 © Авторы статьи / Authors of the article

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА/THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

DOI: https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.167.67 EDN: TUPWIX

ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БОРЦОВ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ СПОСОБНОСТИ АНТИЦИПАЦИИ

Научная статья

Исаев А.В.[1, *]
[1] ORCID : 0009-0000-8446-9073;
[1] Московский государственный технологический университет «Станкин», Москва, Российская Федерация
[1] Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (isaev_aleks[at]mail.ru)

Предложена: 25.03.2026; Принята: 24.04.2026; Опубликована: 18.05.2026

Аннотация

Целью нашего исследования является совершенствование техники приёмов вольной борьбы при формировании способности антиципации. На этапе прохождения методики обучения, в практической тренировке на борцовском ковре испытуемые экспериментальной группы пытались выполнить технические и комбинаторные действия, которые предъявлялись в видеороликах при обучении в лабораторных условиях. Эти действия выполнялись независимо от заданий практической тренировки, то есть, испытуемые самостоятельно, без установок тренера, пытались воспроизвести технические и комбинаторные действия, ориентируясь на знания, полученные в видеороликах. Перенос сформированных профессионально важных качеств из лабораторных условий в практическую деятельность спортсменов является необходимым элементом технико-тактической подготовки борцов. Разработанная методика посредством выделенных систем знаний ориентиров в технике выполнения приёмов спортивной борьбы и их уяснения методом активно-информационного объяснения с последующей интериоризацией и автоматизацией способствуют эффективному освоению профессионально важных действий спортивной борьбы.

Ключевые слова: техническая подготовка, профессионально важные качества, антиципация, вольная борьба, практическая тренировка.

A STUDY ON IMPROVING WRESTLERS' TECHNIQUE IN DEVELOPING THE ABILITY TO ANTICIPATE

Research article

Isaev A.V.[1, *]
[1] ORCID : 0009-0000-8446-9073;
[1] Moscow State Technological University "Stankin", Moscow, Russian Federation
[1] Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (isaev_aleks[at]mail.ru)

Suggested: 25.03.2026; Accepted: 24.04.2026; Published: 18.05.2026

Abstract

The aim of our study is to improve freestyle wrestling techniques by developing the ability to anticipate. During the training programme, in practical sessions on the wrestling mat, the subjects in the experimental group attempted to perform the technical and combinatorial movements that had been demonstrated in the video clips during training in the laboratory. These actions were performed independently of the practical training tasks; that is, the subjects attempted, on their own initiative and without instructions from the coach, to reproduce the technical and combinatorial actions, drawing on the knowledge gained from the video clips. The transfer of professionally significant qualities from laboratory conditions to the practical activities of athletes is an essential element of the technical and tactical training of wrestlers. The developed methodology, through the identification of key knowledge systems in the technique of executing wrestling moves and their clarification using the active-informational explanation method, followed by internalisation and automation, contributes to the effective mastering of professionally important wrestling actions.

Keywords: technical training, professional skills, anticipation, freestyle wrestling, practical training.

Введение

В настоящее время все больше внимания уделяется развитию спорта и, в частности, всесторонней подготовке спортсменов к соревнованиям международного уровня. Успешность выступления спортсмена на ответственных стартах зависит от большого числа факторов, в частности, важен индивидуальный подход и слаженная совместная работа тренеров, врачей и психологов сборных команд. В процессе многолетней подготовки спортсмен сталкивается с сильнейшими физическими и психологическими нагрузками. Без развития физических качеств, а именно: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость — спортсмен ограничен в выполнении технических действий и ведении соревновательной борьбы. Поэтому развитие физических качеств является одним из факторов удачного выступления на соревнованиях.

 © Авторы статьи / Authors of the article

Другим фактором успешности выступления на соревнованиях является психолого-педагогическая подготовка, которая, по мнению А.В. Родионова, является недостаточной для российских спортсменов [12]. В основу такой подготовки входит развитие и формирование индивидуальных профессионально важных психологических качеств, одним из которых является антиципация (вероятностное прогнозирование), под которой понимается способность человека действовать с определенным пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых, будущих событий [6]. Основу теоретического обоснования и психофизиологического обеспечения процесса антиципации заложили работы П.К. Анохина (1962), Б.Ф. Ломова (1980), Е.Н. Суркова (1982). Под термином «антиципация» П.К. Анохин понимал проявление познавательной активности субъекта деятельности, позволяющей в ответ на стимулы, действующие в настоящем, предугадывать будущие события, используя накопленный опыт [11].

На всем протяжении многолетней подготовки у спортсмена формируется специфический спортивный опыт, который определяет успешность результата выступления на соревнованиях. В свою очередь, спортивный опыт зависит от количества и качества приобретенных знаний и умений.

В педагогической психологии приобретение знаний и умений называется учением. Попытки исследования понятия «учение»предприняли ученые зарубежных стран: Ж. Пиаже, Э. Торндайк, Д. Уотсон, Б. Скиннер, Р. Гэгни, С. Пэрис, Д. Кросс и другие. В отечественной психологии основу исследования учения заложили Л.С. Выготский и С.Л. Рубинштейн.

На основе культурно-исторической концепции Л.С. Выготского строили и трактовали свои концепции учения советские и российские ученые:А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов и др. Согласно концепции П.Я. Гальперина, знание рассматриваетсякак образование производных от действий и их поэтапного усвоения. Действие как предмет усвоения является структурным образованием и включает в себя следующие компоненты: предмет преобразования, продукт (цель), средства, процесс преобразования, а также отражение и знание о всех перечисленных компонентах действия (ориентировочная основа действия — ООД) [13].

Прогнозировать действия во многих видах спорта является чрезвычайно важным качеством и ключевым фактором успешного выступления на соревнованиях, в частности, в спортивных единоборствах [1].

В вольной борьбе способность предугадывать действия соперника является обязательным профессионально важным качеством, т.е., не владея таким качеством, спортсмен не сможет достичь желаемого успеха на соревнованиях. Умение предугадывать действия соперника зависит от знания технических приёмов спортивной борьбы и умения их применять. Поэтому, чтобы борец приобрёл необходимую самостоятельность в выполнении приёмов, его надо прежде вооружить соответствующими интеллектуальными умениями и знаниями технико-тактических действий спортивной борьбы. Это зависит от опыта и квалификации тренера, который должен уметь и знать технику выполнения, как минимум, базовых приёмов спортивной борьбы и их комбинации. Большинство тренеров России работают, как показывают результаты наблюдений, на основе своего опыта, произвольно определяя содержание изучаемого материала. Такой подход привёл к обеднению технического арсенала у борцов [14]. Поэтому в вольной борьбе развитие способности к антиципации у спортсмена зависит от уровня умений и знаний технико-тактических действий, которыми владеет тренер - а это ограничивает совершенствование знаний и умений борца.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что практическую значимость в данном вопросе имеет поиск технологии обучения базовым приёмам вольной борьбы, тем самым позволяя формировать такие умения и знания спортивной борьбы, которые спортсмен смог бы применять в момент атаки или защиты, опережая действия соперника даже при равенстве технической и силовой подготовки. Способность спортсмена прогнозировать ситуацию выступает профессионально важным качеством, обеспечивающим победу.

Одним из перспективных подходов к решению этой проблемы, является разработка метода, направленного на развитие способности спортсмена предвидеть действия соперника с помощью сформированных основ ориентировочных действий, которые лежат фундаментально в новых знаниях и умениях выполнения технических действий спортивной борьбы.

Методы и принципы исследования

В исследовании приняли участие студенты МГУ имени М.В. Ломоносова, занимающиеся в группе спортивного совершенствования в секции по спортивной борьбе в количестве 8 человек, в возрасте 18-23 года. Стаж занятий от 3 до 6 лет. Стимульным материалом являлись документальные научно-методические видеозаписи спортивной борьбы, хранившиеся в Федерации спортивной борьбы России. В них содержатся записи выполнения технико-тактических действий, воспроизведенные выдающимися борцами двадцатого столетия (чемпионы Европы, Мира и Олимпийских игр). Испытуемым предъявляются видеоряды, состоящие из видеороликов с демонстрацией приемов вольной борьбы. Контрольный видеоряд состоит из 14 роликов, который предъявляется в течение всего эксперимента 3 раза (в начале, в середине и в конце). Тренировочный видеоряд содержит 18 роликов; предъявляется 8–9 раз, в зависимости от усвоения тренировочного материала. Каждый ролик начинается с исходного положения борцов в учебно-тренировочных и соревновательных схватках. Далее в видеоролике происходит подготовка и выведение на прием того или иного борца. Перед проведением технического приема ролик останавливается, и на экране предъявляются 3 варианта возможного продолжения действий атакующего борца. Задача испытуемого выбрать правильный ответ и зафиксировать на нем свой взгляд. Ответ фиксируется и испытуемому предъявляется окончание ролика, тем самым, он может видеть окончание приема. Таким же образом испытуемому предъявляются все ролики видеоряда. В контрольном (14 роликов) тренинге приемы разные, но похожи на технику выполнения приемов в тренировочном (18 роликов) видеоряде, также приемы не повторяются и в тренировочном тренинге.

Основные результаты

 © Авторы статьи / Authors of the article

Таблица 1 - Показатели отклонения туловища от вертикального положения при выполнении борцовского приёма «бросок наклоном с коленей с захватом одноимённой ноги» борцами ЭГ в процессе эксперимента

DOI: https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.167.67.1

Участник прохождения методики	Отклонения в начале прохождения методики (*-градус)	Отклонения после прохождения методики (*-градус)
1	38	14
2	49	21
3	41	16
4	43	11
5	48	15
6	33	13
7	37	18
8	43	9

Примечание: М±б

В течение освоения экспериментального формирования антиципации у борцов испытуемые на постоянной основе совершенствовали технику выполнения борцовских приёмов, которые были представлены на видеороликах. В тренировках испытуемые пытались повторить приёмы борьбы именитых борцов. В качестве примера один из основных моментов приёма «бросок наклоном с коленей с захватом одноимённой ноги». При выполнении этого приёма у испытуемых возникали координационные и технические ошибки: неправильная постановка ног, захват руками за ноги, заваливание набок, расположение головы и т.п. Во время самостоятельных повторений выполнения данного приёма с учётом формирования способности антиципации корректировалась техника входа в приём. Становилось более правильным положение головы, расположение ног, рук, туловища.

В таблице 1 представлены данные отклонения туловища от вертикального положения в процессе совершенствования борцовского приёма «бросок наклоном с коленей с захватом одноимённой ноги». Достоверное положительное изменение ($p<0,01$) положения туловища, зафиксированное в заключительной части эксперимента, позволяет говорить о совершенствовании технических действий борцов при использовании методов формирования антиципации. Развитие способности к предугадыванию действий спортсмена, как показывают результаты наших наблюдений, способствует самостоятельно обучаться технике выполнения борцовских приёмов в тренировках.

Заключение

В процессе формирования способности антиципации выявлено со стороны борцов активное самостоятельное изучение новых борцовских приёмов, которые демонстрировались в видеороликах выдающимися борцами. С помощью сформированных знаний участники экспериментальной группы путём проб и ошибок осваивали новые технические приёмы спортивной борьбы, тем самым повышая своё спортивное мастерство. Это говорит об эффективности данной методики и возможном использовании ее в тренировочном процессе для подготовки к соревновательной деятельности.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Блеер А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры: тренер. — 2006. — 6. — С. 28–31.

2. Гилев Г.А. Использование в единоборствах сочетаний упражнений анаэробной и аэробной направленности (на примере дзюдо) / Г.А. Гилев, Г. Зино // Культура физическая и здоровье. — 2024. — 1 (89). — С. 270–273.

3. Гилев Г.А. Формирование способности к антиципации посредством сочетания упражнений различной интенсивности с учетом показателей метаболизма мышечной работы борцов / Г.А. Гилев, Г. Зино, М.А. Семенова и др. // Теория и практика физической культуры. — 2025. — 1040. — С. 104–107.

4. Исаев А.В. Количественные и качественные индикаторы формирования антиципации у спортсменов-борцов / А.В. Исаев, С.А. Исайчев // Национальный психологический журнал. — 2015. — 2(18). — С. 33–41.

 © Авторы статьи / Authors of the article

5. Исаев А.В. Индивидуально-типологические особенности нервной системы борцов вольного стиля и динамика их психофизиологических параметров при воздействии сильной физической нагрузки / А.В. Исаев, С.В. Леонов, И.С. Поликанова // Национальный психологический журнал. — 2019. — 4(36). — С. 53–63.

6. Ломов Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков. — Москва: Наука, 1980. — 279 с.

7. Миндиашвили Д.Г. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. — Красноярск: КПГУ, 1995. — 213 с.

8. Нигматуллина М.М. Подходы к изучению понятий антиципация и прогнозирование / М.М. Нигматуллина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2020. — 11-1(50). — С. 174–177.

9. Чечев И.С. Совершенствование способности к антиципации высококвалифицированных боксёров / И.С. Чечев // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — 10(2). — С. 406–410.

10. Шевырева Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки юных спортсменов / Е.Г. Шевырева, А.В. Петров, О.В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — 5. — С. 56–59.

11. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. — Москва: Медицина, 1968. — 546 с.

12. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. — 2016: Академия, 2016. — 320 с.

13. Ильясов И.И. Структура процесса учения / И.И. Ильясов. — Москва: Московский университет, 1986. — 198 с.

14. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. — Махачкала: Эпоха, 2011. — 368 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Bleer A.N. Psixologicheskie faktory' obespecheniya ustojchivosti psixomotorny'x dejstvij v edinoborstvax [Psychological factors in ensuring the stability of psychomotor actions in martial arts] / A.N. Bleer // Theory and practice of physical education: coach. — 2006. — 6. — P. 28–31. [in Russian]

2. Gilev G.A. Ispol'zovanie v edinoborstvax sochetanij uprazhnenij anae'robnoj i ae'robnoj napravlennosti (na primere dzyudo) [Using combinations of anaerobic and aerobic exercises in martial arts (using judo as an example)] / G.A. Gilev, G. Zino // Physical culture and health. — 2024. — 1 (89). — P. 270–273. [in Russian]

3. Gilev G.A. Formirovanie sposobnosti k anticipacii posredstvom sochetaniya uprazhnenij razlichnoj intensivnosti s uchetom pokazatelej metabolizma my'shechnoj raboty' borczov [Formation of the ability to anticipate by combining exercises of different intensities, taking into account the metabolic indicators of wrestlers' muscle work] / G.A. Gilev, G. Zino, M.A. Semenova et al. // Theory and practice of physical culture. — 2025. — 1040. — P. 104–107. [in Russian]

4. Isaev A.V. Kolichestvenny'e i kachestvenny'e indikatory' formirovaniya anticipacii u sportsmenov-borczov [Quantitative and qualitative indicators of anticipation formation in wrestlers] / A.V. Isaev, S.A. Isajchev // National Psychological Journal. — 2015. — 2(18). — P. 33–41. [in Russian]

5. Isaev A.V. Individual'no-tipologicheskie osobennosti nervnoj sistemy' borczov vol'nogo stilya i dinamika ix psixofiziologicheskix parametrov pri vozdejstvii sil'noj fizicheskoj nagruzki [Individual and typological features of the nervous system of freestyle wrestlers and the dynamics of their psychophysiological parameters under the influence of intense physical activity] / A.V. Isaev, S.V. Leonov, I.S. Polikanova // National Psychological Journal. — 2019. — 4(36). — P. 53–63. [in Russian]

6. Lomov B.F. Anticipaciya v strukture deyatel'nosti [Anticipation in the structure of activity] / B.F. Lomov, E.N. Surkov. — Moscow: Nauka, 1980. — 279 p. [in Russian]

7. Mindiashvili D.G. Uchebnik trenera po bor'be [Wrestling Coach's Tutorial] / D.G. Mindiashvili, A.I. Zav'yalov. — Krasnoyarsk: KPGU, 1995. — 213 p. [in Russian]

8. Nigmatullina M.M. Podxody' k izucheniyu ponyatij anticipaciya i prognozirovanie [Approaches to studying the concepts of anticipation and forecasting] / M.M. Nigmatullina // International Journal of Humanities and Natural Sciences. — 2020. — 11-1(50). — P. 174–177. [in Russian]

9. Chechev I.S. Sovershenstvovanie sposobnosti k anticipacii vy'sokokvalificirovanny'x boksyorov [Improving the anticipation ability of highly qualified boxers] / I.S. Chechev // Modern high-tech technologies. — 2016. — 10(2). — P. 406–410. [in Russian]

10. Shevy'reva E.G. Psixologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie processa podgotovki yuny'x sportsmenov [Psychological and pedagogical support for the training process of young athletes] / E.G. Shevy'reva, A.V. Petrov, O.V. Petrova // Modern problems of science and education. — 2020. — 5. — P. 56–59. [in Russian]

11. Anoxin P.K. Biologiya i nejrofiziologiya uslovnogo refleksa [Biology and neurophysiology of conditioned reflex] / P.K. Anoxin. — Moscow: Medicina, 1968. — 546 p. [in Russian]

12. Rodionov A.V. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlya vuzov [Psychology of physical education and sports: a textbook for universities] / A.V. Rodionov. — 2016: Akademiya, 2016. — 320 p. [in Russian]

13. Il'yasov I.I. Struktura processa ucheniya [Structure of the learning process] / I.I. Il'yasov. — Moscow: Moskovskij universitet, 1986. — 198 p. [in Russian]

14. Shaxmuradov Yu.A. Vol'naya bor'ba. Nauchno-metodicheskie osnovy' mnogoletnej podgotovki borczov [Freestyle wrestling. Scientific and methodological foundations of long-term training of wrestlers] / Yu.A. Shaxmuradov. — Maxachkala: E'poxa, 2011. — 368 p. [in Russian]