



ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №1 (71)/2025

ISSN 2311-343X

ВХОДИТ В СПИСОК ЖУРНАЛОВ РЕЦЕНЗИРУЕМЫХ ВАК
ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РИНЦ

УЧРЕДИТЕЛЬ ЖУРНАЛА
ООО Издательский центр «АГСПА»
При поддержке ФБГОУ ВО
«Российский университет спорта» «ГЦОЛИФК»

СОСТАВ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ ЖУРНАЛА:

Главный редактор

БАЙКОВСКИЙ Юрий Викторович, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, мсмк, змс по альпинизму, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»

Научно-экспертный совет:

АШКИНАЗИ Сергей Максимович – д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки Санкт-Петербургского государственного университета ветеринарной медицины (СПбГУВМ), Санкт-Петербург, Россия

БАБКИН Юрий Александрович, генерал-лейтенант, заместитель директора Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации – главнокомандующего войсками национальной гвардии Российской Федерации

БУБЕЕВ Юрий Аркадьевич, доктор медицинских наук, профессор, заведующий универсальной лабораторией исследований состояний сознания и виртуальной реальности, Московский институт психоанализа

ВУКОЛОВ Владимир Николаевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры «Туризм и сервис», директор НИИ туризма университета «Туран», г. Алматы, Казахстан

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

ЗАЛИХАНОВ Михаил Чоккаевич, доктор географических наук, профессор, академик АН СССР, академик РАН, депутат Государственной Думы РФ 3-5 созывов

КАБАРДОВ Мухамед Канишобиевич, доктор психологических наук, профессор, заведующий лабораторией дифференциальной психологии и психофизиологии, член Ученого совета Психологического института РАО

КАСАТКИН Владимир Николаевич, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора Лечебно-реабилитационного научного центра «Русское поле» ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева» Министерства здравоохранения РФ

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

ЛЕВУШКИН Сергей Петрович, доктор биологических наук, профессор, директор НИИ спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

НГУЕН Дай Зьонг, кандидат педагогических наук, профессор, член Совета междисциплинарных профессоров культуры, спорта и туризма Вьетнама, Ханой, Вьетнам

НЕВЕРКОВИЧ Сергей Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», академик РАО, заслуженный работник высшей школы, Заслуженный профессор РГАФК, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

ПОНОМАРЕНКО Владимир Александрович, доктор медицинских наук, профессор, генерал-майор медицинской службы, академик РАО, главный научный сотрудник Научно-исследовательского испытательного центра авиационной, космической медицины и военной эргономики ЦНИИ ВВС Минобороны России. Профессор кафедры восстановительной медицины, реабилитации и курортологии Института профессионального образования Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова

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), профессор кафедры физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального университета

СМОЛЕНСКИЙ Андрей Вадимович, д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, заведующий кафедрой спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»

СОНЬКИН Валентин Дмитриевич, доктор биологических наук, профессор кафедры физиологии РУС «ГЦОЛИФК»

УШАКОВ Игорь Борисович, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач РФ, генерал-майор медицинской службы запаса главный научный сотрудник ФГБУ ГНЦ «Федеральный медицинский биофизический центр им. А.И. Бурназяна»

Технический редактор и корректор:

А.Ф. Зоткина

Верстка: М.Ю. Рульков

Адрес редакции: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РУС «ГЦОЛИФК», офис 454 МБК
Тел. +7 495 961 31 11, доб. 50-92, e-mail: alpfest@mail.ru

Отпечатано в ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ» www.onebook.ru Тираж 500 экз.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС 77-69632 от 02 мая 2017 года. Распространяется в розницу и по подписке. Подписной индекс в «Каталоге российской прессы «ПОЧТА РОССИИ» на 2025 год – 24186



СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Го Дунсюэ, Фесенко М.С., Левушкин С.П. Влияние методики физической подготовки китайских девочек 7–10 лет, основанной на учете особенностей телосложения, на развитие их физических качеств 3
	Максименко И.Г., Цзян Лян Применение методов функциональной тренировки в процессе физической подготовки юных баскетболистов КНР 8
	Шумова Н.С., Байковский Ю.В. Физическая и технико-тактическая подготовка детей 6–7-летнего возраста к занятиям вольной борьбой 14
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Купцова В.Г., Зиамбетов В.Ю. Приемы рукопашного боя как средство снижения тревожности студентов (курсантов) в рамках военно-прикладной физической подготовки 18
	Ин Иньинь Исследование основных стратегий силовой тренировки на занятиях по волейболу 22
	Демченко Н.С., Вагин А.Ю. Индивидуальные особенности выполнения техники удара «моротэ дзуки» в ката «Гэкисай Сё» у спортсменов высокой квалификации в киокусинкай 26
	Вашекин В.А., Кочанов Д.Л., Кадуцкая Л.А. Формирование специальных двигательных действий у военнослужащих для защиты от поражения беспилотными летательными аппаратами 32
	Народовский П.В. Методика дифференцированного контроля и оценки игрового и тактического мышления хоккеистов. . . . 37
	Зиамбетов В.Ю. Применение интерактивного мототренажера на первоначальном этапе обучения управлению мотоциклом в рамках военно-прикладной физической подготовки студентов 42
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Зуев В.А. Методика совершенствования взрывной силы квалифицированных хоккеистов в подготовительном периоде 45
	Новиков А.В., Горбунов А.Г. К вопросу развития специальных физических качеств и психологической устойчивости у курсантов, специализирующихся в армейском рукопашном бое 49
	Андреева М.М. Личностный профиль и мотивация к деятельности студентов и студенток спортивных вузов. 53
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Чигров А.С Модель психофизической подготовки внешнего пилота беспилотного воздушного судна. 58
	Гилев Г.А., Иванков Ч.Т., Исаев А.В., Сафощин А.В. Совершенствование когнитивных способностей студентов при повышении объема двигательной активности 63
	Павлов Е.А., Шумова Н.С., Измайлова О.М. Особенности восприятия времени в спелеотуризме. 67
АДАПТАЦИЯ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ	Сираковская Я.В., Ильичёва О.В. Влияние нормобарической интервальной гипоксической тренировки на показатели концентрации внимания, проявления горной болезни и сатурацию крови альпинистов-любителей на разных высотах 72
	Сечин Д.И., Кузнецов А.И., Яковлева Л.С., Кислякова Д.А. Тенденции изменения моторных функций у квалифицированных хоккеистов под влиянием нормобарической гипоксии. 78
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	Горяинов Д.В., Ильичёва О.В. Методика повышения экономичности бега у квалифицированных бегунов на средние дистанции с учетом индивидуальных факторов её обеспечения 82
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Жуков Ю.Ю. Особенности влияния занятий адаптивным спортом на качество жизни юношей 18-20 лет с отклонениями в состоянии здоровья 87
	Аль-Сунаа Рами Самер Влияние гипокси-гипероксической тренировки на физическую работоспособность и психоэмоциональное состояние лиц с постковидным синдромом 90
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБОЗРЕНИЕ	Савостьянова Е.Б., Силаева Л.В. Изучение возрастной биологии человека в вузе физической культуры и спорта 94
	Чжан Хэ, Гониянц С.А. К проблеме систематизации ключевых тенденций в научно-методических работах по СОТ, опубликованных в российских журналах, в период с 2002 по 2023 год 99
ПРИКЛАДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	Исмаилов А.И., Сугужа Профессиональные способности современного тренера по футболу в КНР. 104
	Сугужа, Исмаилов А.И. Адаптация тренера по футболу на начальном этапе профессиональной деятельности 109