

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

**Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту**



**Житомир, 2015**



## ЗМІСТ

### **НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>Атаманюк Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіпліва М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Саранча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєв А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К.  
*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із актуальних і досить проблемним питанням спортивного тренування є керування фізіологічними процесами організму спортсмена.

Дослідження психофізіологічних станів дає додаткову інформацію про загальний функціональний стан спортсмена.

По-перше, психофізіологічні функції являють собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, що може бути використано при диференційній діагностиці функціонального стану організму людини.

По-друге, психофізіологічні функції характеризують процес формування і вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональної системи організму, відповідальної за рівень технічної підготовленості спортсменів.

По-третє, внаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м'язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження у спортсменів.

Протягом останніх олімпійських ігор (з 2004 по 2012 рр.) спостерігається тенденція до зростання віку переможців та призерів змагань [1, 2]. Серед переможців олімпійських ігор, чемпіонатів світу та континентів є спортсмени вік яких досягає 35 років та вище [3, 4].

Також є випадки, коли чемпіонами борці віком старше 35 років досягали значних успіхів. Загально-відомо, що легендарний борець, чемпіон чемпіонів Іван Піддубний в 1926 році, у віці 55 років завоював титул «чемпіон Америки». Відомий інший випадок, коли у 1972 році на Олімпійських іграх в Мюнхені в ваговій категорії понад 100 кг чемпіоном серед борців греко-римського стилю став Олександр Рошин (СРСР).

Однак, на жаль не обгрунтованим залишається питання побудови та корекції тренувального навантаження із урахуванням вікових особливостей психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки.

**Метою** роботи було вивчення особливості психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки.

**Методи й організація досліджень.** Було обстежено 26 борців високої кваліфікації, членів національної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 22–34 років, та 15 борців, членів молодіжної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 19–21 рік.

Психофізіологічний стан досліджувався за тестами: Люшера, «перцептивна швидкість», витривалість нервової системи, «встановлення закономірностей», баланс нервових процесів.

Емоційний стан вивчався за допомогою 8-кольоровим варіантом тесту Люшера в модифікації Л. Собчик (метод парних порівнянь). Визначались показники втоми, тривоги працездатності нервової системи.

Методика «перцептивна швидкість» спрямована на оцінку швидкості і точності співвіднесення геометричних фігур з метою ідентифікації фігури, частиною якої є тестовий сигнал. Задача досліджуваного полягає в визначенні еталонних фігур, які складаються з представленого фрагменту. За результатами тестування визначалися показники: продуктивність, швидкість, точність і ефективність. Високий показник швидкості означає, що дані процеси сприйняття і переробки інформації рухливі і ефективні.

Для визначення витривалості ЦНС, за методикою «питривалість нервової системи», використовувався 128-секундний варіант теппінг-тесту. При таких параметрах тесту надійність одержуваних оцінок вище, ніж при більш коротких варіантах. За результатами дослідження вираховувалися стандартизовані показники: витривалість (по тренду), частота торкань, стабільність (між ударних інтервалів), скважність.

Для вивчення особливостей процесу мислення (активності та розуміння) і оперативної пам'яті використовувалась методика «встановлення закономірностей». Сутність методики складається у завданні, при якому дослідженому пропонується визначити яке з п'яти слів (пов'язаних із цифровими кнопками 1–5) може бути зашифровано у вказаній вище послідовності символів.

Для визначення врівноваженості процесів збудження та гальмування (балансу) у центральній нервовій системі (ЦНС) було застосовано методику «реакція на рухомий об'єкт». Реакція на рухомий об'єкт являла собою різновид складної сенсомоторної реакції, яка крім сенсорного та моторного періодів включала період відносно складної обробки сенсорного сигналу центральною нервовою системою. За результатами тестування визначалися показники: точність, стабільність, збуджуваність, тренд (по збудженню). Оцінка балансу нервових процесів складалася з двох компонентів: співвідношення випереджень і запізньєнь та величина і знак середньої похибки маркера від цілі в момент натискання клавіші.

Всі перераховані методики входять до складу апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультипсихометр-05» [5].

Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету STATISTICA 7.0. Було використано методи непараметричної статистики. Для оцінки достовірностей відмінностей було використано критерій знакових рангових сум Вілкоксона.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для вивчення вікових особливостей сприйняття та переробки зорової інформації досліджених спортсменів було диференційовано на три групи за віком. Перша група (юніори) – 15 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної молодіжної команди України з греко-римської боротьби, віком 19–21 рік. Друга група (молода) – 14 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 22–25 років. Третя група (старша) – 12 спортсменів високої кваліфікації, членів збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 26–34 рік.

Для вивчення психофізіологічного стану та рівня працездатності нервової системи, нами було використано кольоровий тест Люшера. З багатьох досліджень відомо, що перевага того чи іншого кольору відображає психофізіологічний стан людини [6].

В табл. 1 представлено середні значення показників психофізіологічного стану за кольоровим тестом Люшера серед борців різних вікових груп.

*Таблиця 1*

**Середні значення показників психофізіологічного стану за кольоровим тестом Люшера  
серед борців різних вікових груп ( $X \pm S(X)$ ,  $n=41$ )**

Показники	Вікові групи		
	Юніори (n=15)	Молоді (n=14)	Старші (n=12)
Працездатність, ум. од.	9,75+0,97	9,81+0,71	9,42+1,02
Втома, ум. од.	3,62+0,32	3,18+0,99	4,71+0,22***
Тривога, ум. од.	2,87+0,97	2,54+0,74	2,71+0,89
Вегетативний коефіцієнт, ум. од.	15,25+0,75	15,90+0,40	14,42+0,76***
Гетеромність, ум. од.	6,50+1,05	6,18+0,77	7,00+1,15
Автономність, ум. од.	9,00+0,73	9,72+0,64	8,28+0,06***

*Примітки:* 1.\* –  $p < 0,05$ , порівняно із групою юніорів; 2.\*\* –  $p < 0,05$ , порівняно із молодшою віковою групою.

Аналіз результатів тесту Люшера свідчить про відсутність достовірної різниці за показниками між групами юніорів та борцями молодшої вікової групи (табл. 1).

В той же час, спостерігається група борців старшої вікової групи має достовірні відмінності, порівняно із юніорами та групою борців молодшого віку. Зростання абсолютного значення показнику втоми у борців старшої вікової групи свідчить про наявність стомлення нервової системи (табл. 1).

Достовірно знижені значення показнику вегетативного коефіцієнту у спортсменів старшої вікової групи, порівняно із молодими та юніорами, вказує на меншу залежність вегетативної нервової системи від зовнішніх чинників діяльності (табл. 1). Однак, знижені значення показнику автономності у борців старшої вікової групи відображає наявність більшої залежності поведінкових реакцій та формування стратегій діяльності в умовах змагальної діяльності.

Таким чином, борці старшої вікової групи (26–34 років) відрізняються від більш молодих борців за ознаками стомлення, із одночасним зниженням автономності при формуванні стратегій діяльності, із одночасним більш досконалим механізмом вегетативних реакцій.

Середні значення показників тесту «перцептивна швидкість» серед борців різних вікових груп представлено в табл. 2.

*Таблиця 2*

**Середні значення показників тесту «перцептивна швидкість» серед борців різних вікових груп ( $X \pm S(X)$ ,  $n=41$ )**

Показники	Вікові групи		
	Юніори (n=15)	Молоді (n=14)	Старші (n=12)
Продуктивність, ум. од.	19,62+0,13	18,91+0,63	18,42+0,39*
Швидкість, сиг./хв.	8,28+0,96	7,16+0,63*	4,37+0,77***
Точність, ум. од.	0,82+0,09	0,78+0,06*	0,85+0,02**
Ефективність, ум. од.	67,74+2,19	61,63+1,30*	60,31+2,86*

*Примітки:* 1.\* –  $p < 0,05$ , порівняно із групою юніорів; 2.\*\* –  $p < 0,05$ , порівняно із молодшою віковою групою.

Аналіз тесту «перцептивна швидкість» виявив наявність достовірних різниць між різними віковими групами за досліджуємими показниками. Так, за показниками продуктивності, ефективності та швидкості сприйняття найкращі значення виявляються у юніорів, порівняно із борцями молодшої старшої вікової групи (табл. 2).

Однак, показник точності, який відображає відношення кількості позитивних реакцій на відповідні подразники до загальної кількості подразників, найкращий виявляється у борців старшої вікової групи (табл. 2).

Таким чином, вікове погіршення сприйняття зорової інформації у борців старшої вікової групи проявляється у зниженні продуктивності, ефективності та швидкості, порівняно із борцями юніорами та молодшої вікової групи (22–25 років). Однак, за рахунок досвіду, точність сприйняття зорової інформації у борців старшої вікової групи має високі значення.

В табл. 3 представлено середні значення показників тесту «витривалість нервової системи» серед борців різних вікових груп.

Таблиця 3

**Середні значення показників тесту «витривалість нервової системи»  
серед борців різних вікових груп ( $X \pm S(X)$ ,  $n=41$ )**

Показники	Вікові групи		
	Юніори ( $n=15$ )	Молоді ( $n=14$ )	Старші ( $n=12$ )
Витривалість, ум. од.	-1,18+0,04	-1,42+0,02*	-1,80+0,02***
Частота торкань, ум. од.	5,97+0,21	5,96+0,19	5,83+0,16
Стабільність, %	15,43+0,73	13,64+0,02*	10,09+0,08**
Скважність, ум. од.	3,67+0,34	3,74+0,28	4,06+0,39*

Примітки: 1.\* –  $p < 0,05$ , порівняно із групою юніорів; 2.\*\* –  $p < 0,05$ , порівняно із молодшою віковою групою.

За показником витривалості нервової системи, кращі значення виявляються у юніорів, а найгірші – у борців старшої вікової груп (табл. 3).

Однак, краща стабільність при виконанні тесту виявляється у борців старшої вікової групи, порівняно із більш молодими спортсменами (табл. 3).

Отриманий результат підтверджує попередні дані про наявність більш стабільної стратегії діяльності у борців старшої вікової групи, за рахунок досвіду, що компенсує вікове зниження рівня витривалості нервової системи.

Середні значення показників тесту «встановлення закономірностей» серед борців різних вікових груп представлено в табл. 4. Проведений аналіз свідчить про погіршення когнітивних характеристик у борців старшої вікової групи, порівняно із молодими. Це проявляється у показниках продуктивності, швидкості, точності та ефективності переробки інформації (табл. 4).

Таблиця 4

**Середні значення показників тесту «встановлення закономірностей»  
серед борців різних вікових груп ( $X \pm S(X)$ ,  $n=41$ )**

Показники	Вікові групи		
	Юніори ( $n=15$ )	Молоді ( $n=14$ )	Старші ( $n=12$ )
Продуктивність, ум.од.	23,12+0,89	23,33+0,89	18,42+0,04***
Швидкість, сиг/хв.	13,82+1,28	12,70+1,04	10,80+1,57*
Точність, ум.од.	0,77+0,02	0,77+0,02	0,63+0,09***
Ефективність, ум.од.	55,78+5,33	57,56+5,43	40,53+3,40***

Примітки: 1.\* –  $p < 0,05$ , порівняно із групою юніорів; 2.\*\* –  $p < 0,05$ , порівняно із молодшою віковою групою.

Таким чином, виявляється вікове погіршення когнітивних характеристик сприйняття та переробки зорової інформації у борців старшої вікової групи.

Середні значення показників тесту «баланс нервових процесів» серед борців різних вікових груп представлено в табл. 5.

Таблиця 5

**Середні значення показників тесту «баланс нервових процесів»  
серед борців різних вікових груп ( $X \pm S(X)$ ,  $n=41$ )**

Показники	Вікові групи		
	Юніори ( $n=15$ )	Молоді ( $n=14$ )	Старші ( $n=12$ )
Точність, ум. од.	2,79+0,11	2,83+0,16	9,00+0,34***
Стабільність, %	3,75+0,57	3,61+0,37	4,23+0,06***
Збудження, ум. од.	-0,29+0,04	-0,39+0,03	-1,75+0,07***
Тренд за збудженням, ум. од.	-40,90+9,31	-79,18+6,45*	-53,49+5,74***

Примітки: 1.\* –  $p < 0,05$ , порівняно із групою юніорів; 2.\*\* –  $p < 0,05$ , порівняно із молодшою віковою групою.

Проведений аналіз вказує на переважання процесів збудження над процесами гальмування у борців старшої вікової групи, порівняно із групами молодих борців (табл. 5). При цьому показники стабільності і точності реакції на об'єкт що рухається кращими виявляються у борців старшої вікової групи.

Таким чином, досягнення високих результатів точності і стабільності при реагуванні на рухомий об'єкт у борців старшої вікової групи досягається зростанням напруження психофізіологічної регуляції, що відображається у збудженні нервових процесів.

**Висновки.** Проведене дослідження особливостей психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації різних вікових груп в умовах тренувальної діяльності свідчить про відмінності між групами юніорів (19–21 років), молодих (22–25 років) та старших (26–34 років) спортсменів.

Виявлено, що борці старшої вікової групи (26–34 років) відрізняються від більш молодих борців (19–21 та 22–25 років) більшими значеннями стомлення, із одночасним зниженням автономності при формуванні стратегій діяльності.

Вікове погіршення сприйняття зорової інформації у борців старшої вікової групи проявляється у зниженні продуктивності, ефективності та швидкості, порівняно із борцями юніорами та молоді вікової групи (22–25 років). Однак, борці старшої вікової групи, маючи більший досвід, проявляють кращі властивості точності сприйняття зорової інформації.

Цей результат також підтверджується даними про наявність більш стабільної стратегії діяльності у борців старшої вікової групи, за рахунок досвіду, що компенсує вікове зниження рівня витривалості нервової системи.

Виявлене вікове погіршення когнітивних характеристик сприйняття та переробки зорової інформації у борців старшої вікової групи також відображається у компенсаторних механізмах запобігання втрати працездатності. Одним з таких механізмів є зростання напруження психофізіологічної регуляції у борців старшої вікової групи під час досягнення високих результатів точності і стабільності при реагуванні на рухомий об'єкт, за рахунок збудженні нервових процесів.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Павленко Ю. О. Перспективи збірної команди України на Іграх XXIX Олімпіади у Пекіні / Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2007. – № 12. – С. 4–32.
2. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. Павленко Ю. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Ю. Павленко, Н. Козлова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 73–79.
4. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 310 с.
5. Коробейніков Г. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
6. Собчик Л. Н. Ведение в психологию индивидуальности / Л. Н. Собчик – М. : ИПП, 1997. – 480 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Метою роботи було вивчення особливостей психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки.

Було обстежено 26 борців високої кваліфікації, членів національної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 22–34 років, та 15 борців, членів молодіжної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 19–21 рік.

Психофізіологічний стан досліджувався за тестами: Люшера, «перцептивна швидкість», витривалість нервової системи, «встановлення закономірностей», баланс нервових процесів.

Проведене дослідження особливостей психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації різних вікових груп в умовах тренувальної діяльності свідчить про відмінності між групами юніорів (19–21 років), молодих (22–25 років) та старших (26–34 років) спортсменів.

Виявлено, що борці старшої вікової групи (26–34 років) відрізняються від більш молодих борців (19–21 та 22–25 років) більшими значеннями стомлення, із одночасним зниженням автономності при формуванні стратегій діяльності.

Вікове погіршення сприйняття зорової інформації у борців старшої вікової групи проявляється у зниженні продуктивності, ефективності та швидкості, порівняно із борцями юніорами та молоді вікової групи (22–25 років). Однак, борці старшої вікової групи, маючи більший досвід, проявляють кращі властивості точності сприйняття зорової інформації.

**Ключові слова:** психофізіологічний стан, борці високої кваліфікації, заключний етап багаторічної підготовки, нейродинамічні функції

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У БОРЦОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ НА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Заповитрянная Е. Б., Дудник О. К.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Целью работы было изучение особенности психофизиологического состояния у борцов высокой квалификации на заключительных этапах многолетней подготовки.

Было обследовано 26 борцов высокой квалификации, членов национальной сборной команды Украины по греко-римской борьбе в возрасте 22–34 года, и 15 борцов, членов молодежной сборной команды Украины по греко-римской борьбе в возрасте 19–21 лет.

Психофизиологическое состояние исследовалось по тестам: Люшера, «перцептивная скорость», выносливость нервной системы, «установление закономерностей», баланс нервных процессов.

Проведенное исследование особенностей психофизиологических состояний у борцов высокой квалификации различных возрастных групп в условиях тренировочной деятельности свидетельствует о различиях между группами юниоров (19–21 лет), молодых (22–25 лет) и старших (26–34 года) спортсменов.

Выявлено, что борцы старшей возрастной группы (26–34 года) отличаются от более молодых борцов (19–21 и 22–25 лет) большими значениями утомления, с одновременным снижением автономности при формировании стратегий деятельности.

Возрастное ухудшение восприятия зрительной информации у борцов старшей возрастной группы проявляется в снижении производительности, эффективности и скорости, по сравнению с борцами юниорами и молодой возрастной группы (22–25 лет). Однако, борцы старшей возрастной группы, имеющие больший опыт, проявляют лучшие свойства точности восприятия зрительной информации.

**Ключевые слова:** психофизиологическое состояние, борцы высокой квалификации, заключительный этап многолетней подготовки, нейродинамических функции.

**PECULIARITIES OF psychophysiological STATE IN WRESTLERS  
OF HIGH QUALIFICATION ON THE FINAL STAGE OF LONG-TERM PREPARATION**

Korobeynikov G., Korobeynikova L., Zatrianna E., Dudnik O.

*National University of Physical Education and Sport*

The aim of the work was to study the peculiarities of psychophysiological state of wrestlers in the final stages of long-term training.

Were surveyed 26 wrestlers skilled fighters, members of the national team of Ukraine in Greco-Roman wrestling at the age of 22–34 years, and 15 wrestlers, members of the youth national team of Ukraine on Greco-Roman wrestling at the age of 19–21 years.

Psychophysiological state was investigated by tests: Luscher, «perceptual speed» endurance of the nervous system, «the establishment of laws», the balance of nervous processes.

The study peculiarities of psychophysiological states are shows that highly skilled fighters of different age groups in terms of training activity has the differences between the groups of juniors (19–21 years), young (22–25 years) and older (26–34 years) athletes.

Revealed that the wrestlers older age group (26–34 years) are different from the younger wrestlers (19–21 and 22–25 years), large values of fatigue, while reducing the autonomy of the formation of action strategies.

Age-related deterioration of perception of visual information wrestlers older age group is shown in loss of productivity, efficiency and speed, compared with the wrestlers of younger age group (22–25 years). However, wrestlers older age groups with more experience, show the best qualities of accuracy of perception of visual information.

**Keywords:** psychophysiological state, skilled wrestlers, the final stage of long-term training, neurodynamic functions.