

**Фізичне виховання в контексті сучасної освіти:** Матеріали XIII Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського, В. П. Семененко. – К.: НАУ, 2018. – С.76-77.

*Орленко Н. А., Шип Л. О., Коротя В. В. (Україна)*

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ АВІАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ**

**Вступ.** Згідно з навчальним планом навчання дисципліни «Фізичне виховання та психофізична підготовка» у майбутніх пілотів проводиться протягом усього періоду навчання і здійснюється у різноманітних формах, які доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) майбутніх пілотів, що характеризується ступенем розвитку таких основних фізичних якостей, як: сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність та координація.

**Основний матеріал.** Для вивчення фізичної підготовленості майбутніх пілотів нами використовувалися Державні тести, за допомогою яких можна визначити найважливіші рухові якості: швидкість, силу, швидкісно-силові якості, витривалість, спритність і гнучкість: для оцінки рівня розвитку швидкості був використаний тест – біг на 100 м; рівень сили визначався за результатами підтягування на перекладині у висі, піднімання в сід за 1 хв. та комплексно-силовій вправі; рівень швидкості – за результатами бігу на 100м; спритності – за результатами човникового бігу (4 x 9 м); витривалості – за результатами бігу на 3000 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи; швидкісно-силові якості – за результатами стрибків у довжину з місця.

Формуючий експеримент визначав ефективність розробленої нами технології навчання. Для цього у навчальний процес з фізичного виховання студентів експериментальної групи була впроваджена розроблена авторська програма підготовки майбутніх пілотів із загальної та ППФП, нами досліджувалася динаміка змін показників фізичних якостей впродовж навчання з першого по п'ятий курси, а також порівнювалися показники в експериментальній та контрольній групах на першому та другому курсах.

*Таблиця 1*

**Зміна показників рівня фізичної підготовленості у студентів контрольної групи у процесі навчання (n = 160)**

| Семестри навчання | Статистичні характеристики |          |         |                   |            |            |            |
|-------------------|----------------------------|----------|---------|-------------------|------------|------------|------------|
|                   | $\bar{x}_1$<br>(бал)       | $\sigma$ | $\pm m$ | t ( між курсами ) |            |            |            |
|                   |                            |          |         | 1 (n = 40)        | 2 (n = 40) | 3 (n = 40) | 4 (n = 40) |
| 1                 | 16,02                      | 4,26     | 0,67    |                   | 1,15       | 0,96       | 0,72       |
| 2                 | 17,07                      | 3,84     | 0,61    |                   |            | 0,24       | 0,51       |
| 3                 | 16,87                      | 3,76     | 0,59    |                   |            |            | 0,27       |
| 4                 | 16,65                      | 3,48     | 0,55    |                   |            |            |            |

*Примітка: t гр. = 2 при P = 0,05.*

Крім того, нами була розроблена «Шкала оцінки рівня фізичної підготовленості студентів», за якою оцінювався загальний рівень фізичної підготовленості майбутніх пілотів. Результати тестування з загальної фізичної підготовки, що були переведені в бали, представлені в табл. 1 та табл. 2.

Як ми бачимо, на початку експерименту показники контрольної та експериментальної груп майже не відрізняються. Але на другому курсі спостерігається покращення результатів в експериментальній групі, на основі чого можна зробити висновок, що підготовка за авторською програмою більш ефективна, ніж загальна.

*Таблиця 2*

**Зміна показників рівня фізичної підготовленості  
у студентів експериментальної групи у процесі навчання ( n = 160)**

| Семестри<br>навчання | Статистичні характеристики |          |         |                      |             |             |             |
|----------------------|----------------------------|----------|---------|----------------------|-------------|-------------|-------------|
|                      | $\bar{x}_2$ (бал)          | $\sigma$ | $\pm m$ | t ( між семестрами ) |             |             |             |
|                      |                            |          |         | 1 ( n = 40)          | 2 ( n = 40) | 3 ( n = 40) | 4 ( n = 40) |
| 1                    | 16,28                      | 3,85     | 0,61    |                      | 1,55        | 2,73        | 3,78        |
| 2                    | 17,63                      | 3,89     | 0,62    |                      |             | 1,14        | 2,19        |
| 3                    | 18,60                      | 3,71     | 0,59    |                      |             |             | 1,06        |
| 4                    | 19,49                      | 3,75     | 0,59    |                      |             |             |             |

**Висновки.** Таким чином, найбільш суттєві зміни відбувалися у розвитку швидкості та спритності, що відповідає віковим можливостям майбутніх пілотів і сконцентрованому на цьому напрямку підготовки майбутніх пілотів.