



# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ / №3 (53) / 2019

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, заведующий 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

<b>АДАПТАЦИЯ К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ</b>	<b>Голубева Г. Н., Сморгачев В.Ю.</b> Сбивающие факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности в спортивном туризме ..... 3
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>Бузина Е.О., Седенков С.Е., Богатенков В.В., Шинков С.О.</b> Разработка методики совершенствования атакующих действий в каратэ до у юных каратистов в учебно-тренировочных группах ..... 8
	<b>Заруцкий Д.Л., Рябов А.Ю., Абольянина Н.Е.</b> Методика применения экспериментальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, и формирование военно-прикладных навыков у студентов медицинского профиля с учетом их вида деятельности ..... 11
	<b>Гливяс М.Ю., Кушнир М.А.</b> Организационно-методические особенности использования круговой тренировки в общеобразовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации ..... 14
	<b>Зиамбетов В.Ю.</b> Увеличение силы удара рукой средством упражнений из гиревого спорта на занятиях по самообороне у студентов юридической специальности ..... 18
	<b>Клещев В.Н., Горбачев С.С.</b> Корреляционные отношения между показателями особенностей соревновательной деятельности у боксеров высокого класса ..... 22
<b>ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Рубцов А.В., Рубцова Н.О.</b> Особенности морфофункционального состояния киберспортсменов, специализирующихся в жанре «шутеры» ..... 25
<b>ПРИКЛАДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>Данг Ван Зунг, Динь Куанг Нгок</b> Современное положение политики развития физической силы национальных меньшинств в Северо-западном и Северном регионах Вьетнама ..... 30
<b>ФИЗИОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Полиевский С.А., Мохамед Абдалла Абдельмонем Ибрагим, Маркарян В.С., Никитушкин А.В.</b> Обоснование использования технологий локального охлаждения в спортивной тренировке ..... 34
	<b>Мирошников А., Форменов А., Смоленский А.</b> Экстремальная силовая нагрузка повышает артериальное давление и изменяет геометрию левого желудочка у спортсменов силовых видов спорта ..... 41
<b>ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Литвиненко С.Н., Байковский Ю.В.</b> Методика оценки уровня экстремальности альпинистских восхождений ..... 46
<b>ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Сыроежина Е.В., Фомиченко Т.Г.</b> Педагогические особенности повышения стрессоустойчивости у спортсменов- скалолазов ..... 50
	<b>Рахимова Д.К.</b> Связь эмоционального интеллекта и поведения в конфликте работников социальной сферы ..... 54
<b>ГЕНЕТИКА, БИОХИМИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Ким Т.К., Гилев Г.А., Иванков Ч.Т., Зубко Е.А.</b> Силовая выносливость – основа повышения результативности в гиревом спорте ..... 58
<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Шепель С.П., Круглова Ю.В., Маврина С.Б., Фомиченко Т.Г.</b> Профилактические воздействия физических упражнений при функциональных нарушениях в коленных суставах студентов в условиях учебных занятий по физическому воспитанию ..... 62
<b>ТЕОРИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Ермаков А.В.</b> Возможности применения опыта Федеративной Республики Германия в организации, учёте и контроле физкультурно-спортивной активности населения при выполнении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» ..... 66
<b>ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Данилин В.И., Пилькевич А.В.</b> Психолого-педагогические аспекты обучения и повышения квалификации инструкторов-методистов по горнолыжному спорту в рамках многоуровневой системы подготовки ..... 71
	<b>Гилев Г.А., Железнякова М.В., Борисова И.В.</b> Координационные способности как основа повышения мастерства юных горнолыжников ..... 75
<b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>Цыганков Э. С., Бареников Е.М., Шулик Г. И.</b> Парадоксальные приёмы экстремального управления автомобилем ..... 79