**УДК: 159**

**Селезнева Ю.В.**

**Судентка Курского Государственного Медицинского университета**

**Россия, г. Курск**

**Антиципация и ее развитие у спортсменов единоборств**

Аннотация: В этой статье мы обсудим концепцию антиципации, её развитие и различные виды, а также адаптационные реакции, возникающие в процессе мышечной активности. Отсутствие исследований, посвящённых особенностям развития антиципации в единоборствах, а также недостаток стандартизированных методов делают эту тему особенно значимой. Задача исследования — определить, как тренировки влияют на способность спортсменов в единоборствах предвидеть действия соперника. Изучая антиципацию, мы можем повысить результативность в спорте и улучшить её развитие в процессе тренировок. В ходе тестирования было обнаружено, что стаж работы влияет на развитие характеристик антиципации у тренеров.

Ключевые слова:антиципация, адаптация, спортсмены, единоборства, тренировки.

Abstract: In this article, we will discuss the concept of anticipation, its development and various types, as well as adaptive reactions that occur during muscle activity. The lack of research on the development of anticipation in martial arts, as well as the lack of standardized methods, make this topic particularly significant. The purpose of the study is to determine how training affects the ability of athletes in martial arts to anticipate the actions of an opponent. By studying anticipation, we can improve performance in sports and improve its development during training. During testing, it was found that work experience affects the development of anticipation characteristics in trainers.

Keywords: anticipation, adaptation, athletes, martial arts, training.

Антиципация- это способность человека действовать с определенным пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых, будущих событий. Недостаток исследований, посвященных специфике развития антиципации именно в единоборствах, а также нехватка унифицированных методик, делает эту тему особенно актуальной. Антиципация является важным психологическим процессом, который позволяет человеку эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. В контексте спорта антиципация играет ключевую роль в достижении успеха, особенно в единоборствах, где соперники постоянно находятся в состоянии неопределённости и необходимости быстрого принятия решений.

Цель исследования - исследование влияния тренировок на развитие антиципации у спортсменов единоборств.

Проблема: благодаря изучению антиципации мы будем улучшать эффективность результата в спортивной деятельности, и развивать в тренировочном процессе.

Развитие антиципации у спортсменов

Антиципация развивается в процессе тренировок и соревнований. Чем больше опыта у спортсмена, тем лучше он способен предсказывать события и принимать решения. Однако, даже опытные спортсмены могут улучшить свою антиципацию, если будут работать над ней целенаправленно.

Для развития антиципации используются следующие методы:

1. Моделирование ситуаций: создание условий, приближённых к реальным, для тренировки способности предсказывать события.
2. Анализ поединков: разбор прошедших поединков с целью выявления ошибок и возможностей для улучшения антиципации.
3. Психологическая подготовка: развитие навыков концентрации, внимания и памяти, которые необходимы для успешной антиципации.

Единоборства — это виды спорта, в которых спортсмены соревнуются в силе, ловкости и умении предсказывать действия соперника. В единоборствах антиципация играет особенно важную роль, так как она позволяет спортсменам принимать решения в условиях неопределённости и быстро реагировать на изменения в ходе поединка.

Для развития антиципации у спортсменов единоборств используются следующие методы:

1. Тренировка пространственно-временных характеристик: выполнение упражнений на координацию, быстроту реакции и точность движений.
2. Оценка профессиональной компетентности соперника: анализ стиля соперника, его сильных и слабых сторон.
3. Адаптация к изменяющимся условиям: тренировка способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям поединка.

Способность предвосхищать события — это ключевой навык для бойцов, который позволяет им быстрее и точнее принимать решения и адаптироваться к меняющимся условиям боя.

Развитие этой способности требует систематической работы, но оно может существенно улучшить результаты спортсменов и помочь им добиться успеха.

Как известно, основным инструментом для развития тактического мышления спортсмена является тренировка с партнёром. Поэтому в процессе подготовки дзюдоистов необходимо предусмотреть взаимодействие двух независимых спортсменов, которые будут стремиться к победе, используя атакующие приёмы.

Для развития антиципации у спортсменов высокого уровня в дзюдо необходимо использовать специальные задания в реальном тренировочном процессе. Эти задания должны основываться на анализе технико-тактической подготовки соперника и последующем планировании своих действий.

Интуиция и способность к антиципации во многом зависят от индивидуальных особенностей человека и связаны с его психическими процессами. Внимание, преобладающий тип мышления и восприятия, а также интеллект определяют скорость и качество оперативного мышления, что, в свою очередь, влияет на антиципационные способности.

П. К. Анохин определял антиципацию как «опережающее отражение», способность мозга «забегать вперёд, в будущее, в ответ на стимул, действующий в настоящем». Это означает способность человека предвидеть определённые действия или события, что и называется антиципацией (Анохин использовал термин «предупредительная деятельность»).

Исследования О. К. Тихомирова и Ю. Н. Кулюткина подтверждают, что люди с хорошо развитыми механизмами интеллектуальной антиципации успешно действуют в экстремальных ситуациях. Поэтому мы уделяем внимание антиципирующим свойствам личности не только для профессиональной, но и для социальной адаптации выпускников учебных заведений.

В рамках метода тестирования использовали методику диагностики антиципационной состоятельности по А. Менделевичу и тест социально-перцептивной оценки тренеров со стороны спортсменов. По результатам тестирования и анкетирования был проведен сравнительный и корреляционный анализ полученных данных

Анализ результатов тестирования выявил влияние стажа работы на развитие пространственно-временных характеристик антиципации тренеров, свидетельствующее о возможном влиянии на интенсивность и направленность развития данных характеристик в конкретных условиях. Обнаружены также достоверные связи между гностическим параметром (оценки профессиональной компетентности) социально-перцептивной оценки спортсменами тренеров и пространственно-временными характеристиками антиципации тренеров, определяющимися как профессионально важные качества тренеров. Показана также слабая прямая связь между личностно-ситуативным компонентом антиципационной состоятельности тренеров и эмоциональным параметром их социально-перцептивной оценки спортсменами, указывающая на значимую роль коммуникативно-антиципационной состоятельности в формировании отношения спортсменов к тренеру.

В процессе исследования применялись методы диагностики антиципационной состоятельности по А. Менделевичу и социально-перцептивной оценки тренеров со стороны спортсменов.

По итогам тестирования и анкетирования был проведён сравнительный и корреляционный анализ полученных данных.

Анализ результатов тестирования показал, что стаж работы влияет на развитие пространственно-временных характеристик антиципации тренеров. Это может свидетельствовать о том, что в определённых условиях эти характеристики могут развиваться интенсивнее или менять направление развития.

Антиципация является важным навыком для спортсменов единоборств, который можно развивать с помощью различных методов. Эффективное применение антиципации позволяет добиться высоких результатов и улучшить тактические навыки. Важно уделять внимание как когнитивным, так и эмоциональным аспектам этого процесса, что поможет спортсменам достигать новых высот в их спортивной карьере.

Список литературы

1. . Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. Москва: Наука, 1979. 454 с
2. Исаев А.В., Исайчев С.А.Количественные и качественные индикаторы формирования антиципации у спортсменов-борцов. // Национальный психологический журнал. 2015. № 2. c.25-32.
3. Науменко Е.А. Ориентиры интуитивности. Тюмень : Вектор Бук, 2000. 184 с.
4. Чечев И.С. Совершенствование способности к антиципации высококвалифицированных боксеров // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 10-2. – С. 406-410.

Почта: [ulyaandolesya@gmail.com](mailto:ulyaandolesya@gmail.com) Телефон: 89969443468