

Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю

Ручка Євген Володимирович

Харківська державна академія фізичної культури, аспірант кафедри єдиноборств, Україна

Анотація. Автором досліджений вплив передзмагального і передстартового стану юних борців вільного стилю на тактико-технічні показники їх змагальної діяльності. Доведена доцільність застосування індивідуалізованого комплексу педагогічних засобів і методів оптимізації передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю.

Ключові слова: передзмагальна підготовка, боротьба вільного стилю, психічний стан, психологічна підготовка, оптимізація.

Вступ

Досягнення високого результату юними борцями в змаганнях залежить від досконалості дій, операцій і міри їх реалізації спортсменами в екстремальних умовах змагань. Ці умови можуть чинити негативний вплив на результативність змагальної діяльності юних спортсменів за допомогою зміни їх передстартового стану, неадекватні зрушення якого ведуть до зниження, передусім, якісної сторони тактико-технічних дій. В той же час результати досліджень впливу рівня передстартової активації свідчать про суперечність отриманих даних і їх трактування. Однією з причин цього є індивідуальна своєрідність передстартових реакцій юного борця вільного стилю.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями теорії і методики фізичної культури і спорту: К. В. Ананченко [1-4], Л. Д. Айсуєв [5], Г. П. Брюсов [6], С. В. Латишев [7, 8], С. Л. Пакулін [9, 10], Ю. М. Рогов [11], М. В. Тапхаров [12], Ж. К. Холодов [13], Б. П. Яковлев [14] та ін. Проте проблеми вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і пошуку засобів і методів формування ефективного арсеналу змагальних варіативних техніко-тактичних дій юних борців розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо [15]. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Аналіз літературних джерел виявив, що недостатньо розроблені питання комплексного педагогічного управління станами юних борців перед змаганнями з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Тому вивчення особливостей і детермінант передстартових станів юних борців і обґрунтування комплексної індивідуалізованої методики управління станом є актуальним завданням спортивної науки як в теоретичному, так і прикладному аспектах.

Мета проведеного дослідження – розробка рекомендацій з вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю на основі:

дослідження впливу передзмагального і передстартового стану на тактико-технічні показники їх змагальної діяльності; аналізу індивідуальної обумовленості передзмагальної і передстартової діяльності юних борців і наукового обґрунтування способів підвищення її ефективності; експериментального обґрунтування доцільності застосування індивідуалізованого комплексу педагогічних засобів і методів оптимізації передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю.

Результати дослідження

В ході проведеного нами анкетування спортсменів і тренерів була виявлена тенденція зниження результативності діяльності частини юних борців вільного стилю в напружених умовах відповідальних змагань. Виявилось, що більше 54,6 відсотків з 37 опитаних юних борців виступали в першій сутичці чемпіонату України нижче за свої можливості. Перші ознаки напруженості, хвилювання, пов'язані з майбутніми змаганнями, з'являються у юних борців вільного стилю після оголошення складу команди, тобто за 10-15 днів до початку змагань.

Експериментальні дослідження динаміки станів юних борців перед змаганнями свідчать про підвищення у порівнянні з фоном активації по тремору ($p < 0,05$), а також про підвищення настрою ($p < 0,05$) і погіршення фізичного самопочуття ($p < 0,001$) після сповіщення борців про участь в майбутніх змаганнях. Близьким до рівня достовірності було також підвищення вегетативної активації по частоті серцевих скорочень (ЧСС) і зменшення бажання боротися. У ситуації напередодні змагань було виявлено статистично значуще підвищення вегетативної активації по ЧСС ($p < 0,05$), а також близьке до рівня достовірності підвищення центральної активації по тремору, погіршення фізичного самопочуття і настрою. Після оголошення результатів жеребкування мало місце різке підвищення ЧСС ($p < 0,001$) і погіршення самопочуття ($p < 0,001$). Окрім цього з'явилася тенденція до підвищення вегетативної активації по електрошкіряному опору (ЕШО). Перед сутичками у юних борців нами було зафіксовано різке посилення активації за усіма показниками ($p < 0,01$ і $p < 0,001$) і зниження бажання боротися ($p < 0,05$). Підвищення активації у поєднанні з погіршенням суб'єктивних переживань дозволило оцінити стан юних борців в передзмагальних і передстартових ситуаціях як неадекватний. Його ознаки відповідали емоційній напруженості (С. К. Багадірова, 2014-2015 [16, 17]; Л. Д. Гіссен, 2010 [18]; Є. П. Ільїн, 2009 [19]; А. М. Певнева, 2011 [20]; О. О. Прохоров, 2010 [21]; А. В. Родіонов, 2010 [22, 23]; В. М. Смоленцева, 2012 [24]).

Найбільш чутливими індикаторами стану юних борців виявилися показники ЧСС, тремору і самооцінки самопочуття.

Порівняння показників змагальної діяльності юних борців вільного стилю з тренувальними даними показало статистично значуще підвищення технічної активності в змаганнях на 35,2 % ($p < 0,05$) і близьке до рівня достовірності зниження ефективності тактико-технічних дій на 24,9 %.

Зрушення показників стану в передзмагальних і передстартових ситуаціях мали 12 статистично значущих кореляцій з показниками міри зниження ефективності тактико-технічних дій в змагальних сутичках. І ще п'ять коефіцієнтів були близькі до достовірного рівня. Суть результатів кореляційного аналізу в наступному. Для юних борців вільного стилю, що у меншій мірі понизили ефективність тактико-технічних дій в змагальних сутичках, було характерно: більш виражені позитивні зрушення бажання боротися в усіх ситуаціях ($p < 0,05$), велика точність диференціювання при «сповіщенні», після жеребкування ($p < 0,01$) і перед сутичками ($p < 0,01$), менша активація вегетативної нервової системи напередодні змагань ($p < 0,05$), після жеребкування ($p < 0,05$) і перед сутичками ($p < 0,05$), вища центральна активація по тремору перед сутичками ($p < 0,01$) і тенденція до більшого рівня самооцінки настрою після жеребкування і перед сутичками.

Таким чином, адекватніші зрушення основних параметрів діяльності в змагальних сутичках мали борці, стан яких в передзмагальних ситуаціях характеризувався менш вираженою вегетативною активацією по ЧСС і ЕШО, збереженням або підвищенням точності силового диференціювання і суб'єктивних переживань. У передстартових ситуаціях обумовленість змін діяльності з боку станів зростає. Адекватні зрушення активності і ефективності тактико-технічних дій мали юні борці вільного стилю, стан яких після оголошення результатів жеребкування відрізнявся меншим зростанням вегетативної активації, більшою точністю диференціювання і вищими показниками суб'єктивних переживань активності, настрою, бажання боротися. Адекватні зрушення стану перед сутичками характеризувалися менш вираженою вегетативною активацією, великим рівнем збудження центральної нервової системи по тремору, більшою точністю диференціювання і вищим рівнем суб'єктивних переживань.

Найбільшу кількість кореляцій із зовнішнім критерієм мали зрушення показників точності диференціювання зусилля, ЧСС, ЕШО, тремору і самооцінки бажання боротися.

Результати кореляційного аналізу між показниками станів і властивостей нервової системи показали наявність істотної індивідуальної обумовленості перших в усіх аналізованих ситуаціях. Найбільшу кількість значущих кореляцій мали показники сили нервової системи. З індикаторів стану найбільшу кількість зв'язків мали показники ЕШО (12 кореляцій), ЧСС (8), тремору, помилки диференціювання, самооцінки активності (по 9), самооцінки самопочуття (7). Найбільша психофізіологічна обумовленість станів мала місьце напередодні змагань (13 кореляцій), після жеребкування і перед сутичками (по 8) і дещо менша – при сповіщенні про включення в команду (4). Сенс виявленої обумовленості полягає в наступному. Юні борці вільного стилю з великим рівнем сили нервової системи мали менший рівень вегетативної активації в усіх передзмагальних і передстартових ситуаціях, більший рівень центральної активації по тремору перед сутичками. Крім того, вищий рівень сили нервової системи обумовлював вищі показники самооцінки і

особливо самооцінки самопочуття практично в усіх ситуаціях, а перед сутичками ще і більш виражене бажання боротися.

В цілому результати природного експерименту показали наступне. По-перше, екстремальні умови відповідальних змагань привели до зниження результативності приблизно у половини юних борців вільного стилю. По-друге, погіршення діяльності пов'язане з неадекватними змінами стану юних борців, які проявляються в передзмагальних ситуаціях в підвищеній активації вегетативної нервової системи, зниженні точності силового диференціювання і в погіршенні суб'єктивних переживань. По-третє, оптимальні зрушення стану в передзмагальних і передстартових ситуаціях значною мірою обумовлені рівнем сили нервової системи. Адекватність стану перед сутичками характеризувалася значним підвищенням центральної активації по тремору і збереженням відносного «вегетативного спокою», точність диференціювання і суб'єктивних переживань.

Дослідження показали, що у юних борців вільного стилю, диференційованих за рівнем сили нервової системи, зміни стану на етапі безпосередньої підготовки до участі в змаганнях відбуваються неоднаково. Ця обставина вимагає строго індивідуального підходу до підбору засобів і методів управління спортсменом.

Нами були застосовані педагогічні комплекси регуляції стану, що забезпечують досягнення спортсменом поставленої в змаганнях мети (за Є.І. Гамалем, 1988 [25]). Дії на спортсменів були пов'язані, передусім, з профілактикою емоційної напруженості в передзмагальному періоді і з формуванням адекватного стану перед сутичками. При цьому основна увага приділялася борцям з відносно слабкою нервовою системою.

Педагогічний комплекс управління станом юних борців вільного стилю перед змаганнями об'єднав в собі три методи: 1) варіювання рівнем і змістом мети; 2) відвернення від думок, пов'язаних з результатами майбутніх змагань; 3) підвищення впевненості у своїх силах.

Ефективність вказаних методів перевірялася в педагогічному експерименті. Індивідуалізація управління була спрямована на профілактику емоційної напруженості в передзмагальному періоді і після оголошення результатів жеребкування у борців з середнім і низьким рівнем сили нервової системи (таких виявилось відповідно 13 і 7 чоловік). Перед сутичками завданням індивідуалізації було формування емоційної напруженості у борців з відносно сильною нервовою системою (5 чоловік) і операційної напруженості у «середніх» і «слабких».

Дослідження стану після оголошення складу команди за 14 днів до змагань показало підвищення вегетативної і центральної активації ($p < 0,05$), збільшення помилки диференціювання ($p < 0,01$) і статистично незначуще зменшення бажання боротися у «слабких» борців. Борці з середнім рівнем сили нервової системи мали підвищення центральної активації по тремору ($p < 0,05$) і близьке до цього рівня достовірності збільшення помилки диференціювання. Зрушення стану «сильних» вказували на зниження активації і погіршення диференціювання. Дії на борців під час установки на змагання за

допомогою конкретизації завдань і планування засобів їх реалізації для «середніх» борців, акцентування уваги «сильних» на їх недоліках і підвищення суб'єктивної складності змагальних завдань досягли своїй мети. У борців з середнім рівнем сили нервової системи значущим було лише зменшення помилки диференціювання ($p < 0,05$), а у «сильних» дещо підвищилося бажання боротися. Усі інші показники стану у борців цих двох груп були на рівні фону. В той же час у борців із слабкою нервовою системою замість зниження напруженості сталося її збільшення – зрушення вегетативної активації ще більше зросло ($p < 0,01$). Виявилось, що у цих борців методичні прийоми, спрямовані на підвищення упевненості, привели до збільшення рівня домагань, а спроба зниження рівня мети не дала бажаного ефекту (борці «не прийняли» занижені цілі). Проведене наступного дня обстеження борців із слабкою нервовою системою знову показало наявність у них значної емоційної напруженості. Оскільки штучне заниження мети у поєднанні з прийомами підвищення упевненості виявилось неефективним для «слабких» борців, для оптимізації їх стану ми використовували методичний прийом якісної зміни мети шляхом перебудови її з результативної на процесуальну сторону змагальної діяльності.

Змагання для таких борців носили характер випробування, а основні цілі були пов'язані з перевіркою можливості реалізації в умовах змагань деяких тактико-технічних варіантів і фізичної працездатності, з розвідкою особливостей майстерності своїх основних (у майбутніх змаганнях) суперників. Під час тренувальних занять уся увага цих борців акцентувалася на підготовку до успішного досягнення поставленої мети. Індивідуалізація в постановці цілей полягала в тому, що мета для кожного борця була пов'язана з реалізацією в сутичках найбільш сильних сторін його майстерності. Це, на наш погляд, дозволило певною мірою понизити і суб'єктивну складність змагальних завдань. Обстеження «слабких» борців, проведене ще через день, показало достатню ефективність використаних прийомів. Лише рівень центральної активації по тремору перевищував фонові дані (відмінності близькі до 5-процентного рівня значущості), а величина бажання боротися збільшилася ($p < 0,05$). Спостереження за «слабкими» борцями в процесі тренувань підтвердили прийняття ними процесуальних цілей.

Подальше управління передзмагальним станом юних борців носило плановий характер. Для борців з середнім і низьким рівнем сили нервової системи під час тренувань основна увага приділялася зміцненню процесуальної спрямованості уваги. Для «слабких», крім того, з метою підвищення упевненості використовувався прийом створення полегшених умов варіюванням складністю завдань і підбором партнерів.

Велика увага була приділена організації дозвілля, яка була спрямована на «витіснення» зі свідомості юних спортсменів в «неробочий» час думок про майбутні змагання. Основними засобами були залучення до змагань по настільних іграх, показові виступи, перегляд відеофільмів і телепередач, обговорення прочитаної літератури.

Контрольні обстеження, проведені на початку третього (за 9 днів до початку змагань) і четвертого (за 3 дні) мікроциклів, а також напередодні змагань, показали, що в цілому використаний методичний комплекс оптимізації станів юних борців виявився досить ефективним. Рівень активації у всіх груп не перевищував фонових даних, а бажання боротися у «слабких» і точність диференціювання у «середніх» борців перевищували фонові дані за три дні до змагання. Рівень активації у борців із слабкою нервовою системою трохи перевищував дані інших груп.

В той же час на початку третього мікроциклу у трьох спортсменів були виявлені значні відхилення показників стану від фонового рівня. У двох, що входять до групи «сильних», мало місце зниження вегетативної активації. За спостереженнями у цих спортсменів були явно виражені ознаки стану пересичення. Індивідуальні бесіди з акцентуванням уваги на недоліках в підготовленості і на труднощах змагальних завдань, а також перебудова тренувального процесу (підвищення різноманітності, складності і емоційності) дозволили оптимізувати стан цих борців.

Таким чином, індивідуалізоване використання педагогічного комплексу управління станом юних борців перед змаганнями дозволило вирішити основне завдання передзмагального періоду – зберегти рівень нервово-психічної свіжості на початок змагань за рахунок профілактики емоційної напруженості.

Результати педагогічного експерименту підтвердили можливість успішного виступу борців із слабкою нервовою системою за наявності високого рівня передстартового збудження. На наш погляд, цьому сприяло збереження нервово-психічної свіжості на початок змагань за допомогою педагогічного комплексу засобів управління станом.

В той же час спеціальні заходи профілактики напруженості для борців з сильною нервовою системою не потрібні, а перед стартом навіть шкідливі. Вони викликають у них стан пересичення і монотонії.

Для успішної змагальної діяльності борців з сильною нервовою системою адекватним буде передстартовий стан емоційної напруженості, що характеризується різким розведенням мотиву і мети діяльності і значним підвищенням активації. Результати природного і особливо педагогічного експериментів повністю підтвердили це положення.

Висновки

1. Аналіз змагальної практики показав, що близько 50 % юних борців вільного стилю в екстремальних умовах змагань знижують результативність тактико-технічних дій у порівнянні з тренувальними сутичками. Негативний вплив обстановки змагання на результативність юних борців вільного стилю здійснюється через неадекватні зрушення їх стану в передзмагальному і передстартовому періодах, початок яких визначається відповідно моментами цілепокладання на змагання і на сутичку з конкретним супротивником.

2. Характер зрушень стану перед змаганнями обумовлений, головним чином, рівнем сили нервової системи юних борців. У 45 % з них рівень сили нервової системи відносно середній; 35 % належать до «слабких» і лише 20 % юних борців вільного стилю володіють відносно сильною нервовою системою.

3. Індивідуальна обумовленість станів, пов'язаних з участю в змаганнях, пояснюється тим, що юні борці вільного стилю з великим рівнем сили нервової системи мають меншу активацію за фізіологічними показниками в ранніх передстартових ситуаціях, але більший вегетативний спокій і більший тонус м'язової системи і центральної нервової системи перед сутичками. Крім того, вони мають вищі показники настрою і особливо фізичного самопочуття практично в усіх ситуаціях. Перед сутичками вищий рівень сили нервової системи обумовлює ще і більший рівень бажання боротися.

4. Поліпшення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю досягається за допомогою комплексу педагогічних засобів і методів, доступних широкому колу тренерів, що включають перебудову мети, варіювання мірою упевненості, відвернення від думок, пов'язаних з майбутніми змаганнями і спортсменів, що враховують індивідуальні особливості. Підвищення ефективності змагальної діяльності юних борців з сильною нервовою системою досягається профілактикою стану пересичення і монотонії в передзмагальному періоді і формуванням емоційної напруженості перед сутичкою. Збереження або підвищення результативності змагальної діяльності юних борців з низьким і середнім рівнем сили нервової системи досягнуто профілактикою емоційної напруженості в передзмагальному періоді і концентрацією уваги спортсмена на тактико-технічних діях, які необхідно реалізувати в майбутньому поєдинку, тобто формуванням операційної напруженості.

5. Індивідуалізоване комплексне управління станом юних борців вільного стилю в передзмагальному періоді дозволило зберегти належний рівень нервово-психічної свіжості на початок змагань, добитися оптимальних зрушень стану перед стартом і підвищити за рахунок цього результативність змагальної діяльності.

Перелік використаних джерел

1. Ананченко К. В. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7–9 років у єдиноборствах / К. В. Ананченко, Р. О. Щербина // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : ел. зб. тез VIII Міжн. наук.-метод. конф. – Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. – Вип.8. – С. 14-16.

2. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V. Ananczenko [at al.] ; ed. R. M. Kalina // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, HMA 2015, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, 2015. – P. 32-39.

3. Ананченко К. В. Бойові мистецтва : методичні рекомендації для студентів ВУЗів фізичного виховання та спорту / К. В. Ананченко. – Харків : ХДАФК, 2011. – 60 с.

4. Ананченко К. В. Причины возникновения травм у дзюдоистов и их профилактика / К. В. Ананченко, А. Ф. Алексеев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 106-108.

5. Айсуев Л. Д. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы / Л. Д. Айсуев А. С. Сагалеев, М. В. Тапхаров // Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе. – 2003. – Вып. 7. – С. 200-209.

6. Брюсов Г. П. Динамика основных показателей развития спортивной борьбы в России под влиянием федеральной целевой программы «Борись и побеждай» / Г. П. Брюсов // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – №3 (85). – С. 32-35.

7. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / С. В. Латишев. – Київ, 2014. – 37 с.

8. Латышев С. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов : метод. реком. / С. В. Латышев, Н. В. Латышев. – Донецк : ДонНУЭТ, 2008. – 24 с.

9. Пакулін С. Л. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебійніс // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы XII Международной научной конференции, 7-8 февраля 2016 года, г. Харьков, Украина. – Харьков : ХГАФК, 2016. – С. 7-10.

10. Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень [Електронний ресурс] / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, В. Б. Перебійніс // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – Режим доступа: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/64>. – Назва з екрана.

11. Рогов Ю. Н. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов / В. В. Гожин, В. Л. Дементьев, Ю. Н. Рогов // Спортивный психолог. – 2013. – №2(29). – С. 20-26.

12. Тапхаров М. В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : дис. ... канд. ... пед. наук : 13.00.04 / М. В. Тапхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 129 с.

13. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2008. – 479 с.

14. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте: Теоретические и практические аспекты : монография / Б. П. Яковлев. – Великие Луки : Великолук. гос. ин-т физ. культ, 2002. – 192 с.

15. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] / Є. В. Ручка // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – Режим доступа: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/71>. – Назва з екрана.

16. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» : учеб. пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2014. – 243 с.
17. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учеб. пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2015. – 148 с.
18. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – 2-е изд., стереот. – Москва : Советский спорт, 2010. – 159 с.
19. Ильин Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 352 с.
20. Певнева А. Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А. Н. Певнева. – Гомель : ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.
21. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. – Москва : Изд-во ИП РАН, 2009. – 352 с.
22. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов др.] ; под ред. А. В. Родионова. – Москва : Академия, 2010. – 368 с.
23. Родионов А. В. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] / А. В. Родионов // Canisport. – Режим доступа: <http://canisport.narod.ru/psihpodg.htm>. – По состоянию на 07.05.2016. – Загл. с экрана.
24. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. –Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
25. Гамаль Е. И. Эффективные методы предсоревновательной подготовки юных борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; 19.00.01 / Е. И. Гамаль. – Москва, 1988. – 16 с.

© Е. В. Ручка

The improving of precompetitive training of freestyle young wrestlers

Ruchka Yevhen

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Graduate Student of Department of Single Combats, Ukraine

Abstract. The author investigated the effect of precompetitive and prelaunch status of young freestyle wrestlers at the performance indicators of their competitive activity. Proved the feasibility of an individualized complex of pedagogical methods and methods of optimization of precompetitive training of freestyle young wrestlers.

Keywords: precompetitive training; wrestling freestyle; mental state; psychological preparation; optimization.

© Y. Ruchka