
УДК 796.525

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В БОРЬБЕ САМБО НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Елисеев Сергей Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Сибирского института управления-филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

ORCID: 0009-0005-8486-0407

E-mail: elise-s@mail.ru

Литасов Павел Павлович

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры тактикоспециальной, огневой и физической подготовки Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России

E-mail: Litasov_pavel@mail.ru

MODERN APPROACHES TO SPORTS TRAINING IN SAMBO WRESTLING BASED ON THE ANALYSIS OF FOREIGN AND DOMESTIC LITERATURE

Yelisseyev Sergey Aleksandrovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports of the Siberian Institute of Management-branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,

ORCID: 0009-0005-8486-0407

E-mail: elise-s@mail.ru

Litasov Pavel Pavlovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Tactical, Special, Fire, and Physical Training at the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia

E-mail: Litasov_pavel@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Елисеев С.А. Литасов П.П. Современные подходы к спортивной подготовке в борьбе самбо на основе анализа зарубежной и отечественной литературы//Здоровье человека, теория и Методика физической культуры и спорта. 2025. 3 (39). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.12)

Yelisseyev S.A. Litasov P.P. (2025). Modern approaches to sports training in sambo wrestling based on the analysis of foreign and domestic literature. Health, physicalculture and sports, 3 (39). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.12)

Поступило в редакцию / Submitted 10.08.2025

Принято к публикации / Accepted 15.08.2025

Аннотация. Высокая популярность борьбы самбо требует от специалистов обеспечивающих спортивную подготовку спортсменов-самбистов постоянного поиска эффективных методик, позволяющих максимально эффективно решать задачи по совершенствованию тренировочного процесса. Постоянно прогрессирующие средства и методы, используемые специалистами из различных стран и ведущими специалистами всероссийской федерации предполагают постоянное изучение имеющегося практического опыта, с целью его дальнейшего интегрирования с последующим совершенствованием.

Цель исследования являлось всесторонне изучить имеющиеся методики обучения в борьбе самбо посредством тщательного анализа актуальных источников, эмпирических исследований и экспертных мнений.

С учетом проведенного анализа определенно, какие аспекты подготовки спортсменов самбистов требуют более детального изучения, намечены пути дальнейших исследований в данных направлениях и критические проблемы, требующие скорейшего решения.

Ключевые слова: самбо, спортсмены, спортивная подготовка, тренировочный процесс, средства и методы тренировки.

Abstract. The high popularity of SAMBO wrestling requires specialists who provide sports training for SAMBO athletes to constantly search for effective methods that allow them to solve the problems of improving the training process as effectively as possible. The constantly evolving means and methods used by specialists from various countries and leading specialists of the All-Russian require constant study of existing practical experience in order to integrate it further and improve it.

The purpose of the study was to comprehensively examine the existing methods of teaching sambo wrestling through a thorough analysis of relevant sources, empirical research, and expert opinions.

Based on the analysis, it was determined which aspects of the training of sambo athletes require further study, and critical issues that need to be addressed as soon as possible were identified.

Keywords: sambo, athletes, sports training, training process, training methods.

Введение. Широкая популярность единоборств в Мировой индустрии спорта дала колоссальный толчок к совершенствованию всех сторон спортивной подготовки, сегодня тренировочный процесс единоборцев находится в постоянном развитии под действием регулярно обновляющейся информации тренеров-практиков и спортсменов.

Не исключением является такой вид единоборств, как борьба самбо. С каждым годом этот вид отечественного единоборства привлекает все большее количество занимающихся не только в нашей стране и ближнем зарубежье, но во всем Миров. На сегодняшний момент в Международную федерацию самбо входят более 100 стран и национальных федераций, представляющих пять континентов, проводятся чемпионаты Мира и Европы, Международные турниры высокого уровня.

Специалисты-теоретики исследующие вопросы спортивной подготовки спортсменов в борьбе самбо констатируют тот факт, что в данной области знаний каждые 5-10 лет происходит практически полный пересмотр накопленной практической информации. В этой связи, для достижения высоких спортивных результатов необходима интенсификация учебно-тренировочной работы на основе обобщения имеющейся в теории и практики информации по подготовке спортсменов (Ворожейкин, 2017, Mischenko, 2021, Davidenko, 2024).

С учетом вышеобозначенного **целью** нашего исследования являлось обобщение результатов теоретических исследований отечественных и зарубежных ученых по вопросам спортивной тренировки в борьбе самбо.

Методы исследования: выбор методов исследования обусловлен спецификой изучаемой проблемы и включал в себя анализ специальной литературы, журнальных статей, материалов конференций.

Результаты. По результатам первичного отбора доступной научной литературы было отобрано более сотни источников затрагивающих спортивную подготовку в борьбе самбо изданных за последние пять лет. Для дальнейшего углублённого анализа из общей массы были отобрано порядка пятидесяти наиболее информативных работ по актуальности их содержания и достоверности приведенных результатов. На результатах данных исследований и был построен наш научный обзор.

Из исследований зарубежных авторов наибольшую ценность, по нашему мнению, представляют следующие научные труды.

Авторский коллектив из Индонезии (университеты Негери: Тербука, Джакарта и Паданг) Mudayat, Arisman, Ardo Okilanda, Dede Dwiansyah Putra провел достаточно интересное сравнительное исследование, направленное на сопоставление тренировочного процесса спортсменов самбо со спортсменами других боевых искусств (бразильское джиу-джитсу, дзюдо и тхэквондо).

Цель исследования являлось всесторонне изучить имеющиеся методики обучения в выбранных видах единоборств посредством тщательного изучения исторических источников, эмпирических исследований и экспертных мнений.

В рамках данного сравнительного исследования был проведен детальный анализ комплексных практик боевых искусств, который позволил констатировать следующее: бразильское джиу-джитсу, демонстрируют заметный акцент на техниках борьбы в партере, точном исполнении навыков и тактических перемещениях; тхэквондо, отдает приоритет скорости, стремительным атакам и точным техникам, разработанным для ситуаций вертикального боя; акцент дзюдо на балансе, рычагах и тактической точности подчёркивает его стратегическую глубину и историческую родословную, в то время как способность самбо плавно переключаться между ударными и борцовскими приёмами иллюстрирует его адаптивность.

Авторы подчеркивают уникальную систему обучения самбо, которая сосредоточена на развитии быстрых переходов между ударными и борцовскими приёмами. Эта комплексная система предоставляет занимающимся широкий спектр навыков, позволяя им эффективно справляться как с ударными, так и с борцовскими ситуациями, используя точность и стратегический подход. Главной целью тренировочного процесса в самбо является воспитать адаптируемых бойцов, способных преодолевать различные трудности и препятствия. Тренировочный режим самбо выходит за рамки технического мастерства, включая сложное сочетание стратегического предвидения, тактической ловкости и гибкости, что позволяет занимающимся добиваться успеха в различных боевых ситуациях. Всеобъемлющая стратегия тренировок самбо подчёркивает его эффективность в формировании универсальных спортсменов, умело использующих сложную динамику современных боевых искусств, тем самым укрепляя своё авторитетное положение в мире боевых искусств (Мудаят, 2024).

Группой авторов под руководством Пришвы О.Б. (Херсонский государственный университет) в целях своевременного и рационального внесения коррективов в годовые планы подготовки самбистов (разных возрастных групп и весовых категорий), направленного на повышение их результативности выступлений на соревнованиях самых высоких рангов проведен аналитико-статистический анализ технико-тактической подготовки высококвалифицированных самбистов (Топ-3 мирового рейтинга, мужчин), чемпионов и призеров "ЧМ - 2021" (г. Ташкент, Узбекистан).

Согласно полученным результатам целесообразным является сосредоточение внимания тренеров на повышении показателей активности и эффективности соревновательных действий самбистов, а именно на: увеличенные объема атакующих и защитных действий; увеличенные количества и вариативности атакующих и защитных приемов; повышении коэффициентов надежности технико-тактических действий и комбинаций, а также качества оценки отдельного технического действия; уменьшение времени перехода от защиты до контратаки; оптимизация времени соревновательной схватки для достижения победы над противником и т.д.). Авторы считают, что достижение указанных показателей возможно при следующих условиях: совершенствовании технико-тактической подготовленности самбистов (за счет увеличения: общего времени -тренировки; объема тренировочной нагрузки; интенсивности тренировочной нагрузки; количества приемов за единицу времени; количества технико-тактических действий (комбинаций) за единицу времени и т.д.); улучшении показателей подсистемы биологического контроля самбистов высокой квалификации (за счет: развития - силы и скорости выполнения технико-тактических действий и комбинаций; увеличение амплитуды и частоты бросков, атак же усилие которое развивается при взаимодействии с опорой; формирование "положительных" угловых перемещений в суставах; развитие и усовершенствование взрывной силы отдельных мышц; формирование тактильной чувствительности (Пришва 2022).

Научный коллектив из специалистов Сербии, России Боснии и Герцеговины, Испании представил результаты достаточно интересной работы, в которой впервые предоставлены нормативные данные об анализе соматотипа и силы хвата в зависимости от возраста, пола и весовой категории спортсменов-самбистов.

Согласно полученным данным антропометрический профиль спортсменов-самбистов менялся в зависимости от их весовой категории. У спортсменов мужского пола наиболее доминирующим компонентом соматотипа была мезоморфия, в то время как у спортсменок женского пола в зависимости от весовой категории наблюдались три различных компонента соматотипа. Результаты исследования показали, что сила хвата увеличивалась в основном с увеличением весовой категории у представителей обоих полов. Обнаруженные различия в силе хвата в разных весовых категориях, вероятно, связаны с разницей в мышечной массе.

Данные результаты свидетельствуют о том, что соматотип и сила хвата являются важными факторами для достижения успеха в зависимости от весовой категории. Проведенное исследование безусловно будет полезно и может существенно помочь тренерам в составлении профиля спортсменов-самбистов с учётом их пола, возраста и весовой категории (Тривич, 2020).

Профессор Иванов Е.С. (факультета единоборств по борьбе самбо в Yong In University, Южная Корея) в научной статье «Перспективы развития самбо на современном этапе» затрагивая историю самбо, его культурные корни, связанные с уникальным, универсальным

характером русской культуры, делает попытку осмыслить широкие перспективы самбо в современном мире, с учетом масштабного культурного кризиса и – одновременно – возможностей эпохи перехода к постиндустриальному обществу.

На это следует опираться при поиске методов, средств изменения ситуации как на макроуровне, так и на уровне более локального социума, личности. На это следует опираться, распространяя самбо в мире, способствуя его дальнейшему развитию. Автор подчеркивает, что самбо – борьба нового, современного типа, она отвечает требованиям Новейшего времени, имеет в этом качестве большие достижения; это следует учитывать, продвигая самбо, анализируя его перспективы как культурного, помогающего людям явления (Иванов, 2021).

И.Л. Багдасарян исследовала особенности подготовки юных спортсменов в самбо, по результатам были выявлены эффективные средства и методы обучения технике на долгосрочных этапах подготовки. Проанализировав социологические исследования, результаты, личные наблюдения, литературные источники, а также пообщавшись с тренерами по самбо и юными спортсменками республики Армении, автор пришел к следующим выводам:

1. Согласно результатам опроса, изучение сложных приёмов более эффективно при использовании фрагментарного метода.
2. Использование спортивного манекена повышает эффективность отработки техники.
3. Снижение темпов роста результатов тренировок вызвано отсутствием соревнований и обмена опытом (Багдасарян, 2024).

Газиев Шукурджон Шухрат угли (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан) по результатам анализа научно-методической литературы констатировал, что из наименее изученных аспектов международной борьбы самбо является вопрос оптимизации тренировочных средств и нагрузок на этапе подготовки к спортивному совершенствованию. В частности, в имеющихся учебно-методических изданиях недостаточно изучен вопрос повышения специальной физической подготовки и специальной выносливости, не учитываются важные морфофункциональные показатели, обеспечивающие проявление и развитие физических способностей.

В целях повышения уровня предсоревновательной готовности самбистов высокой квалификации на этапе спортивного совершенствования автором проведено исследование и разработана программа тренировок, которая может быть использована в качестве оптимизации средств тренировки на этапе спортивного совершенствования, повышающей эффективность развития специальной выносливости и технико-тактического мастерства самбистов в предсоревновательный период самбистов.

Абдуразаков Хасан А. (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Чирчик, Узбекистан) исследовал возможности совершенствования тренировочного процесса на основе разработки комплексов, направленных на развитие силовой выносливости борцов самбо использованием системы тренировок CrossFit. Исследование показывает, что комплексы упражнений, разработанные с использованием системы CrossFit эффективны для квалифицированных борцов, помогая повысить их показатели на выносливость и их использование тренерами сборных в тренировочном процессе окупится. Отмечено, что использование нетрадиционного комплекса упражнений в системе кроссфита оказывает такой же эффект на подготовку борцов, как и "естественный тренажер"

Большой объем научной информации относительно спортивной подготовке в борьбе самбо представлен в трудах отечественных ученых. С учетом имеющейся в нашем распоряжении информации по доступным источникам наибольший интерес у нас вызвали исследования следующих авторов и научных коллективов (Абдуразаков Хасан А.).

В исследовании Н. Б. Алиев, решена актуальная проблема оценки количественно-качественных характеристик соревновательной деятельности девушек-самбистов юношеского (U18) и юниорского возраста (U20), финалистов Первенства Европы и мира 2021-2023 гг. По результатам выявлены характерные черты соревновательного противоборства и соотнесены полученные соревновательные характеристики юных и молодых спортсменок с моделями соревновательной деятельности взрослых женщин-самбистов. Изученно насколько структура соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-самбистов, рассматриваемая как модель сильнейшего спортсмена, воспроизводится или схематизируется в манере соревновательной борьбы девушек (U18) и спортсменок юниорского состава (U20) (Алиев, 2024).

Так же в одном из своих исследований Н.Б. Алиев изучал тактику противоборства в соревнованиях высококвалифицированных женщин и юниоров девушек-самбистов. В своей статье автор рассматривает тактические особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных женщин-самбистов и девушек-юниоров из состава спортивного резерва сборных команд России. Установлено, что у девушек-самбистов (U18) довольно значимым в финалах является вклад болевых приемов, удержаний, подножек, данная структура технических действий рассматривается как актуальная модель соревновательного единоборства, она эффективна для текущих юношеских соревнований. Вместе с тем, у юниорок-самбистов (U20) абсолютная эффективность болевых приемов и удержаний меньше, возрастает значение бросковых элементов, что является характерным для структуры соревновательных действий высококвалифицированных женщин-самбистов. Анализ технической подготовленности и итогов участия в соревнованиях высококвалифицированных спортсменок женщин-самбистов, показывает, что своей результативности спортсмены в большей степени добиваются в бросковых приемах у края ковра, нежели в центре

К проблеме совершенствования спортивной подготовки в женском сабо обращается А.В. Варичева. Автором определены параметры специальной физической подготовленности спортсменок: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Выявлен диапазон показателей по каждому качеству, отмечены отклонения отдельных спортсменок. Установлена взаимосвязь различных специальных физических качеств у чемпионов. Выводы. Проведенный анализ параметров специальной физической подготовленности самбистов позволил сформулировать обновленную версию показателей, которые были использованы для обработки видеоматериалов поединков чемпионата мира по самбо 2020 года среди женщин. Определение параметров специальной физической подготовленности спортсменок и их анализ позволил разработать модельные характеристики чемпионов в различных весовых категориях. Данный материал нашел применение на практике, а именно в подготовке женской сборной команды России по самбо (Варичева, 2020).

Безусловно так же заслуживает внимание научная статья Варичевой, А. В. По изучению взаимосвязи различных сторон подготовленности самбиста. Автором установлены взаимосвязи между технической, тактической, специальной физической, специальной психологической, общей физической и общей психологической подготовленности

спортсмена. Проведенный корреляционный анализ параметров технической, тактической, специальной физической, специальной психологической, общей физической и общей психологической подготовленности спортсмена, что позволило сделать вывод, что уровни взаимосвязи видов подготовленности самбиста различны. Понимая уровень взаимосвязи различных сторон подготовленности спортсмена, тренеры могут, воздействуя на один из видов подготовленности, улучшить параметры других (Варичева, 2025).

Отдельно обратился к изучению функционального состояния борцов самбо в годовом цикле подготовки Мальцев Г.С. Целью исследования авторского коллектива под его руководством был анализ преимуществ традиционной и модульной систем тренировок с использованием инструментария для тестирования и управления функциональной подготовкой самбистов. Результаты проведенного исследования показали, полученные с помощью интегрированной системы тестирования и мониторинга Simona 111, показали значительные преимущества модульной системы тренировок экспериментальной группы по сравнению с традиционной системой контрольной группы. Это позволило экспериментальной группе хорошо подготовиться к главному событию, что подтверждается реальными спортивными достижениями экспериментальной группы в главном соревновании сезона. Эти данные дают нам основания рекомендовать модульный график тренировок для юных спортсменов (Мальцев, 2022).

В исследовании под руководством старшего тренера сборной команды России по самбо Е.Г. Насырова из ГЦОЛИФК определены подходы к совершенствованию тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и регуляции их эмоциональных состояний. Определена эффективность методики технико-тактических действий у высококвалифицированных самбистов на основе регуляции эмоциональных состояний. Результаты экспериментальной работы показали, что применение методики технико-тактических действий в подготовке высококвалифицированных самбистов на основе регуляции эмоциональных состояний способствовало улучшению показателей результативности технических действий у спортсменов самбистов (Насырова, 2016).

С целью изучения специфических форм проявления координационных способностей в борьбе самбо коллективом авторов под руководством Р.А. Лайшева, проведено исследование понятия и структуры «чувства соперника» борцов. На основе анкетирования высококвалифицированных самбистов выявлены и ранжированы факторы, обуславливающие эффективность формирования данного качества. Получен новый научный результат – выявлена координационная структура компонентов, составляющих «чувство соперника» у самбистов. Представлены результаты анкетирования, свидетельствующие о высокой связи между «чувством соперника» и достигнутым спортивным результатом в самбо. Полученные результаты могут быть использованы тренерами и спортсменами в практике тренировочного процесса самбистов при совершенствовании координационных компонентов, составляющих «чувство соперника» в борьбе самбо (Лайшев, 2020).

А. В. Каштанов из Севастопольского государственного университета в своем исследовании занимался вопросом управления психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов. По результатам исследования сформирована модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов с учетом их индивидуально-психических особенностей для обеспечения оптимального уровня их готовности к соревнованиям. Процесс управления выстраивается на основе динамики

изменения состояния психологической готовности самбиста, выявляемой при проведении психодиагностических тестов в рамках этапного и текущего контроля в трансформирующем и реализационном мезоцикле предсоревновательного периода.

В результате проведённого педагогического эксперимента констатировано следующее:

- применение модели и разработанной на ее основе методики управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов, занимающихся самбо и смежными видами единоборств (например, дзюдо), приводит к существенным позитивным изменениям в качественном наполнении компонентов психологической готовности к соревнованиям: мотивационном, рефлексивном, эмоциональном и психомоторном;

- проведение психодиагностики в трансформирующем и реализационном мезоциклах предсоревновательного периода подготовки высококвалифицированных самбистов приводит к своевременному выявлению дефектов в том или ином компоненте их психологической подготовленности;

- подбор соответствующих индивидуальным психическим особенностям атлетов (тип темперамента, нейротизм, экстраверсия) средств и методов спортивной тренировки помогает оперативно устранить выявленные дефекты и повысить уровень их психической готовности к конкретному соревнованию;

- для осуществления качественного текущего и оперативного контроля уровня психологической подготовленности спортсменов, занимающихся единоборствами, необходимо применение современных программно-аппаратных комплексов, позволяющих провести комплексную психодиагностику с использованием 8-10 тестовых методик и получить обработанные результаты в короткие промежутки времени (10-15 мин.) (Каштанов, 2021).

На основе проведённого исследования А.А. Клименко по изучению роли симметрии и асимметрии в начальной подготовке самбистов автором предложены следующие меры для оптимизации тренировок:

- включать в каждое занятие блоки как симметричных, так и асимметричных упражнений.

- использовать асимметричные условия (наклонные поверхности, ограничение конечностей) для имитации реального поединка.

- проводить регулярные тесты на координацию и баланс для оценки прогресса. Учитывать индивидуальные особенности студентов (доминирующая сторона, уровень подготовки).

Исследование подтвердило, что бинарная оппозиция «симметрия-асимметрия» служит эффективной основой для построения тренировочного процесса в САМБО на начальном этапе. «Профессиональная ориентация» Симметричные нагрузки формируют техническую базу, а асимметричные - развивают адаптацию к нестандартным ситуациям, а сочетание этих принципов повышает не только физические, но и когнитивные навыки студентов (Клименко, 2025).

В монографии авторского коллектива сотрудников Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта достаточно информативно затронут один из важных аспектов спортивной тренировки в самбо – вопрос спортивного отбора. В частности, в работе отражены результаты научных исследований и

экспериментов по установлению информативных критериев быстрой тренируемости спортсменов, занимающихся различными видами единоборств. Доказана возможность успешности соревновательной деятельности спортсменов, обладающих необходимыми природными задатками, выявленными в ходе оптимизированного отбора в единоборствах на

А.Е. Баранников провел углубленный анализ учебно-тренировочного процесса мальчиков-самбистов 10–12 лет. с целью оценка уровня их физической и функциональной подготовленности. Тестирование показало неудовлетворительный уровень по всем предъявленным тестам, что по мнению автора во многом обусловлено малоподвижным образом жизни современных детей и подростков, а также недостаточным включением в учебно-тренировочный процесс упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. Установлено форсирование учебно-тренировочной нагрузки, что потенциально может привести к снижению функциональных резервов организма детей. Автором предложена методика планирования физических нагрузок на тренировочных занятиях по самбо на этапе начальной подготовки, в основу которой положено оптимальное планирование учебно-тренировочной нагрузки с точки зрения соотношения тренировочных средств по физиологическим зонам интенсивности. В качестве вывода констатируется, что при планировании учебно-тренировочных занятий мальчиков-самбистов 10–12 лет необходимо учитывать физиологическую стоимость упражнений и регламентировать паузы отдыха, чтобы организм успел восстанавливаться между упражнениями (Баранников, 2023).

Выводы. Таким образом с учетом проведенного анализа определено, какие аспекты подготовки спортсменов самбистов требуют более детального изучения.

1. В вопросе спортивного отбора необходимо шире применять инструментальные методы диагностики, в том числе компьютерную. Практика показывает, что это информативный, эффективный метод оценки не только функционального состояния двигательных навыков детей, но и уровня общефизической подготовки, координационных, психомоторных и интеллектуальных возможностей. Построение модельных показателей, которые основаны на рекомендациях для детей данного возраста, позволит обеспечить их более успешное последующее развитие в борьбе самбо. Научно обоснованный и экспериментально проверенный спортивный отбор спортсменов самбо на современном этапе развития данного вида спорта должен стать важной, неотъемлемой частью общей стратегии подготовки высококвалифицированных спортсменов.

2. В вопросах технико-тактической подготовки. Безусловно одной из основных задач всегда будет являться постоянный поиск наиболее эффективных средств, методов и организационных форм подготовки борцов самбистов. При решении данной задачи необходимо учитывать гендерный признак, так как сегодня этот вопрос изучен не глубоко. Классификация и систематизация приёмов и действий по группам с учетом анатомических и физиологических особенностей женского организма позволит установить связь и взаимозависимость между различными группами приёмов, что позволит подобрать эффективный арсенал технико-тактических действий для конкретной спортсменки.

3. Изучение психологических особенностей спортсменов самбо на различных этапах спортивной подготовки так же приоритетная задача. Исследователям необходимо обратить внимание на психологические особенности и стрессоустойчивости самбистов в условиях экстремальных ситуаций. Оценка таких особенностей, как адаптация, эмоциональный

интеллект, нервно-психическая устойчивость, опыт и умения прогнозировать ситуацию позволит подойти к тренировочному процессу на новом уровне.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Баранников, А. Е. Планирование физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «Самбо» на этапе начальной подготовки / А. Е. Баранников, Е. Ю. Федорова, В. Н. Пушкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 5(219). – С. 77-81. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p77-81.

Варичева, А. В. Взаимосвязь различных сторон подготовленности самбиста / А. В. Варичева, С. Е. Табаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2025. – Т. 20, № 1. – С. 29-32.

Варичева, А. В. Анализ параметров специальной физической подготовленности спортсменок на чемпионате мира по самбо 2020 года / А. В. Варичева, С. Е. Табаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 63-67. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p63-67.

Ворожейкин, А. В. Комплексная методика оценки инструкторов по рукопашному бою силовых структур / А. В. Ворожейкин, А. А. Зайцев, П. П. Литасов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 4(46). – С. 78-81.

Ворожейкин, А. В. Педагогическая модель подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с использованием ситуационных заданий : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ворожейкин Антон Владимирович, 2017. – 218 с.

Ворожейкин, А. В. Диагностика уровня квалификации инструкторов по рукопашному бою силовых структур / А. В. Ворожейкин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Иркутск, 15–16 июня 2017 года. Том I. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. – С. 52-58.

Иванов Е.С. «Перспективы развития самбо на современном этапе». Наука и инновации - современные концепции : сборник научных статей по итогам работы Международного научного форума, Москва, 03 декабря 2021 года. Том 2. – Москва: Инфинити, 2021. – 87 с. – ISBN 978-5-905695-78-0.

Каштанов, А. В. Модель управления предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов / А. В. Каштанов, В. П. Строшков, Н. Т. Строшкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 538-543. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p538-543.

Клименко, А. А. Бинарная оппозиция «симметрия-асимметрия» как основа построения тренировочного процесса в САМБО на начальном этапе / А. А. Клименко, М. С. Жуков // Профессиональная ориентация. – 2025. – № 4-1. – С. 6-8.

Квалиметрия соревновательных действий финалистов первенства Европы и мира по самбо 2021-2023 годов - девушки U18, юниорки U20 / Н. Б. Алиев, Г. Н. Германов, А. Р. Зенченко, Д. В. Кузьмичева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 40-49. – DOI 10.53742/1999-6799/1_2024_40-49.

Мудаят М., Арисман А., Путра Д. Д. и Окиланда А. (2024). Методики тренировок в самбо: сравнительное исследование с другими боевыми искусствами. Jurnal Performa Olahraga, 9(1), 41–49. <https://doi.org/10.24036/jpo661019>

Насырова, Е. М. Повышение эффективности выполнения технико-тактических действий высококвалифицированными самбистами / Е. М. Насырова, Е. Г. Насыров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 79-82.

Структура и показатели развития "чувства соперника" квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 190-194. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p190-194.\

Тривич Т., Елисеев С., Табаков С., Раоник В., Касальс К., Яхич Д., Яксич Д., Дрид П. Анализ соматотипов и силы хвата у элитных спортсменов-кадетов, занимающихся самбо. Медицина. 2020;99:3 (e18819)

Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

REFERENCES

Assessing the efficacy of an experimental strength and conditioning program for professional mixed martial arts athletes / I. Davidenko, A. Bolotin, E. Pronin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Vol. 24, No. 1. – P. 36-43. – DOI 10.7752/jpes.2024.01005.

An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

Barannikov, A. E. Planning of Physical Loads in Training Sessions in the Sport of Sambo at the Initial Training Stage / A. E. Barannikov, E. Yu. Fedorova, and V. N. Pushkina // Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2023. – No. 5(219). – Pp. 77-81. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p77-81.

Varicheva, A. V. The Relationship of Various Aspects of a Sambo Player's Preparedness / A. V. Varicheva, S. E. Tabakov // Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports. – 2025. – Vol. 20, No. 1. – Pp. 29-32.

Varicheva, A. V. Analysis of the Special Physical Training Parameters of Female Athletes at the 2020 World Sambo Championship / A. V. Varicheva, S. E. Tabakov // Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2021. – No. 6(196). – Pp. 63-67. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p63-67.

Vorozheikin, A. V. Complex Methodology for Assessing Hand-to-Hand Combat Instructors in Law Enforcement Agencies / A. V. Vorozheikin, A. A. Zaitsev, P. P. Litasov // Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2016. – No. 4(46). – Pp. 78-81.

Vorozheikin, A. V. Pedagogical Model of Training Instructors in Hand-to-Hand Combat of Law Enforcement Agencies Using Situational Tasks : Speciality 13.00.04 "Theory and Methods of Physical Education, Sports Training, Health-Improving and Adaptive Physical Culture" : Dissertation for the Degree of Candidate of Pedagogical Sciences / Vorozheikin Anton Vladimirovich, 2017. – 218 p.

Vorozheikin, A. V. Diagnostics of the Level of Qualification of Instructors in Hand-to-Hand Combat of Law Enforcement Agencies / A. V. Vorozheikin // Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations, and employees of law enforcement agencies: Collection of materials from the XIX International Scientific and Practical Conference. In 2 volumes, Irkutsk, June 15–16, 2017. Volume I. – Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2017. – Pp. 52-58.

Ivanov E.S. "Prospects for the Development of Sambo at the Present Stage." Science and Innovation - Modern Concepts: Collection of Scientific Articles Based on the Results of the International Scientific Forum, Moscow, December 03, 2021. Volume 2. – Moscow: Infinity, 2021. – 87 p. – ISBN 978-5-905695-78-0.

Kashtanov, A. V. Model of Management of Pre-Competition Psychological Training of Highly Qualified Sambo Athletes / A. V. Kashtanov, V. P. Stroshkov, N. T. Stroshkova // Scientific Notes of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health. – 2021. – No. 3(193). – Pp. 538-543. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p538-543.

Klimenko, A. A. Binary opposition "symmetry-asymmetry" as the basis for building the training process in SAMBO at the initial stage / A. A. Klimenko, M. S. Zhukov // Professional Orientation. – 2025. – No. 4-1. – Pp. 6-8.

Qualimetry of competitive actions of the finalists of the 2021-2023 European and World SAMBO Championships - girls U18, juniors U20 / N. B. Aliev, G. N. Germanov, A. R. Zenchenko, D. V. Kuzmicheva // Physical Culture, Sports - Science and Practice. – 2024. – No. 1. – Pp. 40-49. – DOI 10.53742/1999-6799/1_2024_40-49.

Mudayat M., Arisman A., Putra D. D., and Okilanda A. (2024). Training Methods in SAMBO: A Comparative Study with Other Martial Arts. Jurnal Performa Olahraga, 9(1), 41–49. <https://doi.org/10.24036/jpo661019>

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2025. - 39 (3)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)3.12](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)3.12)

Nasyrova, E. M. Improvement of the performance of technical and tactical actions by highly qualified sambo wrestlers / E. M. Nasyrova, E. G. Nasyrov // Theory and practice of physical culture. – 2016. – No. 6. – Pp. 79-82.

Physical culture. – 2016. – No. 6. – Pp. 79-82.

Structure and indicators of development of "sense of the opponent" of qualified sambists / R. A. Layshev, S. V. Solomatin, A. V. Solomatin, O. E. Ponimasov // Scientific notes of the University of P.F. Lesgaft. – 2020. – No. 1(179). – Pp. 190-194. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p190-194.\

Trivić T., Eliseev S., Tabakov S., Raonic V., Casals C., Jahić D., Jaksic D., Drid P. Analysis of somatotypes and grip strength in elite cadet sambo athletes. Medicina. 2020;99:3 (e18819)