

## РОЛЬ ПРОЯВІВ АНТИЦИПАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВАХ

Західноукраїнський національний університет

**Annotation** *The article examines the phenomenon of anticipation as a key factor of psychomotor reliability in combat sports. The theoretical analysis of the structure of anticipatory processes and their influence on the effectiveness of competitive activity is carried out. The role of specialized perceptions and intuitive forecasting in conditions of time deficit is determined. The main types of anticipation (spatial and temporal) and their correlation with the qualifications of athletes are highlighted.*

**Keywords:** *anticipation, combat sports, forecasting, reaction, psychomotorics, situational awareness, decision making.*

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний розвиток спортивних єдиноборств (бокс, карате, дзюдо, фехтування тощо) характеризується постійним зростанням інтенсивності ведення поєдинку, високою щільністю техніко-тактичних дій та жорстким лімітом часу на прийняття рішень. У таких умовах перемога часто залежить не лише від фізичної підготовленості чи технічного арсеналу, а й від здатності атлета діяти на випередження [3, 4].

Антиципація (від лат. *anticipatio* - передчуття, передбачення) - це здатність людини діяти та приймати рішення з певним часово-просторовим випередженням щодо очікуваних майбутніх подій. У єдиноборствах антиципація є фундаментом «почуття суперника», дозволяючи розпізнавати його наміри за ледь помітними підготовчими рухами (мікрорухами, зміною пози, напрямком погляду) [2].

Попри велику кількість досліджень у сфері психофізіології, питання формування специфічних механізмів антиципації залежно від виду єдиноборств та кваліфікації спортсмена залишається відкритим. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку нових шляхів підвищення ефективності

тренувального процесу через розвиток когнітивних здібностей бійців [3].

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та проаналізувати роль проявів антиципації у забезпеченні результативності змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців, а також визначити ключові механізми її реалізації в умовах поєдинку.

Для досягнення мети було використано наступні методи:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з психології спорту та фізіології праці;
- системний підхід для вивчення структури антиципаційних процесів;
- порівняльний аналіз показників сенсомоторних реакцій у спортсменів різного рівня кваліфікації;
- моделювання змагальних ситуацій для виявлення закономірностей прийняття рішень.

**Результати дослідження.** Антиципація в єдиноборствах функціонує на декількох рівнях: сенсорному, перцептивному та когнітивному. Основним чинником успіху є здатність спортсмена до «ймовірнісного прогнозування».

Дослідження показують, що елітні єдиноборці фокусують увагу не на самому ударі, а на проксимальних сегментах тіла суперника (центр тяжіння, плечовий пояс). Просторова антиципація дозволяє визначити, куди буде спрямована атака [1].

Часова антиципація дає змогу зрозуміти, коли саме розпочнеться рух. Використання антиципації дозволяє нівелювати так званий «латентний період» реакції. Якщо звичайна реакція на стимул займає близько 200–250 мс, то завдяки передбаченню спортсмен може почати захисну дію одночасно з атакою суперника або навіть за мілісекунди до її початку [2, 4].

Результати порівняльного аналізу свідчать, що майстри спорту мають значно вищий рівень антиципації порівняно з початківцями. Досвідчений боєць оперує «динамічними стереотипами». Він бачить не окремі рухи, а цілісні патерни поведінки. Наприклад, у дзюдо зміна захвату та розподілу ваги суперника автоматично активує в пам'яті досвідченого атлета найбільш імовірний варіант кидка, який готується.

В екстремальних умовах бою часто спрацьовує інтуїтивна антиципація. Вона базується на прихованому досвіді та

дозволяє приймати правильні рішення без участі свідомого логічного аналізу. Це критично важливо у видах спорту з високою швидкістю (наприклад, фехтування), де швидкість польоту клинка перевищує швидкість усвідомленого сприйняття [1, 3, 4].

Антиципація тісно пов'язана з функціонуванням дзеркальних нейронів головного мозку. Спостерігаючи за суперником, мозок атлета частково «прораховує» ці ж рухи, що дозволяє миттєво зрозуміти кінематику майбутньої дії.

### **Висновки.**

1. Антиципація є визначальним фактором майстерності у спортивних єдиноборствах, оскільки вона дозволяє випереджати дії суперника в умовах жорсткого дефіциту часу.

2. Структура антиципації включає здатність до екстраполяції подій, ймовірнісне прогнозування та оперативне прийняття рішень на основі мінімальної візуальної інформації.

3. Висока ефективність прогнозування у кваліфікованих спортсменів пояснюється наявністю сформованих у довготривалій пам'яті еталонів техніко-тактичних ситуацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих тренажерних систем (відео-тестів, VR-технологій) для цілеспрямованого розвитку навичок антиципації у юних спортсменів.

### **Список літератури.**

1. Бернштейн М. О. Про побудову рухів. К.: Здоров'я, 2019. С. 142–168.

2. Ложкін Г. В. Психологія спорту: *навчальний посібник*. К.: МАУП, 2021. С. 204–215.

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2020. С. 315–334.

4. Савчин М. В. Психологічна підготовка боксера. *Львів: Спортакадемія*, 2018. С. 89–112.