

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №3 (28)/2013  
ISSN 2073-8064

ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК И РИЦН

## УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА

НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА «СПОРТУНИВЕРГРУПП»

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА» (ГЦОЛИФК)

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

## СОСТАВ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ЖУРНАЛА:

### Главный редактор

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

### Шеф-редактор

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

### Научно-экспертный совет:

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

**ЗАЛИХАНОВ М.Ч.**, доктор географических наук, профессор, академик РАН

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

**ЧИЛИНГАРОВ А.Н.**, доктор географических наук, профессор, член Совета Федерации  
Федерального Собрания РФ, герой СССР и РФ

**ПОЛИЕВСКИЙ С.А.**, доктор медицинских наук, профессор кафедры гигиены,  
БЖД, экологии и спортооружений РГУФКСМиТ

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

**ЛАПТЕВ А.П.**, доктор медицинских наук, профессор кафедры гигиены, экологии и  
спортооружений, курс ГО РГУФКСМиТ

**СВИЩЕВ И.Д.**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики  
единоборств РГУФКСМиТ

**ТЫШЛЕР Д.А.**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики  
единоборств РГУФКСМиТ, 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 кафедры биохимии и биоэнергетики  
спорта РГУФКСМиТ

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

**ПИРАТИНСКИЙ А.А.**, профессор кафедры сервиса и туризма Института физической  
культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального университета,  
заслуженный работник высшей школы РФ, зтр, почетный президент Федерации  
скалолазания России, почетный член Международной федерации спортивного  
скалолазания (IFSC)

**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

**КАМАЕВ О.И.**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор кафедры  
олимпийского и профессионального спорта Харьковской государственной академии  
физической культуры.

**ГРАДУСОВ В.А.**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры олимпийского  
и профессионального спорта Харьковской государственной академии физической  
культуры.

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 ПИ № ФС 77 54454 от 21 июня 2013 года. Отпечатано в ООО «Анита  
Пресс». Тел./факс (495) 662-69-30. Тираж 1 000 экз. Распространяется в розницу и по подписке.  
Подписной индекс в «Каталоге российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» на 2013 год – 24186

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Пилькевич А.В., Пилькевич Н.В.</b> Факторы, определяющие выживание человека в экстремальных условиях автономного существования. .... 3
	<b>Пугач Я.И.</b> Особенности осуществления деятельности человека в экстремальных условиях ее протекания. .... 8
	<b>Фадеева Ю.А., Валеев Н.М.</b> Основные результаты применения комплексной программы реабилитации для спортсменов с фибромиалгией ..... 11
<b>МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ</b>	<b>Ким Т.К.</b> Оценка эффективности реализации программы «туристско-краеведческая деятельность в семье» в учреждениях дополнительного образования детей. .... 15
<b>ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>Румянцева Н.В., Белова Е.Л.</b> Внешняя сторона соревновательной нагрузки на личных дистанциях пешеходного туристского многоборья ..... 19
	<b>Миллер В.И., Рубин В.С., Мачканова Е.В.</b> Повышение специальной подготовленности спортсменов посредством сопряженных упражнений экстремального характера (на примере толкания ядра) ..... 22
	<b>Чердниченко М.А., Артемьева Г.П.</b> Современные подходы в организации специальной физической подготовке мотогонокщиков ..... 25
	<b>Дмитриев Г.Г., Прохоренко А.А., Исламов В.А.</b> Обоснование для включения нового военно-прикладного вида спорта «скоростная стрельба» в военно-спортивную классификацию ..... 28
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>Кононов В.А.</b> Организация реабилитации и медико-психологической помощи военнослужащим, участвующим в боевых действиях, в странах НАТО, включая средства оздоровительной физической культуры ..... 32
	<b>Рыжкова Л.Г., Тышлер Е.Г.</b> Вербальные установки на применение боевых действий для снижения психологических барьеров в тренировке фехтовальщиков ..... 35
	<b>Амбарцумов Н.А., Блеер А.Н., Покотило М.Г.</b> Психологические аспекты повышения результативности в стендовой стрельбе (с учетом визуализации) ..... 39
	<b>Сыроежина Е.В.</b> Воздействие дыхательных упражнений на психоэмоциональное состояние альпинистов на этапе СПС ..... 43
<b>СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ</b>	<b>Власенко П.С., Байковский Ю.В.</b> Количественное определение специфической изометрической силы мышц сгибателей пальцев, и ее взаимосвязь с проявлением силовых способностей при занятии скалолазанием ..... 46
	<b>Молчанова Н.В., Рыбаков В.А., Калинин Е.М., Каменщикова А.В.</b> Восстановительные процессы у фридайвера высокой квалификации после ныряния в длину ..... 50
	<b>Гайдамакина А.Ю., Бондарева Э.А., Хомякова И.А., Тер-Миносян А.В.</b> Морфологические особенности высококвалифицированных скалолазов различных специализаций: трудность, скорость, болдеринг ..... 54
<b>ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА И СПОРТИВНОЙ НАУКИ</b>	<b>Свищёв И.Д.</b> Индивидуализация подготовки единоборцев ..... 58
	<b>Шалманов А.А., Скотников В.Ф., Панин А.В.</b> Сравнительный анализ удачных и неудачных попыток в рывке у тяжелоатлетов высокой квалификации ..... 63
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА</b>	<b>Цыганков Э.С., Шулик Г.И.</b> Базовая модель техники старта в мотоциклетном спорте .... 66
	<b>Баталов А.Г., Грушин А.А., Савохин В.Т., Сошников Н.Н.</b> Прибор индивидуального пользования для измерения качества скольжения лыж ..... 69
<b>МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	<b>Дубинин А.С.</b> Специфика формирования профессиональной культуры специалистов по рекламе и связям с общественностью посредством работы в редакции печатного СМИ на базе вуза ФКиС (на примере журнала «Экстремальная деятельность человека») ..... 71
	<b>Дегтярева В.С.</b> Этимология терминов кайтсёрфинг и кайтинг. К вопросу лексикографического описания ..... 75



# TABLE OF CONTENTS

<b>EXTREME ACTIVITIES</b>	<b>Pilkevich A., Pilkevich N.</b> Factors that determinate a human survival in extreme conditions of autonomous existence . . . . .	<b>3</b>
	<b>Pugach J.</b> Special features of activity of sportsmen in extreme conditions . . . . .	<b>8</b>
	<b>Fadeeva Y., Valeev N.</b> The main results of application of the complex program of rehabilitation for athletes with fibromyalgia . . . . .	<b>11</b>
<b>METODOLOGY OF EDUCATION</b>	<b>Kim T.</b> Assessment of efficiency of implementation of the «tourist and local history activity in a family» program in establishments of additional education of children . . . . .	<b>15</b>
<b>TRAINING-COMPETITIVE ACTIVITIES</b>	<b>Rumantseva N., Belova E.</b> Outside competitively loads of personal distance of the pedestrian tourist-all-round competitions . . . . .	<b>19</b>
	<b>Miller V., Rubin V., Machkanova E.</b> Increase of special readiness of athletes by means of the interfaced exercises of extreme character (on example of shot put) . . . . .	<b>22</b>
	<b>Cherednichenko M., Artemyev G.</b> Modern approaches in the organization of special physical training of motorcycle racers . . . . .	<b>25</b>
	<b>Dmitriev G., Prokhorenko A., Islamov V.</b> Justification for incorporation of the new military-applied sport «speed firing» in military and sports classification . . . . .	<b>28</b>
<b>PSYCHOLOGICAL PREPARATION</b>	<b>Kononov V.</b> Organization of rehabilitation and medico-psychological rehabilitation of servicemen participating in the hostilities, in nato countries, including the means of health-enhancing physical culture . . . . .	<b>32</b>
	<b>Ryzhkova L., Tischler E.</b> Verbal application for installation of fight operations to reduce psychological barrier in training of fencers . . . . .	<b>35</b>
	<b>Ambartsumov N., Bleer A., Pokotilo M.</b> Psychological aspects of improving effectiveness in clay target shooting (including visualization) . . . . .	<b>39</b>
	<b>Syroezhina E.</b> Impact of respiratory exercises on the psychoemotional condition of climbers . . . . .	<b>43</b>
<b>SPORTS PHYSIOLOGY</b>	<b>Vlasenko P., Baykovsky Y.</b> Quantitative definition of specific isometric force of flexor muscles of fingers, and its interrelation with manifestation of power abilities at sport rock-climbing . . . . .	<b>46</b>
	<b>Molchanova N., Rybakov V., Kalinin E., Kamenshchikova A.</b> Recovery processes at fridayers of high qualification after diving in length . . . . .	<b>50</b>
	<b>Gaydamakina A., Bondareva E., Godina E., Khomjakova I.</b> Morphological characteristics of highly skilled rock-climbers of various specializations: lead, speed, boldering . . . . .	<b>54</b>
<b>HISTORY OF DEVELOPMENT OF SPORTS AND SPORTS SCIENCE</b>	<b>Svistchev I.</b> Individualization of training of martial art sportsmen . . . . .	<b>58</b>
	<b>Shalmanov A., Skotnikov V., Panin A.</b> The comparative analysis of successful and unsuccessful attempts in breakthrough at weightlifters of high qualification . . . . .	<b>63</b>
<b>TECHNICAL SUPPORT FOR SPORT</b>	<b>Tsygankov Ernest, Shulik G.</b> Base model of start technique in motorcycling . . . . .	<b>66</b>
	<b>Batalov A., Grushin A., Savokhin V., Soshnikov N.</b> The device of individual using for measurement of quality of sliding of skis . . . . .	<b>69</b>
<b>METHODS OF PROFESSIONAL EDUCATION</b>	<b>Dubin A.</b> Specifics of formation of professional culture at specialists in advertising and public relations by means of work in edition printing mass media on the basis of sports higher education institution (on the example of «The human extreme activity» magazine) . . . . .	<b>71</b>
	<b>Degtyareva V.</b> Etymology of terms kitesurfing and kiting. To the question of the lexicographic description . . . . .	<b>75</b>

## 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).

### ВНИМАНИЕ АВТОРОВ!

**НОВОЕ ТРЕБОВАНИЕ!** С 2014 года статьи в журнал «Экстремальная деятельность человека» принимаются только при наличии перевода на английский язык.

С правилами рецензирования материалов можно ознакомиться на сайте журнала <http://www.extreme-edu.ru/>. 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**

