

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

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

