



# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №2 (60)/2021

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, змс 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»

**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)

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

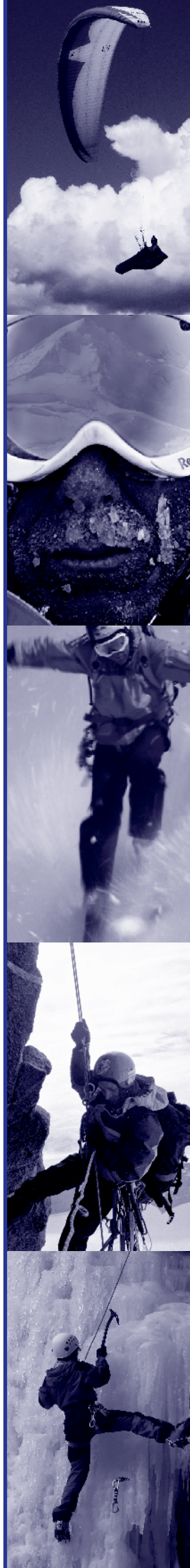
Технический редактор и корректор:

**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](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.  
Подписной индекс в «Каталоге российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» на 2019 год – 24186



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ФИЗИОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Скотников В.Ф., Атлас А.А.</b> Параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки в приседаниях у тяжелоатлетов высокой квалификации в 8-недельном цикле подготовки ..... 3
	<b>Зиамбетов В.Ю.</b> Историческое фехтование как способ развития силы кисти рук ..... 8
	<b>Полиевский С.А., Григорьева О.В., Мохамед Абдалла Абдельмонем Ибрагим</b> Температурный экстрим, метеоспортивные проблемы и термофизические нагрузки ..... 12
	<b>Киселев А.Д., Лапшин Н.А., Медведев Д.С., Левушкин С.П.</b> Оценка специальной работоспособности баскетболистов 18-20 лет на основе использования специфических физических упражнений и светового тренажера ..... 20
	<b>Гулумян Э.В., Левушкин С.П.</b> Особенности метаболизма азота в организме практически здоровых людей в условиях гиподинамии ..... 24
<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Островенко Д.А., Медведев В.Г., Дышаков А.С.</b> Фазовый состав непреднамеренных падений высококвалифицированных гонщиков на соревнованиях по велоспорту-ВМХ ..... 28
	<b>Баранник П.А., Рыльцов А.М., Бочков А.В., Мацибурский А.В.</b> Оценка эффективности применения традиционного подхода к физической подготовке военнослужащих специализирующихся в практической стрельбе ..... 33
	<b>Орси Тиаражу Лима, Рубин В.С.</b> Обоснование приоритетов в воспитании отдельных физических способностей бразильских кикбоксеров на различных этапах многолетнего тренировочного процесса ..... 37
	<b>Алексеев Н.А., Клименко Б.А., Воротник А.Н., Тарасенко А.А.</b> Особенности организации физической подготовки сотрудников полиции в период профессионального обучения ..... 42
<b>БИОМЕХАНИКА ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Шалманов А. А., Скотников В.Ф.</b> Кинематические и динамические показатели движения штанги в рывке у тяжелоатлетов-женщин высокой квалификации разных весовых категорий ..... 48
<b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Макеева В.С., Широкова Е.А., Ма К.</b> О профилактике травматизма и характере восстановления баскетболистов различной квалификации ..... 52
<b>ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Страдзе А.Э., Федорова Е.Ю., Казаков А.Ю.</b> Субъективная значимость стресс-факторов городской среды для жителей столичного мегаполиса ..... 56
	<b>Распопова А.С., Босенко Ю.М., Берилова Е.И</b> Психологические особенности устойчивости к стрессу у спортсменов-автогонщиков ..... 60
	<b>Медведев В.Г., Островенко Д.А., Дышаков А.С.</b> Психолого-педагогические средства повышения уровня готовности спортсменов к экстремальным ситуациям в велоспорте – ВМХ ..... 66
<b>АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<b>Шафаи Хассан, Ткаченко С.А.</b> Опыт применения тац чи-цигун у пожилых, перенесших инсульт, для повышения качества жизни ..... 71
<b>РЕКРЕАТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>Грачёва Д.А., Гониянц С.А.</b> Рекреативно-оздоровительные занятия в условиях экстремальной деятельности артистов жанра «жонглирование» ..... 75
	<b>Шафаи Хассан, Ткаченко С.А.</b> Влияние занятий тайчи-цигун на восстановление функции равновесия и координации у лиц пожилого возраста с постинсультным гемипарезом ..... 78
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>Подливаев Б.А., Корженевский А.Н., Синючкова Е.В.</b> Методология разработки программ спортивной подготовки тренеров и инструкторов-методистов по видам спорта ..... 82