**Маракушин Андрій Ігорович. Фізична підготовка курсантів-вертолітників у період допольотного навчання : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківський ун- т повітряних сил ім. Івана Кожедуба. — Л., 2006. — 250арк. : рис. — Бібліогр.: арк. 155-177.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Маракушин А.І. Фізична підготовка курсантів-вертолітників у період допольотного навчання. – 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.– Львівський державний інститут фізичної культури, м. Львів, 2006.  В дисертації проведено дослідження процесу фізичної підготовки курсантів-вертолітників у період допольотного навчання.  Мета дослідження полягала в науковому обґрунтуванні й розробці методики і програми фізичної підготовки курсантів-вертолітників у період допольотного навчання.  Об’єкт дослідження – фізична підготовка курсантів вищих військово-навчальних закладів, які готують пілотів армійської авіації.  Предмет дослідження – зміст, форми організації, методи і засоби фізичної підготовки курсантів-вертолітників у період допольотного навчання.  Наукова новизна полягає в тому, що уперше науково обґрунтовано і розроблено системну модель процесу фізичної підготовки курсантів-вертолітників впродовж допольотного навчання; встановлено залежність готовності курсантів-вертолітників до перших самостійних польотів від рівня розвитку спеціальних і професійно важливих фізичних якостей. | |
| |  | | --- | | **1.** Аналіз сучасної спеціальної літератури і системи фізичної підготовки курсантів-вертолітників у період допольотного навчання засвідчує недостатню ефективність останньої. Сучасні літальні апарати вимагають відповідної системи підготовки майбутніх пілотів, яка враховує їх індивідуальні особливості та високий рівень фізичної і психофізіологічної підготовленості. Вирішення поставлених завдань сприятиме розвитку професійно важливих фізичних якостей і підвищенню рівня військово-професійного навчання.  **2.** Недостатня ефективність традиційної системи фізичної підготовки пояснюється тим, що вона була розроблена у 80-ті роки минулого сторіччя і розрахована на рівень фізичної підготовленості курсантів того періоду. Число курсантів з І (найвищою) групою професійно-психологічного відбору знизилося з 22% у 80-ті роки до 4,1% у теперішній час. Водночас кількість курсантів із ІІІ (найнижчою) групою професійно-психологічного відбору збільшилася з 6,4 до 25%. З огляду на теперішній рівень фізичної і психофізіологічної підготовленості виникає потреба в абсолютно новій системі фізичної підготовки курсантів-вертолітників, що і визначає актуальність дисертаційного дослідження.  **3.** Кореляційний аналіз виявив тісний зв’язок (r = 0,93) між рівнем льотної і тренажної підготовленості, і зокрема, з рівнем фізичної підготовленості. З використанням рівнянь множинної і покрокової зворотної регресії встановлено, що провідними чинниками фізичної підготовленості в керуванні літальним апаратом є координація рухів, вестибулярна стійкість і швидкість. На основі рівняння множинної регресії побудовано групову модель рівня фізичної підготовленості, що забезпечує необхідний рівень льотної підготовленості.  **4.** У результаті проведеного педагогічного експерименту розроблено і науково обґрунтовано системну модель фізичної підготовки курсантів-вертолітників, яка включає два етапи:  - перший етап – корекція і розвиток загальних, спеціальних і професійно важливих фізичних якостей (7-й триместр);  - другий етап – удосконалення спеціальних і професійно важливих фізичних якостей на тлі підтримки досягнутого рівня розвитку загальних фізичних якостей (8-й триместр).  **5.** Для організації ефективної системи фізичної підготовки необхідно в перші тижні 7-го триместру провести початкове тестування курсантів. Ця необхідність зумовлена тим, що у вищіх військових навчальних закладах тестування рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей проводиться лише після 8-го триместру.  **6.** На другому етапі (8-й триместр) відбувається реалізація розробленої програми фізичної підготовки для досягнення модельного рівня підготовленості курсантів. Весь процес підготовки спрямований на адаптацію курсантів до впливу специфічних фізичних чинників в умовах польоту (захитування, вібрація, обмеженість простору, гіпокінезія) та емоційної напруги. Доведено, що рівень льотної підготовленості залежить, насамперед, від рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей (тонка координація рухів, швидкість рухової реакції, орієнтація у просторі).  **7.** За допомогою розроблених комп’ютерних програм можна проводити моніторинг рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості курсантів-вертолітників; удосконалювати плани навчальних занять і спортивно-масової роботи, визначати напрямки роботи з розвитку спеціальних і професійно важливих фізичних якостей курсантів-вертолітників у період допольотного навчання.  **8.** Результати основного педагогічного експерименту засвідчили, що у курсантів експериментальної групи, які займалися за оптимізованою програмою фізичної підготовки порівняно з курсантами контрольної групи, які займалися за традиційною програмою навчання, істотно поліпшилися показники розвитку основних, спеціальних і професійно важливих фізичних якостей: сили (Р<0,05), швидкості (Р<0,05), загальної витривалості (Р<0,05), статодинамічної стійкості (Р<0,05), координації рухів (Р<0,05), швидкості рухової реакції (Р<0,05). Це підтвердило наше припущення про те, що враховування індивідуального рівня фізичної підготовленості курсантів, оптимальний підбір вправ зі спеціальною спрямованістю, раціональне використання усіх форм, засобів і методів фізичної підготовки, планування занять з урахуванням мікро- і мезоциклів забезпечують курсантам успішне засвоєння військово-професійних дисциплін, адаптацію до умов польоту, розвиток, удосконалення та підтримування досягнутого рівня спеціальних і професійно важливих фізичних якостей, а також закладають фундамент для професійного довголіття пілотів армійської авіації.  **9.** Ефективність запропонованих підходів до планування і здійснення фізичної підготовки, спрямованої на розвиток спеціальних і професійно важливих якостей курсантів у період допольотного навчання, підтверджується вищою успішністю льотної практики курсантів експериментальної групи порівняно з контрольною групою (Р<0,05). | |