**Красота Вадим Миколайович. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру Військово-морських Сил України : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Севастопольський військовий морський ін-т ім. П.С.Нахімова. — Севастополь, 2007. — 222арк. — Бібліогр.: арк. 167-186.**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Красота В.М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру Військово-морських Сил України.**– **Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури. - Харків, 2007 р.Дисертація присвячена питанням оптимізації фізичного стану і професійної працездатності офіцерів - спеціалістів операторського профілю засобами спеціаль-ної фізичної підготовки. Традиційна система організації військово-професійної діяльності операторів в чотириденному циклі, порушення режиму праці й відпочин-ку призводить до перевтомлення операторів, регресивно впливає на динаміку функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, показники здоров’я, фізичного розвитку й стану, збільшення кількості захворювань і пропущених через хвороби бойових чергувань. Встановлено, що існуюча система організації фізичної підготовки недостатньо ефективна та не дозволяє повноцінно використовувати ряд форм фізичної підготовки, які задекларовано керівними документами.На основі наукових результатів проведених досліджень, виявленої достовірної залежності показників фізичної підготовленості, функціонального і психофізіологічного стану офіцерів-операторів з показниками їх професійної підготовленості, науково обґрунтовано та створено модель, запропоновано новий підхід до організації процесу спеціальної фізичної підготовки офіцера – спеціаліста операторського профілю, яка позитивно вплинула на фізичний стан і професійну працездатність офіцерів. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Результати аналізу й узагальнення літературних джерел, власних досліджень дозволили стверджувати, що військово-професійна діяльність спеціалістів операторського профілю супроводжується впливом несприятливих факторів, які діють на офіцерів у процесі несення бойового чергування. До них відносяться: порушення природного ритму добової діяльності, гіподинамія, гіпокінезія, монотонія, депривація, висока нервово-психічна і розумова напруга. Всі ці фактори, діючи окремо чи у комплексі, викликають погіршення діяльності функціональних систем та органів операторів, знижуючи в цілому їх фізичний стан і професійну працездатність.
2. Встановлено, що регламент військово-професійної діяльності офіцерів, які несуть добове бойове чергування, не дозволяє повноцінно використовувати низку форм фізичної підготовки (ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу, попутне фізичне тренування), які задекларовано керівними документами. Традиційна система її організації в чотириденному циклі, порушення режиму праці й відпочинку призводить до перевтомлення операторів, регресивно впливає на динаміку функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, фізичного розвитку й фізичного стану, показники здоров’я, на збільшення кількості захворювань та кількість пропущених через хвороби бойових чергувань.
3. Науково обґрунтовано, що офіцерам ЧБР КЦ ВМС для забезпечення високого рівня професійної підготовленості необхідно мати високий рівень розвитку загальної аеробної витривалості, статичної витривалості м’язів живота й спини.

Вперше виявлено кореляційну взаємозалежність професійної підготовленості офіцерів з рівнем розвитку у них фізичних якостей (загальної аеробної витривалості (г=0,56), статичної витривалості м’язів спини (г=0,58) і статичної витривалості м’язів живота (г=0,57), спритності (г=0,56)). Також у офіцерів з ”високим” рівнем професійної підготовленості достовірно краще розвинені аеробна витривалість (р<0,05) та статична витривалість м’язів спини (р<0,01) і м’язів живота (р<0,05) ніж у офіцерів з ”низьким” рівнем професійної підготовленості.1. Визначено, що середній результат показників психофізіологічного стану офіцерів ”високого” рівня професійної підготовленості статистично достовірно кращий (р<0,001) за показники офіцерів ”низького” рівня професійної підготовленості. Вперше виявлена кореляційна взаємозалежність професійної підготовленості та наступних показників: психофізіологічного стану (г=0,71), стійкості і концентрації уваги (г=0,75), оперативної пам’яті (г=0,66), ЛППСМР (г=0,69), ЛПССМР з вибором (г=0,75).
2. Визначено інформативні побічні показники кількісної інтегральної оцінки професійної працездатності офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру Військово-морських Сил України: психофізіологічний стан, концентрація й стійкість уваги, рівень та сила процесу збудження, гальмування та рухомість головних нервових процесів, оперативна пам’ять, статична витривалість спини, фізична працездатність та показники функціонального стану серцево-судинної системи операторів.
3. За результатами дисертаційного дослідження визначено, що 8-ми відсоткове зниження кількісної інтегральної оцінки побічних показників професійної працездатності офіцерів ЧБР КЦ в процесі бойового чергування, забезпечує збереження оптимального стану фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної системи операторів, належного рівня професійної працездатності та довголіття, а 11 відсоткове - прогнозує прогресуюче зниження цих показників.
4. За результатами проведеного дослідження, створено модель організації процесу спеціальної фізичної підготовки офіцера – спеціаліста операторського профілю, яка включає три етапи: проведення навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки в період комплексної підготовки до несення бойового чергування; виконання фізичних вправ в період несення бойового чергування; проведення самостійних індивідуальних занять в період реабілітації після бойового чергування.

Науково обґрунтовано зміст і методику спеціальної фізичної підготовки з використанням ефективної форми фізичної підготовки офіцерів ЧБР КЦ - самостійного індивідуального фізичного тренування, застосування якого дозволило не тільки заповнити дефіцит рухової активності, розвивати необхідні фізичні якості, але і враховувати індивідуальний рівень розвитку офіцерів, контролювати загальний обсяг і інтенсивність навантажень, здійснювати її планування з урахуванням специфіки військово-професійної діяльності.1. Ефективність розроблених змісту і методики спеціальної фізичної підготовки офіцерів, підтверджується фактом зупинки регресивних змін та достовірним покращенням рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, фізичного стану, збільшенням обсягу фізичної активності, рівня фізичної працездатності офіцерів. Результати проведених досліджень дали змогу ефективніше планувати та організовувати процес спеціальної фізичної підготовки спеціалістів операторського профілю, які виконують службові обов’язки в режимі 24-годинного чергування, підвищити стійкість їх організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності.
 |

 |