

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №3 (40) / 2016

ISSN 2311-343X

ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК И РИНЦ

## УЧРЕДИТЕЛИ ЖУРНАЛА

ПЦ «ВЕРТИКАЛЬ – ТВ»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего 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:

### Шеф-редактор

**БЛЕЕР Александр Николаевич**, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, академик РАЕН, заслуженный тренер России, ректор РГУФКСМиТ

### Главный редактор

**БАЙКОВСКИЙ Юрий Викторович**, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, мсмк, змс по альпинизму, заведующий кафедрой психологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

### Научно-экспертный совет:

**БАБКИН Юрий Александрович**, генерал-лейтенант, заместитель командующего ВВ МВД РФ по боевой подготовке

**БУБЕЕВ Юрий Аркадьевич**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделом психологии и психофизиологии деятельности операторов Института медико-биологических проблем РАН

**ВУКОЛОВ Владимир Николаевич**, доктор педагогических наук, профессор, Член-корреспондент Академии Педагогических Наук Казахстана, директор НИИ туризма университета «Туран»

**ГОДИНА Елена Зиновьевна**, доктор биологических наук, профессор, заслуженный научный сотрудник МГУ, заведующая лабораторией аутоэкологии человека

**ЗАЛИХАНОВ Михаил Чоккаевич**, доктор географических наук, профессор, действительный член РАН, депутат Государственной Думы РФ, председатель Высшего экологического совета Федерального Собрания РФ

**ЗАКИРЬЯНОВ Кайрат Кайрулинович**, доктор педагогических наук, профессор, Президент Казахской академии спорта и туризма

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

**КАБАРДОВ Мухамед Канишбиевич**, доктор психологических наук, профессор, Психологический институт РАО. Заместитель директора, заведующий кафедрой общей психологии МГППУ

**КАСАТКИН Владимир Николаевич**, доктор медицинских наук, профессор. Заведующий лабораторией «Психология здоровья» Управления координации и планирования НИР и подготовки научных кадров МГППУ, руководитель отдела спортивной психологии ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта

**КОЛЕСНИЧЕНКО Павел Леонидович**, кандидат медицинских наук, доцент, декан факультета «Ивановской государственной медицинской академии» Минздрава Российской Федерации (ГБОУ ВПО ИвГМА Минздрава России), заведующий кафедрой экстремальной, военной медицины и безопасности жизнедеятельности ИвГМА

**ЛЕВУШКИН Сергей Петрович**, доктор биологических наук, профессор ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», директор НИИ спорта «РГУФКСМиТ»

**МОСКВИН Виктор Анатольевич**, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАЕ. ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Профессор кафедры психологии

**НЕВЕРКОВИЧ Сергей Дмитриевич**, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», заведующий кафедрой педагогики

**НУРГАЛЕЕВ Владимир Сутанович**, доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», профессор кафедры психологии

**ПОНОМАРЕНКО Владимир Александрович**, доктор медицинских наук, профессор, генерал-полковник, академик РАО. Главный научный сотрудник Научно-исследовательского центра авиационно-космической медицины

**ПОПОВ Владимир Александрович**, кандидат медицинских наук доцент, член президиума Ассоциации авиационно-космической медицины России. Начальник Федерального управления авиационно-космического поиска и спасания при МО РФ

**ПИРАТИНСКИЙ Александр Ефимович**, профессор, почетный член Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC). Институт физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального университета, профессор кафедры сервиса и туризма

**РОДИОНОВ Альберт Владимирович**, доктор психологических наук, профессор ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», заведующий кафедрой психологии

**РОДИОНОВ Вадим Альбертович**, доктор педагогических наук; член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования ГБОУ ВПО МГПУ, Педагогический институт физической культуры и спорта

**СОНЬКИН Валентин Дмитриевич**, доктор биологических наук, профессор ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», заведующий кафедрой физиологии

**УШАКОВ Игорь Борисович**, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН, академик РАМН, директор Института медико-биологических проблем РАН

**ХАНС Каменски**, доктор, профессор, директор Института экономики образования земли Нижняя Саксония (Германия)

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

**ЧИЛИНГАРОВ Артур Николаевич**, доктор географических наук, член-корреспондент РАН, герой СССР и РФ. Депутат Государственной Думы РФ

Перевод: А.Ф. Ельков  
Технический редактор и корректор: А.Ф. Зоткина  
Верстка: М.Ю. Рульков

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 «Анта 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 2016 год – 24186

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Дамдинцурунов В.А., Цыганков Э.С. Шулик Г.И.</b> Вариативность посадки мотоциклистов ..... 3
	<b>Медведев В.Г., Дышаков А.С.</b> Техника разгона по горизонтальной прямой в BMX-RACE ..... 9
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>Васильев Б.Ю., Яковлев Д.С., Володин В.Н.</b> Сравнительный анализ результатов военнослужащих в соревнованиях по офицерскому троеборью. .... 13
	<b>Свищёв И.Д., Игуменов В.М., Егиазарян А.А.</b> Методика кратковременных гиперутяжелений в подготовке борцов ..... 17
<b>ПСИХОДИАГНОСТИКА</b>	<b>Астахов Д.Б., Косс В.В.</b> Предстартовый невроз и запредельное торможение центральной нервной системы (ЦНС) в соревновательный период у самбистов. Современные методы диагностики и коррекции» ..... 21
	<b>Бубеев Ю.А., Игошина Т.В., Котровская Т.И.</b> Коррекция связанных со стрессом расстройств у лиц опасных профессий в условиях клинического санатория ..... 25
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Зайнулин М.Н.</b> Экспериментальные аварийные всплывтия водолазов с различных глубин в автономном водолазном снаряжении ..... 31
	<b>Грушин А.А., Антонов А.А., Нагейкина С.В., Соколов Е.Е.</b> Влияние умеренной гипоксии на степень артериальной гипоксемии и величину оксигенации гемоглобина в скелетных мышцах при физической нагрузке различной мощности. .... 34
	<b>Скотникова А.В.</b> Имитация целостности прогностической профессиональной сферы деятельности ..... 44
<b>ФИЗИОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Хайруллина Р.Р., Бубеев Ю.А.</b> Оценка состояния сердечно-сосудистой системы у операторов подводных технических систем ..... 53
	<b>Панов Н.Н., Конюхова Г.П., Зудин В.Н., Конюхов В.Г., Бритвина В.В.</b> Статистический анализ дорожно-транспортных происшествий происходящих по вине пешеходов в России ..... 58
<b>СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ</b>	<b>Кулик Н.Г., Дмитриев Б.Е.</b> Повышение уровня выносливости мышц плечевого пояса у борцов-самбистов ..... 63
	<b>Горская И.Ю., Карпеев А.Г., Пушкин А.С.</b> Дифференцированный подход в процессе координационной подготовки квалифицированных гонщиков ВМХ с учетом индивидуально-типологических особенностей. .... 69
<b>АДАПТАЦИЯ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ</b>	<b>Белякова И.В., Павлов Е.А.</b> Сравнительная характеристика норм питания школьников, совершающих походы ..... 75