**ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ ПСИХОФІЗІОЛОГИЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЬОТНИМ СКЛАДОМ**

**Лизгуб О. О.,** *курсант 62 курсу ППВ СВ;*

**Цимбалюк Ж. О.,** *канд. фіз. вих., доцент*

*Харківський національний університет*

*повітряних сил імені Івана Кожедуба*

Тісний взаємозв'язок м'язів і психіки лежить в основі психорегулюючого, або аутогенного, тренування, який отримав широке визнання у представників багатьох професій. Досконале володіння прийомами психофізіологічної саморегуляції льотним складом винищувальної і винищувально-бомбардувальної авіації - це не тільки веління часу, а й настійна вимога інтересів безпеки польотів, професійного вдосконалення.
 Вироблення довільно повністю розслабляти м'язи, встановлювати спокійний ритм дихання, що розріджує частоту пульсу, знижує артеріальний тиск і інші вегетативні реакції, є необхідною умовою успішної боротьби з напруженістю як на землі, так і в повітрі. Вона може успішно вдосконалюватися в процесі спеціальної фізичної підготовки і індивідуальної фізичної підготовки.

В програму змагань з аеронавтичного багатоборства входить проходження баскетбольного тесту, який складається з чотирьох вправ. Вправа № 4 «Релаксація»: учасники виконують 20 штрафних кидків протягом 4 хвилин. Перші 10 кидків виконуються з обов'язковим торканням м'яча по щиту, а останні 10 ‒ без торкання щита.

**Початок вправи** ‒ учасник займає стартову позицію: обличчям до корзини, ноги знаходяться за межами лінії штрафного кидка, стиль кидка за бажанням, м'яч знаходиться на середині лінії штрафного кидка. Суддя-хронометрист подає такі команди: за 10 секунд до старту ‒ «Приготуватися», за 5 секунд до старту - «5, 4, 3, 2, 1, РУШ». Хронометрист оголошує учаснику: «Залишилося дві хвилини» і «одна хвилина». Якщо в даний момент спортсмен забиває м’яч у корзину, хронометрист робить заяву після того, як учасник закінчить кидок. Допускається використовувати більш ніж один м'яч, а також може бути допомога, але не тренера, а двох офіційних осіб, обраних організатором. Організатор вирішує, яка корзина буде використовуватися. Суддя може оголосити фактичний час виконання вправи на запит учасника.

**Кінець вправи** ‒ вправа закінчується або після того як 20-й м'яч кинутий, або по команді «СТОП» судді-хронометриста по закінченню 4 хвилин після команди «РУШ».

Якщо учасник кинув м'яч і потрапив в корзину під час команди «СТОП» ‒ результат зараховується.

Під час виконання вправи багатоборець повинен чітко контролювати напруження та розслаблення м’язів кисті, контролювати ритм дихання. Ця вправа може використовуватися курсантами льотних закладів з метою швидкого приведення організму в стан спокою після фізичних та психічних навантажень.

**Список використаної літератури:**

1. Кирпенко В. М. Аеронавтичне багатоборство [Текст]: навчально-методичний посібник / В. М. Кирпенко, М. В. Корчагін, О. К. Одінаєв та ін. – Харків: ХНУПС, 2016. – 168 с.

2. Макаров Р. Н. Научные основы физической подготовки летного состава [Текст]: ученик / Р. Н. Макаров, Я. О. Фурдуй. – М., 2007. – 920 с.

3. Military pentathlon. Regulations [Електронний ресурс] / 2013. − 132 s. – Режим доступу: http://www.cism-milsport.org/eng/003\_SPORTS/012\_mil\_pent/ Regulations/MilPent%20Regulation%20Edition%202013.pdf

4. Military pentathlon. Annexes. Edition International military sports council. − 2016. − 129 s.