



ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №4 (58) / 2020

ISSN 2311-343X

**ВХОДИТ В СПИСОК ЖУРНАЛОВ РЕЦЕНЗИРУЕМЫХ ВАК
ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РИНЦ**

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 психофизиологии, член Ученого совета.

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, 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 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-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. Рульков**

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

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