

## **ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПРИДАТНОСТІ БОРЦІВ ДО ЕФЕКТИВНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

*Михайлова Т.І., ст. викладач*

*Сумський державний університет*

*Кафедра нормальної і патологічної фізіології*

Проблема оцінки придатності спортсменів складається у визначенні показників, що володіють високою прогностичною цінністю на кожному з етапів їхньої підготовки.

У зв'язку з цим, одна з задач досліджень полягає у визначенні комплексу психофізіологічних функцій, що забезпечують ефективність змагальної діяльності.

З метою вирішення поставленої проблеми проведено дослідження з залученням до них 46 спортсмена. Для оцінки функціонального стану різних ділянок кори головного мозку використовували психомоторні методики. На хронорефлексометрі "Центр" реєстрували латентні періоди простих рухових реакцій на світло (ЛПЗМР) і звук (ЛПАМР), а також час реакції вибору одного з двох подразників (ЛПЗМР<sub>1-2</sub>). Загально мозкову лабільність вивчали за допомогою визначення критичної частоти злиття і розрізнення світлових мелькань (КЧЗСМ і КЧРСМ). Для визначення стійкості ЦНС створювали модель монотонної роботи у виді 100-кратного пред'явлення простого світлового сигналу в інтервалі 2-4 с. На підставі реєстрації часу простої сенсорномоторної реакції розраховували показники функціонального рівня системи (ФРС), стійкості реакцій (СР) і рівня функціональних можливостей (РФМ).

Проведені дослідження дозволяють сформулювати висновок. Психофізіологічну придатність борців 14-16 років до досягнення високих результатів у спорті визначають, у порядку зниження їхньої значимості, фактори: загальносистемні властивості мозку, ергичність нервової системи, психоемоційна стійкість і здатність до мобілізації вольових зусиль.