

## УЧРЕДИТЕЛЬ ЖУРНАЛА

ООО Издательский центр «АГСПА»

При поддержке ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

СОСТАВ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ЖУРНАЛА:

**Главный редактор**

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

**Научно-экспертный совет:**

**БАБКИН Юрий Александрович, генерал-лейтенант,  
заместитель директора Федеральной службы  
войск национальной гвардии Российской  
Федерации, начальник управления боевой  
подготовки**

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

**ВУКОЛОВ Владимир Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, декан факультета туризма Казахской академии спорта и туризма.**

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

**ЗАЛИХАНОВ Михаил Чоккаевич, доктор географических наук, профессор, действительный член РАН, депутат Государственной Думы РФ 3-5 созывов, член Высшего консультативного комитета ООН по стихийным бедствиям. С марта 2014 г. избран членом текущего состава Общественного совета при Росгидромете.**

**ЗАКИРЬЯНОВ Кайрат Кайруллинович, доктор педагогических наук, профессор, Ректор 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, заведующей кафедрой  
общей психологии МГППУ, заведующий  
лабораторией дифференциальной психологии и  
психосоматики, член Ученого совета.

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

**КОЛЕСНИЧЕНКО Павел Леонидович**, кандидат  
медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой  
экстремальной и военной медицины Ивановской  
государственной медицинской академии

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

**МОСКВИН Виктор Анатольевич, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАН, 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-майор  
медицинской службы, академик РАО. Советник  
Директора Российского научного центра  
восстановительной медицины и курортологии  
Росздрава**

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 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

Технический редактор и корректор:  
А.Ф. Зоткина  
Верстка: М.Ю. Рудков

Адрес редакции: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РГУФКСМиТ, офис 207  
Тел./факс: (499) 166-56-95, 166-54-81  
E-mail: [alpfest@mail.ru](mailto:alpfest@mail.ru)

Отпечатано в ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ» [www.onebook.ru](http://www.onebook.ru) Тираж 500 экз.  
Свидетельство о регистрации ПИ № Ф 77-69632 от 02 мая 2017 года.  
Распространяется в розницу и по подписке.  
Подписный индекс в «Каталоге российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» на 2019 год – 24186

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Шумова Н.С.</b> Факторы повышения экстремальности деятельности спортсменов на современном этапе развития спорта ..... 3
	<b>Шилова И.М., Мягкова С.Н.</b> Психологическое сопровождение студентов в экстремальных ситуациях ..... 11
<b>МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ</b>	<b>Кочанов Д.Л.</b> Методика совершенствования индивидуальной технико-тактической подготовки блокирующих в волейболе с использованием тренажерных устройств ..... 15
<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ</b>	<b>Сиднева Л.В.</b> Влияние фитнес тренировок по системе pilates с женщинами первого периода зрелого возраста на их физическое состояние ..... 21
<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Корнеева М.А., Дунаев К.С., Савин М.Н.</b> Совершенствование навыков стрельбы биатлонистов с помощью технического устройства ..... 24
	<b>Тарасенко А.А., Коник А.А., Кириченко Ю.Н., Меньяло Д.В.</b> Система кроссфит как составляющая подготовки сотрудников специальных подразделений правоохранительных органов к действиям в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности ..... 27
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Жуков Ю.Ю.</b> Повышение скорости кругового удара в тхэквондо ВТФ пода ..... 33
	<b>Сиднева Л.В.</b> Методические особенности проведения комплексных фитнес занятий с женщинами первого периода зрелого возраста (25–30 лет) с избыточным весом в условиях фитнес-клуба ..... 37
<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Зиамбетов В.Ю., Фунтиков Н.Н.</b> Опыт применения полосы препятствий в военно-прикладной физической подготовке студентов вузов ..... 41
	<b>Пихоцкий М.В., Фураев А. Н., Завьялов А.В., Баранюк В.И.</b> Альтернативный способ развития скоростно-силовых качеств у военнослужащих для успешного метания гранаты на дальность ..... 45
	<b>Сальникова А.А., Баюрин А.П.</b> Оптимизация выполнения рывковых упражнений в физической подготовке женщин ..... 48
	<b>Ибрагимова М.И., Громов В.А.</b> О рациональной технике подъёма штанги на грудь в женской тяжёлой атлетике ..... 51
	<b>Жуков Ю.Ю.</b> Использование родственных видов борьбы для обучения тактическим компонентам выполнения бросков в греко-римской борьбе ..... 55
<b>ФИЗИОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Жирнов Р.О., Смирнов В.Е.</b> Влияние жирового компонента массы тела на развитие силовых качеств ..... 59
<b>ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Селезнева Ю.А., Меньяло И. Г.</b> Развитие воздухоплавательного спорта в России на современном этапе ..... 63
<b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Арбузова Н. А., Полиевский С.А.</b> Материальное обеспечение безопасности зимнего плавания в Российской Федерации ..... 66