

SPIS TREŚCI

| | |
|--|----|
| Objaśnienia skrótów używanych w pracy – Abbreviations | 5 |
| 1. WSTĘP | 7 |
| 1.1. Wpływ przyspieszenia +Gz na organizm pilota | 11 |
| 1.2. Kryteria skuteczności treningu fizycznego pilota wojskowego | 15 |
| 1.3. Specyficzne formy wysiłków fizycznych jako metoda zwiększania tolerancji ustroju na przyspieszenia | 24 |
| 1.3.1. Manewry przeciwprzeciążeniowe | 24 |
| 1.3.2. Manewr napinający AGSM a zjawisko G-LOC | 30 |
| 1.4. CEL PRACY | 33 |
| 2. MATERIAŁ I METODYKA BADAŃ | 35 |
| 2.1. Charakterystyka badanych pilotów | 35 |
| 2.2. Metodyka badań | 38 |
| 2.2.1. Metody badań granicy tolerancji na przyspieszenia +Gz (GTP) | 38 |
| 2.2.2. Badanie według programu liniowego (GOR – gradual onset rate) | 42 |
| 2.2.3. Badanie w wirówce przeciążeniowej według programu interwałowego (ROR – rapid onset rate) | 44 |
| 2.3. Badanie granic tolerancji na przyspieszenia +Gz (GTP) pilotów realizujących program ukierunkowanego treningu fizycznego w WOSzK | 45 |
| 2.4. Metody badań psychologicznych | 49 |
| 2.4.1. Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ KT – Strelaua i Zawadzkiego) | 49 |
| 2.4.2. MPI H.J. Eysencka (Maudsley Personality Inventory) | 49 |
| 2.4.3. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI Ch.D. Spielbergera) | 50 |
| 2.4.4. Test Uwagi Pierona | 50 |
| 2.4.5. Test Czasu Reakcji z Wyborem (TRW) | 51 |
| 2.5. Analiza wyników badań | 52 |
| 3. WYNIKI | 57 |
| 3.1. Ocena granic tolerancji na przyspieszenia +Gz (GTP) u pilotów zróżnicowanych ze względu na ich wiek i zastosowany program badania w wirówce przeciążeniowej | 57 |
| 3.1.1. Porównanie ocen granic tolerancji na przyspieszenia +Gz (GTP) u pilotów badanych naprzemiennie w programie liniowym lub interwałowym | 60 |

| | |
|--|-----|
| 3.2. Współzależności cech morfologicznych fizjologicznych i sprawności fizycznej z poziomem tolerancji na przyspieszenia +Gz (GTP) | 62 |
| 3.3. Ocena związków właściwości psychicznych pilotów z tolerancją na przyspieszenia +Gz (GTP) | 67 |
| 3.4. Ocena skuteczności ukierunkowanego treningu fizycznego na tolerancję na przyspieszenia | 72 |
| 4. DYSKUSJA | 75 |
| 5. PODSUMOWANIE I WNIOSKI | 95 |
| PIŚMIENNICTWO | 97 |
| SUMMARY | 117 |
| Załącznik 1. Pojęcia opisujące przyspieszenia w aspekcie fizycznym i fizjologicznym | 127 |
| Załącznik 2. Schemat ideowy pracy polskiej wirówki przeciążeniowej | 133 |
| Załącznik 3. Koncepcja systemu informatycznego rejestracji i analizy danych medyczno-psychologicznych personelu lotniczego | 136 |
| Załącznik 4. Zestaw ćwiczeń fizycznych ukierunkowanych na poprawę tolerancji na przyspieszenia +Gz. | 140 |
| Załącznik 5. Tabele | 148 |
| Spis fotografii | 166 |
| Spis rycin | 166 |
| Spis tabel | 167 |