

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / № 2 (16) / 2009  
ISSN 2073-8064

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 РГУФКСиТ

СОСТАВ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ЖУРНАЛА:

## Шеф-редактор

**БЛЕЕР Александр Николаевич**, доктор педагогических наук, профессор,  
академик РАЕН, заслуженный тренер России, ректор РГУФКСиТ

## Главный редактор

**БАЙКОВСКИЙ Юрий Викторович**, кандидат психологических наук,  
профессор РГУФКСиТ, председатель Межвузовского экспертно-  
методического совета по горным видам спорта

## Научно-экспертный совет:

**БУБНОВ Валерий Георгиевич**, доктор медицинских наук, академик МАНЭБ  
в ассоциации ООН, зав каф. медицины и психологии экстрем. ситуаций  
МИМСР

**ЗАЛИХАНОВ Михаил Чоккаевич**, Академик РАН, председатель подкомитета  
Государственной Думы РФ по проблемам устойчивого развития России

**ПОЛИЕВСКИЙ Сергей Александрович**, доктор медицинских наук, профессор

**РОДИОНОВ Альберт Вячеславович**, доктор психологических наук, профессор

**СВИЩЕВ Иван Дмитриевич**, доктор педагогических наук, профессор

**ТЫШЛЕР Давид Абрамович**, доктор педагогических наук, профессор

**ЦЫГАНКОВ Эрнест Сергеевич**, доктор педагогических наук,  
кандидат технических наук, профессор, директор Центра  
высшего водительского мастерства

**ШИЯН Виктор Владимирович**, доктор педагогических наук, профессор

Технический редактор: А. Ф. Зоткина

Дизайн: М. Ф. Ермаков

Верстка: О. В. Васильева

Корректор: В. Н. Савицкая

Адрес редакции: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РГУФКСиТ, 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) 231-49-81

Тираж 999 экз.

Распространяется в розницу и по подписке.

Подписной индекс в «Каталоге российской прессы «ПОЧТА РОССИИ»  
на 2009 год – 24186

Журнал можно приобрести в магазине «Спортивная пресса» по адресу:  
Москва, ул. Новорязанская, д. 2/7 тел. (495) 208-80-84, 207-03-16

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения  
редакции



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Молчанов, Ковалева. Сравнительная характеристика внешнего дыхания у фридайверов высокой и низкой квалификации 3
<b>ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Мартынов. Кровоснабжение работающих мышц и некоторые вопросы восстановления работоспособности нервной системы в велосипедном спорте 5
<b>ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ</b>	Волобуева. Анализ программ подготовки начинающих парашютистов в аэроклубах и парашютных клубах России и Украины 8
<b>ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ</b>	Блеер, Передельский. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре 13
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТА</b>	Максимова, Дышаков. Структура препятствий в Vmx-racing и основы техники их преодоления 21
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Пестов. Новые технологии безопасности жизнедеятельности человека 27
<b>БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Церябина, Жулего, Полиевский, Никитин. Особенности восстановления физической работоспособности при дорожно-транспортных травмах в системе «скорпомощная больница – домашние условия» 32
<b>ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Виткевич. «Пауэрлифтинг как педагогическая система воспитания современной молодежи» проблемы и перспективы 36
<b>ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Головина, Копылов. Подготовка юношей 15-16 лет к выполнению деятельности, сопряженной с повышенными эмоциональными нагрузками 40
<b>ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	Передельский, Дамдинцурунов. Спортивные и спортивно-боевые единоборства 44
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Блеер, Цыганков, Полиевский. Обеспечение передвижений войск 49
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Илюхин. Технология управления автомобилем. Часть 3. Тактика* 57
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Соколов. Психотерапевтические методы профилактики психосоматических расстройств у работников чрезвычайных профессий 64
<b>МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ</b>	Медведев, Конаков. Особенности обучения детей спортивному рукопашному бою на начальном этапе подготовки 69
<b>ИСТОРИЯ СПОРТА</b>	Михалевский. История футбола: От экстремальной игры до вида спорта 73
<b>РАЗВИТИЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА</b>	Передельский, Ломакина. Социологическая теория управления о проблемах и перспективах развития сферы молодежной политики, физической культуры и спорта в ситуации кризиса 77
<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ</b>	Пурахин. Мастерство как одно из профессионально значимых качеств тренера по спортивной борьбе 82
<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ</b>	Блеер, Балыкин, Балыкина-Милушкина. Теоретические аспекты творческого потенциала тренера высокой квалификации 87
<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ</b>	Кормозева. Профессионализм – это гуманизм: профессиональное спортивное образование как основа гуманистического воспитания молодежи 92
<b>К СВЕДЕНИЮ АВТОРОВ</b> ..... 95	

дорогого, что есть в спорте – его героев, людей, посвятивших спорту всю свою жизнь. Не будет героев спорта – не будет и никаких спортивных побед и рекордов, не будет никакого спортивного результата и, соответственно, ни политических, ни экономических, ни моральных дивидендов.

А дальше все просто. Иерархия ценностей и принципов системы спортивного воспитания и образования выстраивается почти что сама собой. Последовательная ориентация на рекордный результат, на победу, то есть на положительную динамику изменения конечного результата требует максимальной профессиональной компетентности и пресечения любого проявления близорукости, бесхозяйственности, антигуманности, эгоизма и глупости в планировании и организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Компетентность имеет разноуровневый характер. Профессионализм спортсмена состоит в том, чтобы предельно дисциплинированно выполнять указания тренера и достичь высшего результата ценой минимальных энергетических и физических затрат, тем более, затрат, которые невосполнимо ухудшают здоровье а, соответственно, негативно влияет на динамику и уровень показателей спортсмена. Профессионализм тренера заключается в том, чтобы знать все о своем виде спорта, о своих питомцах и об их противниках; в умении воплотить это знание в оптимальном, а потому жестком тренировочном режиме, сочетающем максимальную дисциплину и взаимоуважение, взаимодоверие спортсмена и тренера, в грамотной подготовке и ведении соревновательной деятельности, обеспечивающей расширенное воспроизводство доверенных тренеру человеческих ресурсов. Наконец, профессионализм спортивного руководителя основывается на понимании и признании центральной роли тренера, берущего на себя полную ответственность за выступление

своих спортсменов и за их спортивную судьбу; в предоставлении в распоряжение тренера необходимых средств, ресурсов, обеспечения, короче говоря, в создании максимально благоприятных условий творческой тренерской деятельности.

Не вызывает затруднений и определение основных моральных качеств, которые должны сформироваться на каждом их трех названных уровней компетентности. Для спортсменов основными добродетелями выступают: почти фанатичная вера своему тренеру, скромность, дисциплинированность и трудолюбие, спортивная стойкость и мужество, обоснованное уважение своих товарищей и противников (поскольку одинаково опасна и недооценка, и переоценка противоборствующей стороны и своих соратников). Для тренера высшими добродетелями являются: сильный характер, требовательность, любовь к своему виду спорта, уверенность в своих силах и в потенциале своих питомцев, психологизм, контактность, человечность, творчество и нестандартность решений. И, наконец, добродетелью руководителя в спорте, как сказал В.И. Михалевский, является предельная честность и верность своим обязательствам и принципам.

Итак, перед нами целый комплекс ценностей, которые должны быть заложены в основу трехуровневой системы компетентности профессионального образования и воспитания молодежи.

Но есть одна добродетель, присущая любому человеку спорта. Она состоит в постоянном стремлении к развитию, к самосовершенствованию, к пополнению знаний и профессиональных навыков. Ни эту ли черту характера мы отождествляем с главным принципом гуманистического образования и воспитания? Ни это ли стремление определяет суть профессиональной подготовки? Поэтому не вызывает сомнений, что истинный профессионализм и есть прежде всего гуманизм.

## 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 ниже перечисленными требованиями.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАТЕРИАЛАМ:

- Объем статьи не должен превышать 7 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-х 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, страну, город;
  - электронный и почтовый адрес, телефон для контактов с авторами статьи.
3. **Ключевые слова.** Слова или словосочетания отделяются друг от друга точкой с запятой.
4. **Аннотация** (2-3 строки).
5. **Текст статьи должен содержать пункты:** актуальность исследования; цель; организация исследования; испытываемые; методы исследования; обсуждение результатов исследования; выводы; библиографические ссылки.
6. **Библиографические ссылки.** Пристатейные списки и/или списки пристатейной литературы следует оформлять по ГОСТ Р 7.0.5-2008. Цитированная литература дается в алфавитном порядке, литература на иностранных языках дается после отечественной.

### К СТАТЬЕ НЕОБХОДИМО ПРИЛОЖИТЬ

1. **Рецензию** заверенную в организации удостоверяющей личность рецензента (лучше две, минимум одну по упрощенной форме с оценкой качества ст. Рецензию можно отправить по факсу редакции).
2. **Фотографию автора(ов)** в формате jpg, tiff, psd

За публикацию статьи деньги с авторов редакцией не взимаются, гонорары за предоставляемые статьи не оплачиваются.

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

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

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

