

Біг на 1000 с, хв:с					
Вихідний рівень	05:09,2 ±	00:05,6	05:01,4 ±	00:04,2	>0,05
1 період	05:00,1 ±	00:05,5	05:08,7 ±	00:04,3	>0,05
2 період	04:52,9 ±	00:05,4	05:07,0 ±	00:04,5	<0,05
3 період	04:51,3 ±	00:05,4	05:07,4 ±	00:05,1	<0,05

Різниця між результатами військовослужбовців ЕГ, які були показані на вихідному рівні та в третьому періоді складає 23,23 рази ($p < 0,001$).

Дослідження впливу авторської програми на розвиток швидкісних якостей курсанток довели, що запропоновані комплекси вправ не впливають на покращення результатів в човниковому бігу 10x10 м та бігу на 100 м ($p > 0,05$).

Визначимо, що під час експерименту показники з вправ, які характеризують розвиток швидкості курсанток-жінок ЕГ мають стабільні показники і, навіть, недостовірне покращення ($p > 0,05$), а результати жінок КГ знижуються протягом експерименту ($p > 0,05$).

Розвиток витривалості ми тестували за вправами – біг на 1000 м. За час експерименту результати курсантів-жінок ЕГ покращилися на 18,9 с ($p < 0,05$). Різниці між результатами жінок КГ на початку та наприкінці експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

Достовірна різниця між результатами з бігу на 1 км дівчат ЕГ та КГ спостерігається вже наприкінці другого етапу програми (14,1 с; $p < 0,05$), у третьому періоді різниця складає 16, 1 с ($p < 0,05$).

Таким чином, впровадження авторської програми дозволяє вдосконалювати силові якості та витривалість курсантів-жінок, а швидкість підтримувати на рівня, який дозволяє отримувати позитивні оцінки з фізичної підготовленості під час контрольних перевірок.

Висновки і перспективи подальших пошуків. Таким чином, підводячи підсумок оцінки впливу авторської програми на удосконалення фізичної підготовленості курсантів-жінок можна визначити, що у дівчат ЕГ більшість показників достовірно вище ніж у дівчат КГ ($p < 0,05-0,001$). Зростання результатів у виконання вправ не значне, але відбувається зрушення у кращу сторону, що говорить про позитивний вплив занять фізичними вправами.

В подальших наших дослідженнях ми плануємо визначити вплив авторської програми на розвиток та удосконалення фізичних якостей, які характеризують статичну витривалість, рухову активність, фізичний розвиток та функціональний стан курсантів-жінок.

Література

1. Borodin Yu. A. Fizychna pidhotovka kursantiv u vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh inzhenerno-operatorського profilu : [monohrafiia] / Yu. A. Borodin. – K. : NPU imeni M. P. Drahomanova, 2009. – 417 s.
2. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Боярчук О. М. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2010. – 20 с.
3. Mahlovanyi A. V. Problemy ta shliakhy vdoskonalennia fizychnoi pidhotovky molodshoho ofiterskoho skladu / A. V. Mahlovanyi, O. M. Boiarчук // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2013. – № 1. – S. 44–48.
4. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів [Електронний ресурс] / О. М. Ольховий // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112(2). – С. 208–211. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/l-j-pdf/VchdpuPN_2013_112\(2\)_49.pdf](http://nbuv.gov.ua/l-j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_49.pdf) (дата звернення: 25.09.2015).
5. Piven O. Profesiino-prykadna fizychna pidhotovka studentok vyshchykh humanitarnykh navchalnykh zakladiv / Piven O., Hordiienko O. // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. – Lutsk, 2010. – № 2 (10). – S. 70–73.
6. Романчук С. В. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності України : навч. метод. посіб. / С. В. Романчук, О. М. Боярчук. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2009. – 160 с.
7. Romanchuk S. V. Fizychna pidhotovka kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy : [monohrafiia] / S. V. Romanchuk. – Lviv : ASV, 2012. – 367 s.

Ільницький І., Окопний А.

Львівський державний університет фізичної культури

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

У статті в межах констатувального педагогічного експерименту з'ясувано рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою як базової компетентності фахівця сфери захисту Вітчизни.

Встановлено, що рівень фізичної підготовленості загалом оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцейств доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей. Проведені дослідження фізичної підготовленості курсантів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут дозволили встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. З вище наведених даних можна констатувати, що при умові трьох обов'язкових занять з фізичного виховання та двох секційних занять, учні мало уваги приділяють власне самостійній роботі з фізичної культури.

Ключові слова: учні, лицей, військово-фізична підготовка, рівень, підготовленість.

Иван Ильницкий, Андрей Окопный. Уровень физической подготовленности учеников лицея с усиленной военно-физической подготовкой. В статье в пределах констатирующего педагогического эксперимента выяснено уровень физической подготовленности учеников лицея с усиленной военно-физической подготовкой как базовой компетентности специалиста сферы защиты Отечества.

Установлено, что уровень физической подготовленности в целом оценивается как средний. Для улучшения уровня физической подготовленности лицеистов целесообразно обратить внимание на развитие всех физических качеств. Проведенные исследования физической подготовленности курсантов Львовского лицея с усиленной военно-физической подготовкой имени Героев Крут позволили установить, что наибольший процент юношей сдали государственные тесты на 3 балла. Из выше приведенных данных можно констатировать, что при условии трех обязательных занятий по физическому воспитанию и двух секционных занятий, ученики мало внимания уделяют собственной самостоятельной работе по физической культуре.

Ключевые слова: ученики, лицей, военно-физическая подготовка, уровень, подготовленность.

Ivan Ilnytskyi, Andrii Okopnyi. Physical fitness level of the students of the lyceum with intensive physical and military training. Problem setting. Physical upbringing in the educational sphere should lay the basis for the guarantee and development of physical and moral health, a comprehensive approach to the formation of mental and physical qualities of a person, improvement of physical and psychological preparedness to active life and professional activities on the principles of individual approach, priority of health-improvement orientation, wide use of various means and forms of constant physical development.

Research target: To ascertain the physical fitness level of the students of the Lyceum with Intensive Physical and Military Training as a basic competence of a specialist in the sphere of protection of the Motherland. During the research 8 exercises taken from the state tests were used: running 1,500 m, dipping up lying on the floor, doing sit-ups for 1 minute, standing long jumping, running 60 m, "shuttle" running (4x9 m), standing long jumping and stretching. When evaluating the results of the tests the points were calculated (from 1 to 5) according to the standard tables. 101 students took part in the research.

Conclusions. Thus, the physical fitness level is assessed to be medium. To improve the physical fitness level of the students of the Lyceum with Intensive Physical and Military Training it would be reasonable to pay attention to the development of all natural qualities. The conducted research of the physical fitness level of the students of Lviv Lyceum with Intensive Physical and Military Training named after Kruty Heroes revealed that most of the boys got 3 points at the state tests. Judging from the above-mentioned data, we can assert that despite the fact that there are three mandatory classes of physical education and two optional ones, students pay little attention to their own independent work on physical fitness level.

Key words: students, lyceum, military and physical training, level, preparedness.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм постійного фізичного удосконалення [1, 2, 5, 6, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями лицейською військово-професійними навичками [2, 3]. Сучасні вимоги до високого рівня фізичної підготовленості учнів лицей з посиленою військово-фізичною підготовкою спричинені необхідністю виконання в майбутньому своїх обов'язків в обраній галузі трудової діяльності, існує залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості, необхідність високого рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів вищих військових навчальних закладів [8, 9, 10, 11, 12].

Нерозв'язаною проблемою залишається питання розроблення технології фізичного виховання у військових лицейях, яка могла б забезпечити можливість зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату. Впродовж останніх років проведено низку досліджень, в яких розглядається ефективність пріоритетного застосування різних засобів у процесі фізичного виховання учнів [3, 4, 13, 14,]. Однак проблема рівня фізичної підготовленості учнів лицей з посиленою військово-фізичною підготовкою в науковій літературі не відображена.

Мета дослідження: з'ясувати рівень фізичної підготовленості учнів лицей з посиленою військово-фізичною підготовкою як базової компетентності фахівця сфери захисту Вітчизни.

Методи дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувались державні тести оцінки фізичної підготовленості. Як було сказано вище, державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Задача державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є обов'язковою для дітей дошкільного віку (6 років), що відвідують дошкільні виховні заклади; учнів середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних закладів; студентів вузів; призовників; особового складу Збройних Сил; органів внутрішніх справ, інших військових формувань, створених відповідно до законодавства; працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах; осіб, які проходять післядипломну підготовку [13, 15, 16, 17]. Інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

У даному дослідженні було використано 8 вправ з державних тестів: біг 1500 м, згинання і розгинання рук в упорі,

лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хв., стрибок у довжину з місця, біг 60 м, «човниковий» біг (4х9 м), стрибок у довжину з місця та нахил тулуба вперед з положення сидячи. Під час оцінювання результатів за отримані показники виконання тестів нараховувались бали (від 1 до 5) згідно стандартних таблиць. У дослідженні приймали участь 101 учень.

Результати дослідження. У запропонованому дослідженні представлені результати констатувального педагогічного експерименту із залученням 101 курсанта Львівського державного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут (м. Львів), яке було проведене в 2014–2015 навчальному році.

Основні завдання, що постають перед сьогоднішнім Україною тісно пов'язані із високою боєздатністю цивільного населення та якісній підготовці військовослужбовців різного рангу.

Досягнути таких цілей можливо за рахунок підготовки якісного резерву з числа курсантів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, зокрема фізичної підготовки як базової компоненти.

З цією метою нами було проведене визначення показників фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою та співставлення їх з нормативними (табл. 1; рис.1-5).

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (2014-2015 навчальний рік, n=101)

№ п/п	Показник фізичної підготовленості	Кількість ліцеїстів у відсотках, %				
		1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
1.	<u>Витривалість:</u> біг 1500 м.	-	13,86	33,66	30,69	21,78
2.	<u>Сила:</u> підтягування на перекладині ;	5,94	13,86	19,80	43,56	16,83
	згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі;	-	16,83	43,56	22,77	16,83
	піднімання всід за 1 хв.;	-	10,89	38,61	31,68	18,81
	стрибок у довжину з місця	5,94	-	46,53	22,77	24,75
3.	<u>Швидкість:</u> біг 60 м.	-	21,78	25,74	35,64	16,83
4.	<u>Спритність:</u> «човниковий» біг (4х9 м).	5,94	16,83	21,78	27,72	27,72
5.	<u>Гнучкість:</u> нахил тулуба вперед з положення сидячи	7,92	16,83	41,58	23,76	9,90

Результати досліджень показали (рис. 1), що при здачі державного тесту на витривалість (біг 1500 м) 14 осіб, що становить 13,86 %, мають – 2 бали; склали тест на 3 бали 34 ліцеїста (33,66 %); на 4 бали показали результат 31 особа, що становить 30,69 % і на 5 балів пробігли 22 ліцеїста (21,78 %).

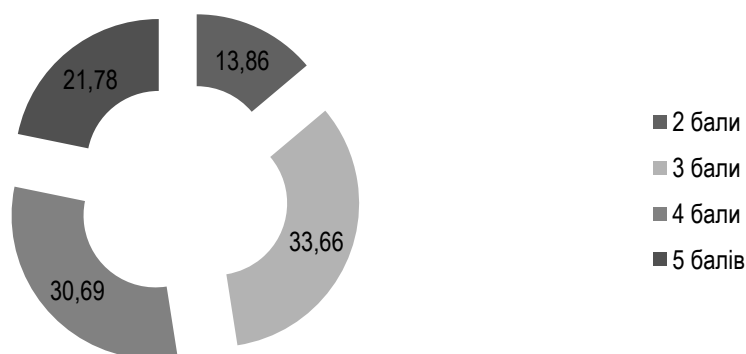


Рис. 1. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня витривалості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При здачі тесту на силу (підтягування на перекладині), результати розподілились наступним чином: 6 юнаків (5,94 %) мають 1 бал; 14 осіб (13,86 %) отримали 2 бали; на 3 бали виконали дану контрольну вправу 20 ліцеїстів (19,80%); на 4 бали підтягнулись 44 хлопця (43,56 %) та на самий вищий бал здали 17 осіб (16,83%). При виконанні вправи згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі жоден курсант немає низького рівня фізичної підготовленості, який оцінюється в

один бал. Два бали отримало 16,83 % юнаків (17 осіб); на 3 бали здали даний тест 43,56 % хлопців, а саме 44 особи; на 4 бали показали результат 22,77 % ліцеїстів (23 особи); найвищий результат у 5 балів показали 16,83 % хлопців, а саме 17 осіб. При виконанні вправи піднімання в сід за 1 хвилину також жоден ліцеїст не отримав найнижчого балу 1; 11 осіб, що становить 10,89 %, мають – 2 бали; склали тест на 3 бали 39 хлопців (38,61 %); на 4 бали показали результат 32 особи, що становить 31,68 % і на 5 балів показали результат 19 ліцеїстів (18,81%). При виконанні вправи стрибок у довжину з місця найнижчий бал одиницю мають 6 хлопців (5,94 %); на оцінку в 2 бали жоден з учнів не стрибнув у довжину; 47 хлопців (46,53 %) отримали задовільно; на 4 бали показали результат 23 учня (22,77 %); на відмінно склали тест 24,75%.

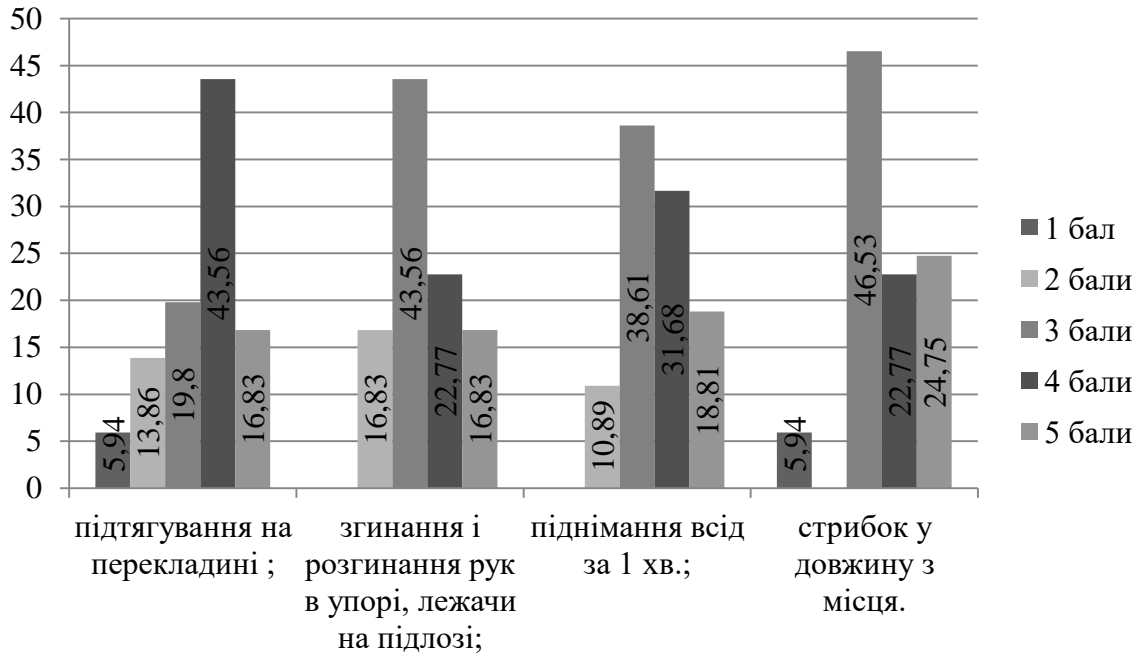


Рис. 2. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня силових якостей учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При здачі тесту на швидкість (біг на 60 м), ліцеїсти показали наступні результати, а саме: жоден підліток не має низького рівня фізичної підготовленості саме з цієї вправи; 22 хлопця, що складає 21,78% мають – 2 бали; на 3 бали (25,74%) пробігли 26 юнаків; на 4 бали показали результат 36 осіб (35,64%); найвищий бал отримали 17 осіб (16,83%).

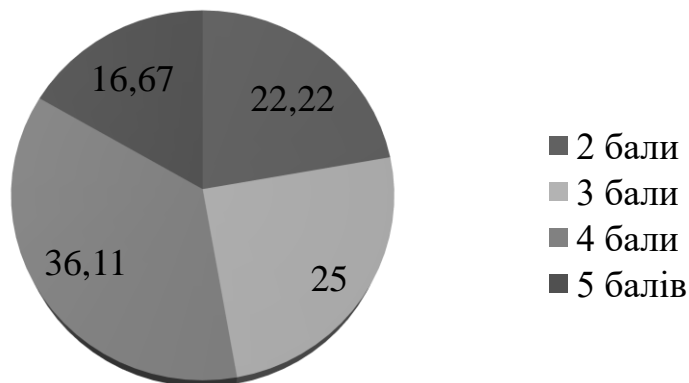


Рис. 3. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня швидкості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При визначенні спритності (вправа «човниковий біг») 6 ліцеїстів, що становить 5,94%, отримали самий низький бал. На 2 бали здали вправу 17 чоловік (16,83%); на 3 бали – 22 хлопця (21,78%); 28 юнаків, що становить 27,72%, отримали 4 бали і високу оцінку (5 балів) отримали також 28 юнаків (27,72%).

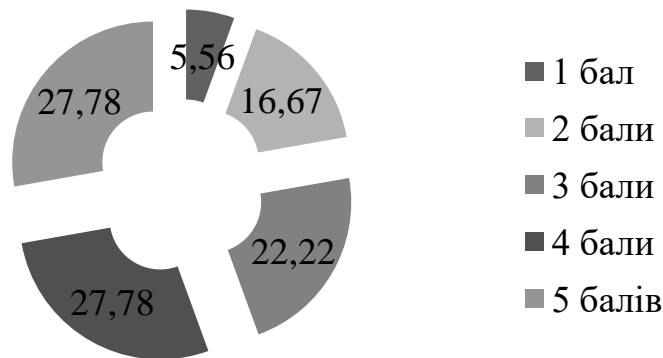


Рис. 4. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня спритності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

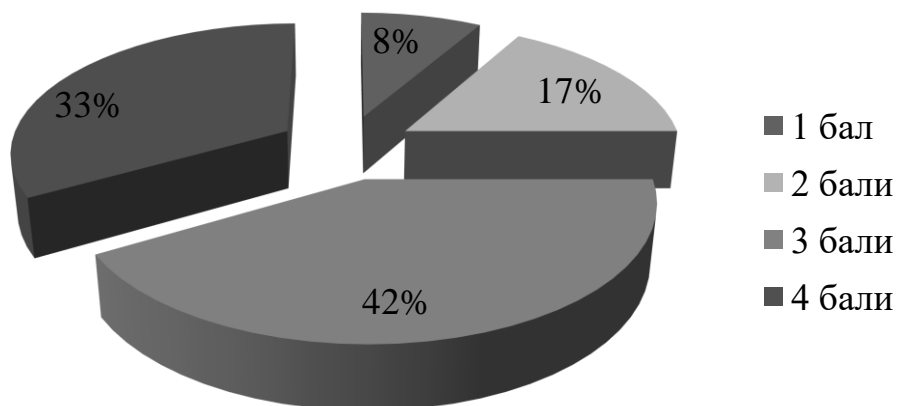


Рис. 5. Співвідношення результативності здачі державного тесту щодо рівня гнучкості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (%)

При здачі тесту на гнучкість, ми отримали наступні дані: 8 підлітків, що становить 7,92 % отримали 1 бал; 17 осіб (16,83%) мають 2 бали; на 3 бали здали 42 вихованця (41,58%); на 4 бали виконали вправу 24 юнака, що становить 23,76%. На відмінно здали лише 9,9% ліцеїстів. На нашу думку, даний факт пояснюється тим, що в групі немає дівчат. А як відомо, в дівчат м'язи більш гнучкі та еластичні у порівнянні з хлопцями.

Результати констатувального експерименту дали нам підстави говорити про варіативність фізичної підготовленості та відповідно рівня готовності курсантів до виконання низки професійних компетенцій. Отримані дані схиляють нас до низки напрямків удосконалення фізичної підготовленості учнів у розрізі змісту підготовки та без зміщення акцентів у структурі фізичної підготовки в межах фізичного виховання учнів даних спеціалізованих середніх навчальних закладів.

Висновки. Таким чином, рівень фізичної підготовленості оцінюється як середній. Для покращення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів доцільно звернути увагу на розвиток усіх фізичних якостей. Проведені дослідження фізичної підготовленості курсантів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою імені Героїв Крут дозволили встановити, що найбільший відсоток юнаків здали державні тести на 3 бали. З вище наведених даних можна констатувати, що при умові трьох обов'язкових занять з фізичного виховання та двох секційних занять, учні мало уваги приділяють власне самостійній роботі з фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень є визначення мотивації учнів Львівського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою щодо удосконалення рівня фізичної підготовленості на різних роках навчання.

Література

1. Бородін Ю. А. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних сил України : навч.- метод. посіб. / [Ю. А. Бородін, М. Ф. Пічугін, І. О. Боринський, В. М. Романчук, С. В. Романчук]. – К. : Тип. ГШ ЗС України, 2007. – 168 с.
2. Ільницький І. Вивчення та аналіз досягнень українських боксерів на міжнародній арені / І. Ільницький, А. Окопний, Д. Сосновський // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.18 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2014. – Т.1. – С. 95-99.
3. Ільницький І. Засоби покращення фізичного стану учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький // Мотивація людини до здорового способу життя: Матеріали Всеукраїнської Х науково-практичної конференції. – Львів: Поліграфіст, 2015, – С. 7-15.
4. Ільницький І. Фізичне виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою / І. Ільницький, А. Окопний // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.19 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2015. – Т.2. – С. 101-104.
5. Організація і проведення занять з фізичної підготовки : навч.-метод. посіб. / під заг. ред. Є. Д. Анохіна. – Львів : ЛВІ, 2006. – 237 с.

6. Петрачков О. В. Диференціація вимог щодо фізичної підготовленості молодого поповнення на різних етапах його навчально-бойової підготовки / О.В. Петрачков // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 180–184.
7. Програма бойової підготовки навчальних механізованих підрозділів (для підготовки солдат строкової служби та військовослужбовців військової служби за контрактом). – К.: МОУ. 2009. – 99 с
8. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / за ред. Ю. О. Резнікова, В. М. Афоніна. – Львів : ЛВІ, 2004. – 458 с.
9. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних сил України: сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку : матеріали наук.-практ. конф. / Мін-во оборони України. – К. : НУОУ, 2012. – 227 с.
10. Physical training in troops. Practical recommendations: teaching method. manual / [B. I. Barkov, V.V. Balyshv, S.I. Glazunov, G.I. Sukhorada, etc.]. – K.: NAOU, 2005. – 280 p.
11. Physical education of servicemen: teach. manual / M. F. Pichugin, G. P. Griban, V. M. Romanchuk and others. ; for ed. G.P. Griban. – Zhytomyr: ZVI NAU, 2011.
12. Finogenov Yu. S. Reforming the system of physical training in the Armed Forces of Ukraine / Yu. S. Finogenov // Scientific journal – K. : View of the National Academy of Sciences of Ukraine. M.P. Dragomanova, 2011. – V. 12. – P. 68-72.
13. Shephard R. S. Practical Indices of Metabolic Activity: An Experimental Comparison of Pulse Rate and Ventilation / R. S. Shephard // Int. 2. Angew. Physiol. – 1968. – Vol. 25. – P. 13 – 24.
14. Shögy A. Minutentest auf dem Fahrradergometer zur Bestimmung der Anaeroben Kapazität / A. Shögy, G. Cherebetin // J. Appl. Physiol. - 1974. - Vol. 33. - P. 171 – 176.
15. Spriet L. L. Anaerobic Metabolism During High-intensity Exercise / L. L. Spriet // Exercise metabolism. - Human Kinetics. - 1999. - P. 1 – 40 p.
16. Stewart A. D. Body Composition in Sport, Exercise and Health / A. D. Stewart, L. Sutton. – L. : Routledge, 2012. – 232 p.
17. Volkov V. Man and Running / V. Volkov, E Milner. – USA. – 1990. – 159 p.

Кийко А.С., Мулик В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ПСИХІЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ПОДОЛАННЯ РІЗНИХ ВИСОТНИХ РІВНІВ Г. ЕЛЬБРУС

Дана стаття присвячена використанню інтервального гіпоксичного тренування (ІГТ) в режимі 15-15, як додаткового засобу при підготовці до подолання г. Ельбрус (5642 м). Визначено вплив ІГТ на показники реактивної та особової тривожності та САН під час подолання гори Ельбрус у різних контрольних точках (КТ1 – 2125 м; КТ2 – 3800 м; КТ3 – 4100 м; КТ4 – 4800 м; КТ5 – 2125 м – після повернення з найвищої точки). Встановлено рівень адаптаційного потенціалу альпіністів досліджуваних груп в момент досягнення вершини г. Ельбрус (5642 м).

Ключові слова: альпіністи, тренування, тривожність, самопочуття, активність, настрої.

Кийко А.С., Мулик В.В. Влияние интервальной гипоксической тренировки на психические нагрузки во время преодоления различных высотных уровней г. Эльбрус. Данная статья посвящена использованию интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) в режиме 15-15, в качестве дополнительного средства при подготовке к преодолению г. Эльбрус (5642 м). Определено влияние ИГТ на показатели реактивной и личностной тревожности и САН во время преодоления горы Эльбрус в различных контрольных точках (КТ1 – 2125 м; КТ2 – 3800 м; КТ3 – 4100 м; КТ4 – 4800 м; КТ5 – 2125 м – после возвращения с высокой точки). Установлен уровень адаптационного потенциала альпинистов исследуемых групп в момент достижения вершины г. Эльбрус (5642 м).

Ключевые слова: альпинисты, тренировки, тревожность, самочувствие, активность, настроение.

Kiyko A., Mulyk V. Influence of interval hypoxic training on mental loads during crossing of different altitude levels of Elbrus. This article is devoted to the usage of the interval hypoxic training in the mode 15-15, as an additional mean at the preparation to ascend to the top of Elbrus (5642 m).

The aim of the psychological preparation is formation of valuable for the sport human ability and psychical qualities of sportsman. As mountain types of sport are related to objectively dangerous conditions the training process of sportsman-alpinist should include the special psychological type of preparation to form the ability of the sportsman to act in the conditions of risk. This is psychological preparation to incidence, to passing of critical difficult and objectively dangerous areas, to the work in critical weather terms, delivery of first aid help at the accident, etc.

Special place in psychological preparation of sportsman is occupied by volitional preparation. It is directed to formation of such volitional qualities of sportsman as: decision, boldness, will to victory, patience, persistence and other. Volitional preparation of alpinists is related to overcoming of difficulties and forming of volitional qualities that depend on the obstacles overcome by a sportsman in his activity.

Therefore stress takes place at a considerable disbalance between physiology or psychological needs and capacity for the sportsman's reaction in the conditions when a failure in satisfaction of requirements has more important consequences.

Influence of interval hypoxic training on the indices of reactive and personal anxiety and SAN during ascend to the top of Elbrus in different control points (control point 1 – 2125 m; control point 2 – 3800 m; control point 3 – 4100 m; control point 4 – 4800