



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / № 3 (18)/2010

ISSN 2073-8064

ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК

УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА 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 А.Н., доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, академик
РАЕН, заслуженный тренер России, ректор РГУФКСиТ

Главный редактор

БАЙКОВСКИЙ Ю.В., кандидат психологических наук, профессор кафедры ТиМ ПВСиЭД
РГУФКСиТ, 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

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

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
РГУФКСиТ

ИЩЕНКО В.М., доктор технических наук, профессор, проректор по научно-инновационной
работе РГУФКСиТ

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

Технический редактор и корректор: А.Ф. Зоткина

Верстка: О.В. Васильева

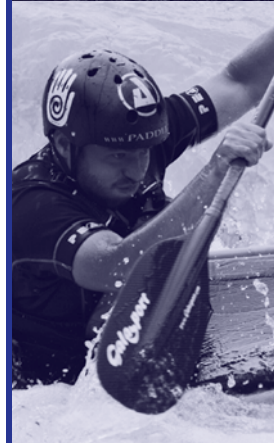
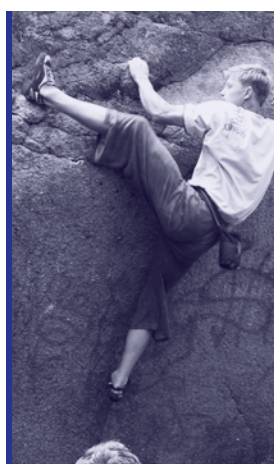
Адрес редакции: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РГУФКСиТ, офис 207
Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности
Тел./факс: (499) 166-56-95, 166-54-81
E-mail: alpfest@mail.ru

Свидетельство о регистрации № 77-18184 от 31.05.2004г.

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 2010 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

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	Страдзе А.Э., Селуянов В.Н., Калинин Е.М., Сарсания С.К., Зимирев Н.В., Красненкова А.В. Инновационная педагогическая технология физической подготовки спортсменки к чемпионату Европы по плаванию в ластах. 3
ТЕОРИЯ ТРЕНИРОВКИ И ОБУЧЕНИЯ	Байковский Ю.В., Блеер А.Н. Системный подход в создании педагогической концепции обеспечения безопасности деятельности человека в экстремальных условиях природной среды 7
	Байдыченко Т.В., Лысенко В.В. Изучение факторов, влияющих на устойчивость системы «стрелок-оружие» в стрельбе из лука 14
ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Фомин Р.Н., Сергеев В.Н., Жерносок А.М., Нестерик К.В., Космынин В.С. Влияние экстремальной двигательной деятельности на состояние кортико-спинальных механизмов управления мышечным сокращением человека. 18
	Молчанова Н.В. Гипоксические состояния при нырянии с задержкой дыхания. 22
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	Блеер А.Н., Полиевский С.А., Зюрин Э.А., Иванов А.А. Анализ концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года по проблемам здоровья, воспитания и спорта (1) 26
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	Сыроежина Е.В., Скотникова А.В., Байковский Ю.В. Дыхательная гимнастика по системе хатха-йога, как фактор специфического воздействия на акклиматизацию альпинистов-разрядников к условиям высокогорья. 31
	Ковылин М.М., Сопов В.Ф., Ефременков К.Н., Семенов С.В. Взаимосвязь психической и физической работоспособности у велосипедистов-спринтеров 33
	Буковский В.А., Стогов А.Н. Методика тренировки гипоксической выносливости. 37
	Блинков С.Н., Левушкин С.П. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность девочек 10–17 лет разных типов телосложения 41
	Белова Е.Л., Румянцева Н.В. Физиологическая стоимость соревновательной деятельности туристов-многоборцев на лично-командной дистанции 45
	Максимова В.М., Дышаков А.С. Структура нагрузок в годичном цикле подготовки велогонщиков-профессионалов. 50
ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ	Бакуменко О.Е., Доронин А.Ф. Разработка сухих напитков на основе растительного сырья для людей, занимающихся фитнес-спортом. 54
БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Москвина Н.В. Индивидуальные особенности параметров жизнестойкости. 58
АДАПТАЦИЯ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ	Ефременков К.Н., Ковылин М.М. Аддитивный потенциал экстремальных видов спорта 61
	Уляева Л. Г. Психофизиологическое сопровождение организации двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам 64
	Литвиненко С.Н., Войнов В.Б., Двадненко К.В., Черногубова Е.А. Групповые и индивидуальные стратегии адаптации человека к условиям высокогорного восхождения. 68
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ	Роднов В.С., Унгуштаев О.П. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в высших военно-образовательных учреждениях. 71
	Балыкин А.И., Балыкина-Милушкина Т.В., Верлин С.В. Интегративные компоненты творческого потенциала тренера высокой квалификации (на примере циклических видов спорта) 74
	ОБЪЯВЛЕНИЕ О КОНКУРСНОМ ОТБОРЕ НА ЗАМЕЩЕНИЕ ВАКАНТНЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ 77
	ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ 79

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 Р 7.0.5-2008. 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. **Фотография 1-го автора** 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, 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**



TABLE OF CONTENTS

INNOVATIVE TECHNIQUES	Stradze A.E., Seluyanov V.N., Kalinin E.M., Sarsaniya S.K., Zimirev N.V., Krasnenkova A.V. Innovative pedagogical techniques of sportswoman's physical training for European Finswimming Championship3
THEORY OF TRAINING AND TEACHING	Baykovsky Y.V., Bleer A.N. The systems approach to the creation of pedagogical concept of human security in extreme conditions of the environment7
	Baidychenko T.V., Lysenko V.V. Influencing factors upon the «archer-bow» system stability14
EXTREME ACTIVITIES	Fomin R.N., Sergeev V.N., Zharnosek A.M., Nesterik K.V., Kosmynin V.S. Influence of extreme motor activity on the state of the corticospinal mechanisms to control muscle contractions18
	Molchanova N.V. Hypoxic conditions of diving with breath holding22
THEORY AND METHODS OF TEACHING	Bleer A.N., Polievsky S.A., Zyurin E.A., Ivanov A.A. Analysis of the federal system preparation concept of the citizens of Russian Federation in military service for the period to 2020 (Health, Education and Sports)26
FUNCTIONAL TRAINING	Syroezhina E.V., Skotnikova A.V., Baykovsky Y.V. Hatha-yoga respiratory gymnastics as specific influence factor of amateur mountaineers' acclimatization in high altitude31
	Kovylin M.M., Sopov V.F., Efremenko K.N., Semenov S.V. The connection of mental and physical performance of cycling sprinters33
	Bukovsky V.A., Stogov A.N. The technique of hypoxic endurance training37
	Blinkov S.H., Lyovushkin S.P. Effect of different modes of motor focusing on physical performance of girls 10-17 years for different body types41
	Belova E.L., Rumantseva N.B. Physiological value of emulative work for tourists-all-rounders at a personal-team distance45
	Maksimova V.M., Dyshakov A.C. The structure of loads in the annual training cycle of professional cycling athletes50
NUTRITIONAL PROBLEMS	Bakumenko O.E., Doronin A.F. Working out dry drinks on the basis of vegetable raw materials for the people occupied with fitness-sport54
PERSONAL AND SOCIAL SAFETY	Moskvina N.V. Personal characteristics parameters of viability58
ADAPTATION TO EXTREME CONDITIONS	Efremenko K.N., Kovylin M.M. Addictive potential of extreme sports61
	Ulyayeva L. Psychophysiological support for the organization of motor activity in preparation for difficult environmental factors64
	Litvinenko S., Voinov V., Dvadnenko K., Chernogubova E. Group and individual strategies of adaptation to terms of mountaineering68
TRAINING OF SPECIALISTS	Rodnov V.S., Ungushtayev O.P. Improving of professional-applied physical training in higher military educational institutions71
	Balykin A.I., Balykin-Milushkina T.V., Verlin S.V. Integrative components of creative potential Coach of high qualification (For example, in cyclic sports)74
REQUIREMENTS FOR ARTICLES77	
NOTICE TO AUTHORS79	