

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №2 (24)/2012  
ISSN 2073-8064

ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК

## УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,  
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО «СОДРУЖЕСТВО»

При содействии кафедры теории и методики  
прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ

## СОСТАВ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ЖУРНАЛА:

### Шеф-редактор

**БЛЕЕР А.Н.**, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, академик  
РАЕН, заслуженный тренер России, ректор РГУФКСМиТ

### Главный редактор

**БАЙКОВСКИЙ Ю.В.**, доктор педагогических наук, проректор по научно-инновационной  
работе РГУФКСМиТ, мсмк, змс

### Научно-экспертный совет:

**ЧИЛИНГАРОВ А.Н.**, доктор географических наук, член-корреспондент РАН, герой СССР  
и РФ, депутат Государственной Думы РФ

**ЗАЛИХАНОВ М.Ч.**, доктор биологических наук, профессор, действительный член РАН,  
депутат Государственной Думы РФ, председатель Высшего экологического совета  
Федерального Собрания РФ

**БАБКИН Ю.А.**, генерал-майор, заместитель командующего ВВ МВД РФ по боевой  
подготовке

**БУБЕЕВ Ю.А.**, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ, зав. отделом  
психологии и психофизиологии деятельности операторов Института медико-  
биологических проблем РАН

**ПОЛИЕВСКИЙ С.А.**, доктор медицинских наук, профессор, научный руководитель  
лаборатории спортивно-профессиональной профпригодности

**ПОНОМАРЕНКО В.А.**, генерал-полковник, академик РАО, доктор педагогических наук,  
профессор

**ЛАПТЕВ А.П.**, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ,  
почетный академик Российской Академии естественных наук

**СВИЩЕВ И.Д.**, доктор педагогических наук, профессор

**ТЫШЛЕР Д.А.**, доктор педагогических наук, профессор, змс, зтр

**ЦЫГАНКОВ Э.С.**, доктор педагогических наук, кандидат технических наук, профессор,  
заслуженный деятель науки, директор Центра высшего водительского мастерства, зтр

**ШИЯН В.В.**, доктор педагогических наук, профессор, директор НИИ спорта

**РОДИОНОВ А.В.**, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии  
РГУФКСМиТ

**ПИРАТИНСКИЙ А.А.**, профессор ИФКССиТ УГТУ-УПИ, заслуженный работник Высшей  
школы РФ, зтр, судья международной категории по скалолазанию, вице-президент  
Международной федерации спортивного скалолазания (UIAA)

**ПОПОВ В.А.**, генерал-майор, заслуженный военный летчик, кандидат технических  
наук, инструктор парашютно-десантной подготовки, член президиума Ассоциации  
авиационно-космической медицины России

**УШАКОВ И.Б.**, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН, академик РАМН,  
директор Института медико-биологических проблем РАН

Технический редактор и корректор: А.Ф. Зоткина

Редактор: Е.В. Сыроежина

Верстка: О.В. Васильева

Адрес редакции: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РГУФКСМиТ, офис 207  
Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности  
Тел./факс: (499) 166-56-95, 166-54-81  
E-mail: alpfest@mail.ru

Свидетельство о регистрации № 77-18184 от 31.05.2004 г. Отпечатано в ООО «Анита Пресс». Тел./факс  
(495) 662-69-30. Тираж 999 экз. Распространяется в розницу и по подписке. Подписной индекс в  
«Каталоге российской прессы "ПОЧТА РОССИИ"» на 2011 год - 24186

Журнал можно приобрести в редакции газеты для путешественников «Вольный ветер» по адресу:  
111020, Москва, а/я 30. Тел. 8 (499) 199-05-63. E-mail: v\_veter@mail.ru

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>Ермаков А.В.</b> Требования подготовки к ближнему бою в условиях вооружённого конфликта для учебной дисциплины «теория и методика служебно-прикладных единоборств» ..... 3
	<b>Илюхин А.А., Блеер А.Н.</b> Использование стрелкового тренажера с обратной биологической связью для тестирования и обучения студентов ..... 6
	<b>Тимме Е.А., Петров В.М.</b> Эргономический риск в длительном космическом полете: понятийный аппарат ..... 10
	<b>Зенкова Т.А.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов железнодорожного транспорта к работе в экстремальных условиях ..... 15
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>Свищёв И.Д., Галочкин Н.В., Чувилин В.А.</b> Умения и их значимость у студентов при освоении учебной дисциплины «теория и методика избранного вида спорта» ..... 18
	<b>Балыкин А.И.</b> Модульная программа развития творческого потенциала тренера ..... 21
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>Ковалевский А.Г., Москвина Н.В.</b> Психофизиология и индивидуальные различия волевых процессов ..... 24
	<b>Султанова Р.А.</b> Экстремально-прикладная сфера единоборческой практики: психологическая подготовка бойцов спецподразделений ..... 27
	<b>Сыркин Л.Д., Бубеев Ю.А., Усов В.М.</b> Выявление особенностей семантического пространства личности в полярных группах студентов с низким и высоким личностным адаптационным потенциалом ..... 30
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>Романина Е. В., Дашинимаева А. Б-Ц.</b> Модельные показатели психомоторных качеств стрелков высокой квалификации ..... 33
	<b>Салихова Р.Н., Напалков Д.А., Ратманова П.О., Коликов М. Б., Шиян В.В.</b> Применение методов пневмографии и стабилотрии в диагностике и коррекции функционального состояния спортсмена в стрелковом спорте ..... 37
	<b>Дзержинская Л.Б.</b> Динамика показателей физической и военно-прикладной подготовленности воспитанников военно-патриотических клубов и объединений Волгоградской области ..... 41
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>Ковылин М.М., Казаков А.Ю., Недоцук Ю.И., Бородавкин А.Ю.</b> Воспитание специальной выносливости у спортсменов 14–16 лет, специализирующихся в велоспорте-ВМХ ..... 44
<b>ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Никитушкин А.Н., Максимова В.М.</b> К вопросу об актуализации малой авиации ..... 48
	<b>Сыроежина Е.В., Пилькевич Н.В., Байковский Ю.В.</b> Оптимизация биоэнергетического баланса организма альпинистов в предсоревновательной подготовке, посредством дыхательных технологий ..... 50
<b>АДАПТАЦИЯ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ</b>	<b>Вовк С.И.</b> Рост и уплотнение нагрузок в современном спорте высших достижений как фактор обострения их воздействий на динамику состояния организма спортсмена ..... 55
	<b>Шулик Г.И., Бареников Е.М.</b> Теоретические основы управления мотоциклом в экстремальных условиях ..... 58
	<b>Алиев Х.М., Михайлов Н.Г., Корпачева Е.С.</b> Как использовать энергию стресса при подготовке спортсменов в экстремальных видах спорта ..... 61
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>Конаков А.В.</b> Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо ..... 64
	<b>Михайлюк Т.В., Передельский А.А.</b> Основные фазы и циклы в подготовке спортсмена-бодибилдера ..... 69
	<b>Гизатуллина Ч.А.</b> Подготовка бегунов на короткие дистанции с учетом их функционального состояния спортсменов ..... 72
<b>СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА</b>	<b>Заборова В.А., Селуянов В.Н.</b> Состояние защитной функции кожи у спортсменов разных дисциплин ..... 76

# TABLE OF CONTENTS

<b>PROFESSIONAL AND APPLIED TRAINING</b>	<b>Ermakov A.</b> Requirements for training for the close battle in armed conflict for a subject «theory and methods of applied martial arts» ..... 3
	<b>Ilyukhin A., Bleer A.</b> Using of shooting simulators with biofeedback for testing and training students ..... 6
	<b>Timme Y., Petrov V.</b> Ergonomic risks in long-duration space flight: conceptual apparatus ..... 10
	<b>Zenkova T.</b> Professional-applied physical preparation of experts of the railway transportation for work in extreme conditions ..... 15
<b>THEORY AND METHODOLOGY OF EDUCATION</b>	<b>Svishtov I., Galochkin N., Chuvilin V.</b> Skills and its importance for students at mastering of the subject «theory and methods of the shoosen sport» ..... 18
	<b>Balykin A.</b> Modular program for creative potential of trainer ..... 21
<b>PSYCHOLOGICAL PREPARATION</b>	<b>Kowalewski A., Moskvina N.</b> Psychophysiology and individual differences in voli-tional processes ..... 24
	<b>Sultanova R.</b> Extremely-applied areas of practice martial arts: psychological training fighters of special divisions ..... 27
	<b>Syrkin L., Bubeev Y., Usov V.</b> Determination of characteristics of the semantic space of personality in polar groups of students with low and high adaptive capacities ..... 30
<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	<b>Romanina E., Dashinimaeva U.</b> Model parameters of psychomotor qualities highly qualified shooters ..... 33
	<b>Salikhova R., Napalkov D., Ratmanova P., Kolikov M., Shiyan V.</b> Pneumography and stabi-lometry methods in diagnostics and correction of marksmen's functional state ..... 37
	<b>Dzerzhinskaya L.</b> Dynamics of the physical and military application readiness of pupils of military-patriotic clubs and associations in the volgograd region ..... 41
<b>PHYSICAL TRAINING</b>	<b>Kovylin M., Kazakov A., Nedotsuk Y., Borodavkin A.</b> Training of endurance for athletes of 14–16 years, with a specialisation of cycling – bmx ..... 44
<b>EXTREME ACTIVITIES</b>	<b>Nikitushkin A., Maksimova V.</b> Actualisation of theme of small aircrafts ..... 48
	<b>Syroezhina E., Pilkevich N., Baykovsky Y.</b> Optimization of bioenergetic balance in the body of climber in precompetitive preparation, by airways technologies ..... 50
<b>ADAPTATION TO EXTREME CONDITIONS</b>	<b>Vovk S.</b> Growth and intensification of loads in modern sport of high achievements as a factor of acute effects on dynamics of conditions of athletes ..... 55
	<b>Szulik G., Barienikov E.</b> Theoretical basis of motorcycle in extreme conditions ..... 58
	<b>Aliyev H., Mikhailov N., Korpacheva E.</b> How to use energy of stress in training of athletes in extreme sports ..... 61
<b>THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING</b>	<b>Konakov A.</b> Indicators technical and tactical preparedness of winners of the 2011 world cham-pionship on combat sambo ..... 64
	<b>Mikhailyuk T.B., Peredelsky A.</b> Principal stage and cycles in training of athlete in bodybuilding ..... 69
	<b>Gizatullina C.</b> traing preparation of sprinter based on functional state of athletes ..... 72
<b>SPORTS MEDICINE</b>	<b>Zaborova V., Seluyanov V.</b> State protective functions of skin in athletes of different disciplines ..... 76

## К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ

Уважаемые авторы! Журнал «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» публикует научные и методические материалы по всем направлениям спортивно-прикладной и экстремальной деятельности.

Редакция принимает к публикации статьи, оформленные в соответствии с нижеперечисленными требованиями.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАТЕРИАЛАМ:

- объем статьи не должен превышать 4 стр. машинописного текста;
- поля (правое, левое, нижнее, верхнее) – 2 см;
- шрифт: Times New Roman 14 pt;
- межстрочный интервал – одинарный; выравнивание по ширине страницы;
- название статьи – прописными буквами, текст статьи – строчными буквами;
- графики предоставить в 2 видах: рисунок-образец (построить с помощью программы Excel), вставленный в текст статьи, и табличные данные, использованные для построения графика (формат таблицы Excel, Word), их желательно поместить в отдельный файл;
- рисунки и фото – формат jpg, tiff, psd.

### ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ СТАТЬИ:

Статья должна содержать (нумерация не нужна):

1. **Название статьи.**
2. **Сведения об авторе (ах):**
  - ФИО всех авторов полностью;
  - звание, ученую степень;
  - должность, подразделение и полное название организации, город, страну;
  - электронный и почтовый адрес, телефон для контактов с авторами статьи.
3. **Ключевые слова.**
4. **Аннотацию** (2-3 строки).
5. **Текст статьи должен содержать пункты:** *актуальность исследования; цель; организация исследования; испытуемые; методы исследования; обсуждение результатов исследования; выводы; библиографические ссылки.*
6. **Библиографические ссылки.** Пристатейные списки и/или списки пристатейной литературы следует оформлять по ГОСТ 7.1-2003. Цитированная литература дается в алфавитном порядке, литература на иностранных языках дается после отечественной.

### К СТАТЬЕ НЕОБХОДИМО ПРИЛОЖИТЬ

1. **Две рецензии**, заверенные в организации, удостоверяющей личность рецензента. Рецензию можно отправить по факсу редакции.
2. **Фотографию автора(ов)** в формате jpg, tiff, psd (фотографии из Word и Интернета в большинстве случаев не пригодны для печати).

**Гонорары за предоставляемые статьи не выплачиваются.**

Адрес редакции: **105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РГУФКСМиТ.**

**Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, офис 207.**

Тел./факс: **8 (499) 166-56-95.** E-mail: **alpfest@mail.ru**

