайт Управления Роспотребнадзора по Ульяновской области. URL: <http://73.rospotrebnadzor.ru/content/111/13861/> (дата обращения: 03.11.2017).

12. В Ульяновской области проходит межлагерная спартакиада [Электронный ресурс] // sport.ulgov.ru: офиц. сайт Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области. URL: <https://sport.ulgov.ru/index.php/press-tsentr/novosti/item/53-v-ulyanovskoj-oblasti-prokhodit-mezhlagernaya-spartakiada> (дата обращения: 05.11.2017).

13. Ульяновская область стала пилотным регионом по внедрению комплекса ГТО для трудоспособного населения [Электронный ресурс] // sport.ulgov.ru: офиц. сайт Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области. URL: <http://sport.ulgov.ru/index.php/component/k2/item/730-ulyanovskaya-oblast-stala-pilotnym-regionom-po-vnedreniyu-kompleksa-gto-dlya-trudosposobnogo-naseleniya-video> (дата обращения: 05.11.2017).

14. Школьная спортивная лига [Электронный ресурс] // Сайт ВГТРК «Волга» Ульяновск, gtrk-volga.ru. URL: <http://gtrk-volga.ru/index.php/sport/item/4449-shkolnaya-sportivnaya-liga> (дата обращения: 3.11.2017).

15. План основных социально значимых мероприятий Ульяновской области 3 квартал 2017 год [Электронный ресурс] // Официальный сайт Губернатора и Правительства Ульяновской области. URL: <https://www.ulgov.ru/page/index/permlink/id/14699/> (дата обращения: 05.11.2017).

16. Базовые виды спорта [Электронный ресурс] // sport.ulgov.ru: офиц. сайт Министерства физической культуры и спорта Ульяновской области. URL: [https://www.minsport.gov.ru/regions/2049/?special\\_version=Y](https://www.minsport.gov.ru/regions/2049/?special_version=Y) (дата обращения: 03.11.2017).

17. В Ульяновске стартовал Фестиваль национальных видов спорта стран СНГ [Электронный ресурс] // «Российская газета». URL: <https://rg.ru/2017/08/14/reg-pfo/v-ulyanovske-startoval-festival-nacionalnyh-vidov-sporta-stran-sng.html> (дата обращения: 05.11.2017).

## **ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Р.Т. Габдрахманов*

*магистрант первого курса*

*Ю.В. Болтиков*

*кандидат педагогических наук, профессор*

*Т.В. Заячук*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Поволжская государственная академия физкультуры, спорта и туризма*

*(г. Казань)*

**Актуальность:** Двигательная деятельность человека характеризуется большой вариативностью. Значительная часть моторных актов новой структуры осуществляется путем экстраполяции – способности нервной системы адекватным образом решать новые двигательные задачи на основе имеющегося опыта. Экстраполяция обеспечивает так называемый перенос навыков и возможность с «места» осуществлять новые движения. Например, в баскетболе игрок забрасывает мяч в кольцо после толчка в спину, удара по рукам соперником или успешное взятие

корзины противника происходит после удачного броска с центра площадки на последних секундах добавленного времени и др. [7].

Увеличение количества освоенных технических действий повышает способность человека выполнять похожие на них без специального обучения. Новиков А.П. (2015) отмечает, что иногда закрепившийся навык может препятствовать образованию нового. Такое бывает, когда структура нового навыка требует изменения структуры старого. Из этого следует вывод, что при обучении необходимо сразу же сформировать правильные движения [7]. Особое значение экстраполяция приобретает для движений, выполняемых со значительными вариациями внешнего характера двигательного акта. Способности к экстраполяции слабо связаны с наследственностью человека, в большей степени зависят от формирования временных связей. Однообразное выполнение движений снижают способности к экстраполяции, разнообразное, напротив – повышает. Экстраполяция может быть применена далеко не всегда, в частности, когда речь идет о переносе навыков из разных по направленности видов спорта, например, из футбола в борьбу. Это вызывает необходимость тщательно подбирать комплекс подготовительных упражнений, которые должны облегчать освоение основного упражнения. Также следует уменьшить количество вспомогательных упражнений, если они дают один и тот же эффект. Новиков А.П. указывает на необходимость учитывать воздействие экстраполяции на вегетативные функции в спортивных играх [7].

Механизм экстраполяции двигательного навыка имеет физиологические корни. Достоверное его понимание в науке сложилось далеко не сразу. Большой вклад в исследование этого явления был внесен Бернштейном Н.А., который рассматривал движение не просто как мышечный акт. Ученый принимал во внимание действие на кинематическую цепь также и других сил (внешних и реактивных), в результате которого происходит сенсорная коррекция эффекторных импульсов, управляющих мышечной активностью. Эта сенсорная коррекция ведет движущуюся систему с необходимой силой и скоростью, в требуемом направлении. Таким образом, двигательные акты сложной структуры, реализуемые кортикальными системами высшего порядка, требуют несколько наложенных одна на другую последовательно совершаемых перешифровок разного механизма и разного смыслового содержания. Схема реализации движения включает моторный центр, посылающий в мышцу эффекторные команды. От мышцы идут обратные (афферентные) сигналы в сенсорный центр. ЦНС перекодирует их в моторные сигналы коррекции, которые вновь направляет в мышцу [1].

Изучение феномена экстраполяции двигательного навыка проводится не только учеными-физиологами, работы ведутся и в теории и методике физической культуры и спорта.

Целью настоящей статьи является проведение сравнительного анализа исследований в области экстраполяции двигательных навыков в разных видах спорта.

Можно выделить ряд работ, в основном они коснулись игровых видов спорта, в частности волейбола.

Так, Бурцев А.В. (2011) в своем исследовании ставит проблему формирования пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов волейболистов и предлагает ее решение на основе экстраполяции двигательных действий. Результаты педагогического эксперимента, проведенного автором, показали положительное влияние экстраполяции на выполнение технических приемов волейболистами. Было выявлено увеличение количества вариантов подачи мяча с места: на 38,37% в экспериментальной группе, при 28,39% в контрольной.

Похожая картина прослеживается со способами приема мяча: увеличение показателей экспериментальной группы до 41,44%, при 28,16% в контрольной [2, 3].

Тинюков А.Б., Аврамова Н.В. (2016) в своей статье рассматривают экстраполяцию, как необходимое условие результативности техники и тактики волейболистов, их спортивного мастерства. Авторы указывают на характерную изменчивость процесса игры волейбола, что обуславливает отсутствие возможности совершения действий с заранее известными пространственно-временными параметрами. Из чего следует необходимость воспитания в спортсменах навыков экстраполяции двигательных действий [9]. Проведенный исследователями педагогический эксперимент подтверждает их предположения. Сделаны выводы о необходимости, при подготовке волейболистов, учитывать экстраполяцию, как фактор, влияющий на эффективность соревновательной деятельности.

Кочурова Л.А. и авт. (2016) предлагают методику, которая расширяет диапазон использования подготовительных и подводящих упражнений волейболистов, что приводит к развитию механизма экстраполяции [6]. Авторы признают значимость экстраполяции, как необходимого условия спортивного мастерства, а также выявляют дополнительный эффект, заключающийся в оптимизации психоэмоционального состояния волейболистов, как следствия повышения интереса к тренировкам, приобретшим разнообразный характер.

Кроме волейбола, исследования затронули и гимнастику. Заячук Т.В., Савосина М.Н. (2015) замечают, что характерная для каждого вида спорта вариативность предопределяет формирование двигательных актов, содержащих новую структуру, посредством экстраполяции, что является возможным по причине высокой пластичности ЦНС [5]. Для роста мастерства в спорте характерна стереотипизация двигательных действий. Авторы выдвигают проблему нежелательного влияния таковой стереотипизации на процесс овладения новыми техническими действиями, следствием чего является постепенная утрата способности к экстраполяции. Исследователи выделяют роль гимнастики, как вида спорта, развивающего возможности к экстраполяции. Это обусловлено многоструктурностью и многофункциональностью гимнастических упражнений, что позволяет использовать их в дальнейшем в различных целях. Авторы предлагают разработанную ими модель применения гимнастических упражнений для различных специализаций Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, соответствующую их двигательным навыкам.

Петров А.Г. (2010) исследовал явление экстраполяции на основе бокса. Была разработана методика обучения, учитывающая указанное явление, что позволило вырабатывать новые технические действия на основе сходных с ними уже отработанных [8]. Исследование показало, что экстраполяция двигательных действий позволяет меньшими силами за короткий срок выработать вариативность техники.

Бучнев А.А. (2012), исследуя применение экстраполяции в подготовке дзюдоистов, выявил способность борцов осваивать различные по структуре специально-подготовительные упражнения одинаковой направленности, что, с одной стороны, существенно сокращает их количество, а с другой, позволяет подобрать результативные технические приемы, характерные для конкретного спортсмена [4]. Автор замечает, что подобный подход следует использовать при выполнении технико-тактических действий средней и максимальной сложности.

Приводимый в настоящей статье обзор проведенных исследований показывает, что экстраполяция была и остается интересным и перспективным направлением изучения. Дальнейшее углубление научной мысли в этой сфере позволит повысить эффективность подготовки во всех видах спорта.



## Литература

1. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. М.: Наука, 1990. С. 494.
2. Бурцев, А.В. Формирование пространственно-временной ориентировки при выполнении технических приемов на основе экстраполяции двигательных действий волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Бурцев. – Набережные Челны, 2011. 172 с.
3. Бурцев, А.В. Формирование навыков ориентировки в пространственно-временных параметрах игровой деятельности / А.В. Бурцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. – №3(20). С. 39-43.
4. Бучнев, А.А. Способы повышения рациональной организации спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов / А.А. Бучнев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – №1(22). С. 6-10.
5. Заячук, Т.В. Модель применения гимнастических упражнений в тренировочном процессе в различных видах спорта / Т.В. Заячук, М.Н. Савосина // Современные проблемы науки и образования. 2015. – №4 С. 109.
6. Кочурова, Л.А. Формирование способности к экстраполяции как условие повышения спортивного роста в волейболе / Л.А. Кочурова, Н.В. Аврамова, А.В. Бурцев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. – №2. С. 29-35.
7. Новиков, А.П. Экстраполяция двигательного навыка в игровых видах спорта / А.П. Новиков, А.И. Денисюк, Е.А. Ребизова // 48 международная научно-техническая конференция преподавателей и студентов, посвященная 50-летию университета: сб. статей в 2-х т. т. 1. 29 апреля 2015. – Витебск: Витебский государственный технологический университет, 2015. С. 114-115.
8. Петров, А.Г. Использование экстраполяции в технико-тактической подготовке боксера / А.Г. Петров, И.С. Колесник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. – №1. С. 45-60.
9. Тинюков, А.Б. Факторы, обуславливающие эффективность двигательных действий квалифицированных волейболисток / А.Б. Тинюков, Н.В. Аврамова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. – №2. С. 54-61.

## ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И СНОУБОРДА В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*Ж.З. Галеев  
магистрант*

*Л.И. Костюнина*

*доктор педагогических наук, профессор*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова  
(г. Ульяновск)*

**Введение.** Горные лыжи как вид активного отдыха приобретает все большую популярность во всем мире. Желаящими приобщиться становятся люди всех возрастов и профессий. На базе горнолыжного спорта возникают новые виды двигательной активности привлекательные для молодежи. В России горнолыжный спорт начал развиваться в конце 30-х годов 20 века. Первый Чемпионат СССР по горнолыжному спорту состоялся в 1938 году, ежегодно проводятся соревнования различного уровня между любителями горнолыжного спорта, которые собирают огромное количество зрителей, поклонников данного вида спорта. Мощным стимулом к развитию отдельных дисциплин горнолыжного спорта, сноуборда в