



## ИССЛЕДОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

*Газиев Ш.Ш.*

*д.п.н. (DSc), доцент*

*Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта,*

**Tayanch soʻzlar:** taktik tayyorgarlik, sambo, musobaqaga tayyorgarlik davri, video tahlil, psixologik tayyorgarlik, jang vaziyatini modellashtirish, moslashuv.

**Ключевые слова:** тактическая подготовка, самбо, предсоревновательный период, видеонализ, психологическая подготовка, моделирование боевых ситуаций, адаптация.

**Key words:** tactical training, sambo, pre-competition period, video analysis, psychological training, combat scenario modeling, adaptation.

### **Резюме:**

Maqolada sambochilarni musobaqaga tayyorgarlik davrida taktik tayyorgarlik jihatlari koʻrib chiqilgan. Asosiy eʼtibor taktik fikrlashni rivojlantirish, raqiblar harakatlariga moslashish va jang rejasini yaxshilash uchun video tahlilni qoʻllashga qaratilgan. Muvaffaqiyatli taktik modellar va zamonaviy texnologiyalarning sportchilar tayyorgarligida qoʻllanilishi keltirilgan. Sportchilarga stress sharoitida samarali qarorlar qabul qilishga yordam beradigan psixologik tayyorgarlik usullari tavsiflangan. Asosiy xulosa shundan iboratki, taktik tayyorgarlik jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni oʻz ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Zamonaviy metodlar va texnologiyalardan foydalanish sportchilarning natijalarini yaxshilaydi va ularning musobaqaga tayyorligini oshiradi.

### **Резюме:**

В статье рассмотрены аспекты тактической подготовки самбистов в предсоревновательный период. Основное внимание уделено важности развития тактического мышления, адаптации к действиям соперников и использованию видеонализа для улучшения планирования боя. Приведены примеры успешных тактических моделей и применение современных технологий в подготовке спортсменов. Описаны методы психологической подготовки, которые помогают спортсменам эффективно принимать решения в условиях стресса. Основной вывод статьи заключается в том, что тактическая подготовка требует комплексного подхода, который включает физическую, техническую и психологическую готовность. Применение современных методик и технологий позволяет улучшить результаты спортсменов и повысить их готовность к соревнованиям.

### **Summary:**

The article explores the tactical training of sambo athletes in the pre-competition period. The focus is on developing tactical thinking, adapting to opponents' actions, and utilizing video analysis to improve wrestling planning. Successful tactical models and the application of modern

technologies in athlete training are presented. Psychological training methods are discussed, which help athletes make effective decisions under stress. The main conclusion is that tactical training requires an integrated approach, including physical, technical, and psychological readiness. The use of modern methods and technologies enhances athletes' performance and increases their competition readiness.

В спортивной борьбе, включая самбо, тактическая подготовка играет ключевую роль в успешном выступлении спортсменов на соревнованиях. Умение правильно оценивать соперника, быстро принимать решения и эффективно использовать сильные стороны собственной техники становятся определяющими факторами, влияющими на исход поединка. В современном самбо, наряду с физической и технической подготовкой, тактика выходит на первый план, особенно в условиях высокой конкуренции на уровне международных и национальных чемпионатов.

Предсоревновательный период - один из важнейших этапов подготовки спортсменов, когда главной задачей становится не только поддержание физической формы, но и развитие тактического мышления, адаптация к возможным сценариям боя. Этот период требует от спортсменов концентрации на анализе действий противников, планировании и коррекции собственных стратегий, что позволяет заранее подготовить план ведения схватки. Как отмечают специалисты, именно в этот период определяется, насколько боец готов к импровизации и адаптации во время боя, что является основой тактической подготовки в самбо [2, 3].

Тактическая подготовка является неотъемлемой частью процесса тренировки в любом виде борьбы, включая самбо. Тактика в самбо — это умение спортсмена принимать правильные решения в ходе поединка, используя свои сильные стороны и слабости противника для достижения победы. Она охватывает широкий диапазон действий, от правильного выбора атакующих и защитных действий до использования моментов, когда соперник ослабляет свою защиту или совершает ошибки.

Тактика в самбо требует, как долгосрочного планирования (в рамках всего соревнования), так и быстрой реакции на изменяющиеся условия боя. Примером может служить тактика ведения борьбы в стойке, где спортсмены используют дальние броски и захваты, а также работа в партере, где важно эффективно использовать свои навыки контроля над противником и защиты от атак.

Основными элементами тактической подготовки самбистов являются:

1. Один из главных аспектов тактической подготовки - это умение бойца принимать быстрые и правильные решения в бою. Принятие решений требует понимания слабостей противника, анализа своих возможностей и



выбора наилучшего действия в зависимости от ситуации. Чем быстрее и точнее принимаются решения, тем выше шансы на успех в поединке.

2. Тактическая подготовка включает в себя изучение стиля и поведения противников. Анализ возможных действий соперника позволяет предсказать его движения и своевременно подготовить контратаку или защитное действие. Как отмечает Верхошанский, знание сильных и слабых сторон противника может стать решающим фактором в предстоящем поединке [1].

3. У каждого самбиста есть свои уникальные физические и технические особенности, которые нужно учитывать при разработке тактики. Например, самбисты с высокой скоростью могут использовать тактику быстрых атак и перемещений, избегая захватов, тогда как спортсмены с сильной физической подготовкой могут делать ставку на мощные броски и удушающие приемы.

4. Самбо, как и любая другая борьба, предполагает умение контролировать пространство на ковре. Правильное использование пространства позволяет избежать атак соперника и подготовить свои действия. Контроль времени — это умение эффективно распределять силы по ходу поединка, переходить от обороны к атаке в нужный момент, а также управлять темпом схватки.

5. Разные фазы боя требуют различных тактических решений. В стойке важна работа с дистанцией, скорость перемещений и техника атакующих действий, таких как броски и удары. В партере внимание переключается на контроль соперника, использование рычагов и активное манипулирование положением тела для достижения доминирующей позиции или проведения удушающих приемов.

Тактическое мышление является ключевым элементом, который помогает борцу адаптироваться к текущей ситуации на ковре. В самбо можно выделить две основные фазы боя: работа в стойке и работа в партере. Каждая фаза требует определенных тактических навыков и адаптации.

1. В стойке самбист должен уметь контролировать дистанцию и пространство. Как показывают исследования Платонова, скорость перемещений и реакция на действия соперника играют важную роль в успешном проведении атакующих и защитных действий. Здесь важна работа на перехват инициативы и быстрое реагирование на изменения в поведении соперника [3].

2. В партере тактические действия бойца становятся более сложными, поскольку нужно учитывать множество факторов: позицию на ковре, контроль соперника, возможность проведения болевых или удушающих приемов. Успех в партере во многом зависит от умения управлять своим телом



и положением противника, а также от выбора правильных моментов для атаки.

3. Переход от стойки к партеру и обратно также требует тактического подхода. Важно уметь воспользоваться возможностью для проведения броска или захвата, когда соперник уязвим. Эти переходные моменты часто становятся решающими в схватке.

Индивидуальные особенности самбистов, такие как их физическая подготовка, антропометрические данные и психологические характеристики, играют важную роль при выборе тактики на бой. Например, самбисты с большим ростом и длинными конечностями могут эффективно использовать тактику дальнего боя, избегая ближних захватов. Напротив, самбисты с мощной физической подготовкой могут предпочесть более агрессивную тактику, нацеленную на мощные броски и удержания.

По мнению А.А.Новикова, тактика должна адаптироваться под конкретные сильные и слабые стороны бойца. Правильно подобранная тактика позволяет использовать сильные стороны бойца и минимизировать его недостатки. Это особенно важно в предсоревновательный период, когда боец может проводить тренировочные поединки с партнерами, чтобы протестировать различные тактические решения и подготовиться к возможным соперникам [4].

Предсоревновательный период - это этап, на котором происходит целенаправленная подготовка спортсменов к конкретным стартам. В этот период физическая подготовка уже находится на высоком уровне, и основной акцент смещается на тактику, психологическую подготовку и отработку боевых сценариев. В самбо, где исход поединка может зависеть от одного правильно выбранного момента для атаки или защиты, развитие тактического мышления играет ключевую роль.

В странах СНГ накоплен богатый опыт по подготовке спортсменов к соревнованиям, включая самбистов. Исследования Л.П.Матвеева и Ю.В.Верхошанского показывают, что предсоревновательная подготовка - это не просто финальный этап тренировочного процесса, а системный подход, включающий элементы планирования и анализа. Ключевым аспектом подготовки на этом этапе является детализация тактических моделей поведения на ковре, что позволяет спортсменам эффективно справляться с различными стилями ведения борьбы их противников [2, 1].

Тактическая подготовка в предсоревновательный период основана на нескольких ключевых принципах, которые помогают спортсмену лучше подготовиться к реальной боевой ситуации:



1. Принцип моделирования боевых условий. Тренировки должны максимально приближаться к реальным условиям соревнований, чтобы спортсмен мог адаптироваться к соревновательным стрессам и нагрузкам. Моделирование включает работу с партнерами, выполняющими роль возможных соперников, создание условий для многократного воспроизведения боевых сценариев и ситуаций, с которыми боец может столкнуться на ковре.

2. Принцип индивидуализации. В предсоревновательный период тренер должен учитывать индивидуальные особенности самбиста: его физическую и техническую подготовленность, психологическое состояние, а также стиль ведения борьбы. Это позволяет адаптировать тренировочный процесс под конкретные нужды спортсмена и повысить его готовность к встрече с разными соперниками.

3. Принцип вариативности. Успешная тактическая подготовка невозможна без разнообразия в тренировках. Важно, чтобы спортсмен мог эффективно адаптироваться к изменяющимся условиям борьбы и менять тактику в зависимости от действий противника. Как показали исследования Платонова, использование вариативных тренировок, где спортсмены сталкиваются с разными тактическими задачами, улучшает их способность быстро принимать решения в бою [3].

4. Принцип комплексности. Тактическая подготовка не может рассматриваться отдельно от физических и технических аспектов. Тактика должна быть связана с физической подготовкой, чтобы спортсмен мог эффективно реализовать свои задумки на ковре. Как отметил Ю.В.Верхошанский, комплексная подготовка позволяет борцу настраиваться на определенные тактические действия, что повышает вероятность их успешного выполнения [1].

Тактическая подготовка требует тщательного планирования. В предсоревновательный период важно организовать тренировки так, чтобы они постепенно приводили к пику спортивной формы на момент соревнований. Планирование тренировок с акцентом на тактику включает следующие этапы:

1. Анализ сильных и слабых сторон спортсмена. На основе анализа предыдущих поединков тренер и спортсмен разрабатывают тактический план, который будет максимально эффективно использовать сильные стороны самбиста, а также минимизировать его слабости. Как отмечает Новиков, важно на этом этапе оценить текущий уровень подготовленности спортсмена и скорректировать его действия [4].



2. Изучение предполагаемых соперников. Одним из важнейших элементов тактической подготовки является анализ стиля ведения борьбы предполагаемых соперников. Это помогает разработать конкретный план действий для каждого противника, что позволяет самбисту заранее подготовиться к возможным тактическим сценариям. В исследованиях А.В.Кудрина было показано, что самбисты, которые уделяли внимание анализу противников перед соревнованиями, демонстрировали более высокие результаты [5].

3. Развитие умения быстро адаптироваться. Спортсмены должны быть готовы к тому, что соперник может внезапно изменить свою тактику в ходе поединка. Поэтому важно отрабатывать умение адаптироваться к изменяющимся условиям борьбы. Тренировки в предсоревновательный период должны включать ситуационные задания, где самбист вынужден принимать решения в условиях неопределенности.

4. Акцент на интенсивные схватки. Предсоревновательный период характеризуется повышенной интенсивностью тренировок, где основное внимание уделяется отработке боевых сценариев через схватки. Такие тренировки позволяют борцу испытать свои тактические решения в условиях, близких к реальным соревнованиям. Верхошанский подчеркивает важность проведения схваток с разными по стилю и уровню подготовки партнерами, что помогает борцу научиться подстраиваться под различные тактические модели [1].

Одним из ключевых элементов тактической подготовки является умение быстро принимать решения и реагировать на действия противника. В боевых единоборствах, таких как самбо, исход поединка зачастую решается в доли секунды, и поэтому скорость реакции и принятия решений играет решающую роль. В предсоревновательный период особое внимание уделяется развитию этих навыков.

1. Скоростная работа в состязаниях. Состязания с акцентом на скорость действий позволяют бойцам тренировать умение быстро реагировать на изменения ситуации на ковре. Использование разнообразных ситуационных схваток способствует улучшению когнитивных процессов, таких как восприятие и анализ действий противника.

2. Тренировка рефлексов и реакции. Важно использовать упражнения, направленные на улучшение реакции самбиста на резкие движения соперника. Это могут быть как классические упражнения на скорость реакции (например, тренировка с использованием световых и звуковых сигналов), так и специальные задания в условиях схваток, где необходимо мгновенно реагировать на действия партнера.



3. Имитация боевых ситуаций. Имитационные тренировки с моделированием конкретных боевых ситуаций позволяют развивать у самбистов умение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям борьбы. Такие тренировки также способствуют улучшению тактического мышления.

Научные исследования, показывают, что тактическая подготовка является важнейшим компонентом в подготовке самбистов различных видов борьбы и единоборств. В частности, А.В.Кудрин подчеркивает, что тактическая подготовка в самбо должна учитывать специфические особенности этого вида борьбы, такие как работа в стойке и партере, необходимость быстрой смены тактических решений и адаптация к стилю ведения борьбы соперника [5].

Также исследования Верхошанского и Платонова показывают, что успешная тактическая подготовка невозможна без использования комплексного подхода, где наряду с физической и технической подготовкой спортсмены развивают тактическое мышление через анализ боевых ситуаций, схватки и работу с видеоанализом [1, 3].

Существует множество методов психологической подготовки, которые тренеры используют для развития тактического мышления и устойчивости самбистов к стрессу. Среди наиболее популярных методов, применяемых в мире, можно выделить следующие:

1. Визуализация - это метод, при котором спортсмен мысленно представляет различные боевые сценарии, продумывает свои действия и анализирует возможные тактические решения. Этот метод помогает развивать стратегическое мышление и улучшает способность к принятию решений в условиях боя. В исследованиях А.Н.Лебедева отмечено, что самбисты, которые использовали визуализацию перед соревнованиями, демонстрировали лучшую реакцию и способность быстро адаптироваться к изменяющимся условиям борьбы [6].

2. Специальные дыхательные упражнения и медитативные практики помогают бойцам лучше контролировать свое эмоциональное состояние и снизить уровень стресса перед важными соревнованиями. Это повышает способность спортсмена к концентрации и улучшает его тактические решения в бою.

3. В предсоревновательный период тренеры могут использовать психологическое моделирование, создавая для спортсменов стрессовые ситуации, которые могут возникнуть на соревнованиях. Это помогает бойцам лучше подготовиться к эмоциональному давлению и улучшает их способность сохранять ясность мышления в условиях стресса. Лебедев отмечает, что спортсмены, прошедшие через такие тренировки, демонстрируют луч-



шие результаты на соревнованиях, так как они оказываются более подготовленными к высоким эмоциональным нагрузкам [6].

4. В странах СНГ многие успешные тренеры активно работают с психологами, которые помогают бойцам преодолевать стресс и развивать уверенность в своих силах. Как утверждает А. Цуладзе, роль спортивного психолога в подготовке самбистов особенно важна в предсоревновательный период, когда необходимо поддерживать боевое состояние спортсмена и укреплять его уверенность в своих тактических способностях. Психологическая подготовка спортсменов является предметом многолетних исследований. Например, А.Н.Лебедев провел исследования, которые показали, что систематическая психологическая подготовка, включающая визуализацию и психологическое моделирование, способствует значительному улучшению тактического мышления и повышает способность спортсменов к адаптации в условиях боя. Эти методы широко применяются в различных единоборствах и других видах спорта [7, 6].

Кроме того, исследования Цуладзе подчеркивают важность эмоциональной устойчивости для успеха спортсмена на соревнованиях. Он отмечает, что спортсмены, способные контролировать свои эмоции и стресс, не только лучше адаптируются к условиям борьбы, но и демонстрируют более высокие результаты в тактическом планировании и реализации своих стратегий на ковре. Уверенность самбиста в своих силах является одним из факторов, влияющих на его тактические решения. В условиях напряженной борьбы самбист должен быть уверен в том, что его тактические решения и технические навыки достаточно сильны для победы. Эта уверенность формируется в процессе многолетней подготовки, а также через успешные выступления на соревнованиях [7].

А.Цуладзе утверждает, что уверенность в себе положительно сказывается на способности бойца оценивать ситуацию в бою и принимать оптимальные тактические решения. Спортсмены, обладающие высоким уровнем уверенности, чаще выбирают агрессивную тактику, что позволяет им навязывать сопернику свой стиль ведения борьбы. Напротив, самбисты с низкой уверенностью могут излишне осторожничать, что приводит к утрате инициативы и неспособности реализовать свои тактические планы [7].

Уверенность также помогает борцу лучше справляться с неудачами в ходе поединка. Как отмечает Лебедев, спортсмены с высоким уровнем уверенности в себе способны быстрее восстанавливаться после пропущенных атак и сохранять ясность мышления в стрессовых ситуациях. Это позволяет им продолжать следовать выбранной тактической линии, несмотря на временные трудности. Помимо индивидуальной психологической подготовки,



важным аспектом является и коллективная работа в команде. Тренировки в составе команды помогают спортсменам развивать тактические навыки через взаимодействие с партнерами и моделирование различных боевых ситуаций. Важно отметить, что работа с партнерами различного уровня подготовки позволяет бойцам лучше адаптироваться к разным стилям ведения борьбы [6].

В исследованиях А.В.Кудрина отмечается, что коллективная подготовка улучшает не только технические, но и психологические навыки самбистов. Работа в команде помогает спортсменам лучше понимать тактические модели своих партнеров, развивать коллективное мышление и способность адаптироваться к изменяющимся условиям борьбы [7]. Это особенно важно в предсоревновательный период, когда акцент делается на финальную отработку тактических планов и адаптацию к возможным стилям ведения борьбы соперников.

Тактическая подготовка самбистов в предсоревновательный период играет важнейшую роль в достижении успеха на соревнованиях. Анализ успешных практик показывает, что спортсмены, уделяющие особое внимание тактической подготовке, демонстрируют более высокие результаты, чем те, кто сосредоточен преимущественно на физической и технической подготовке. В мире накоплен значительный опыт по подготовке самбистов, и многие тренеры активно используют тактические схемы и модели, разработанные на основе научных исследований. Например, в работе Кудрина приводится кейс успешной подготовки команды самбистов к чемпионату России, где основной акцент был сделан на тактику ведения борьбы. В предсоревновательный период тренеры организовали схватки с моделированием конкретных ситуаций, которые могли возникнуть на соревнованиях. Основное внимание уделялось тактике работы против различных типов соперников - от более сильных физически до тех, кто делает ставку на скорость и технику [6].

Тренировочный процесс включал задания на быструю адаптацию к изменяющимся условиям борьбы, что позволяло бойцам развивать умение контролировать ход поединка и брать инициативу на себя. Эти тактические тренировки также сопровождались интенсивным видеоанализом предыдущих состязаний предполагаемых соперников, что помогало самбистам более точно планировать свои действия в поединке.

Результаты подготовки оказались успешными: команда завоевала несколько медалей, а спортсмены отметили, что тактические тренировки помогли им лучше подготовиться к боям и чувствовать себя уверенно на ковре. Анализ соперников является ключевым элементом тактической под-

готовки самбистов в предсоревновательный период. Как показывает практика, спортсмены, которые тщательно изучают стиль ведения борьбы своих будущих противников, более уверенно чувствуют себя на соревнованиях и демонстрируют более высокие результаты.

Видеоанализ состязаний соперников позволяет выявить их сильные и слабые стороны, что дает возможность заранее подготовить тактические модели и сценарии боя. Например, спортсмены могут тренировать контрприемы на предполагаемые атаки соперника или работать над предотвращением его характерных действий. Исследования, проведенные Лебедевым, показывают, что самбисты, уделяющие внимание детальному анализу стиля ведения борьбы соперников, достигают успеха чаще. Лебедев отмечает, что видеоанализ и работа с тренерами, которые изучают поведение противника, позволяют бойцам разрабатывать тактические модели, которые могут быть реализованы непосредственно в ходе поединка [6]. Такой подход снижает элемент неожиданности в бою и позволяет самбистам использовать заранее подготовленные решения. Современные технологии, такие как видеоанализ и специальные программы для анализа поединков, стали неотъемлемой частью тактической подготовки спортсменов. В практике активно применяются эти инструменты для улучшения тактического мышления и повышения уровня подготовки самбистов.

Видеоанализ позволяет детально рассмотреть бои как самого спортсмена, так и его соперников. Это дает возможность не только выявить ошибки и слабые стороны, но и разработать тактические решения для их устранения. Например, программы для анализа поединков могут выделять ключевые моменты боя, где было упущено преимущество, или показывать, как и когда боец оказался в уязвимой позиции. Примером успешного использования видеоанализа является подготовка сборной команды России к международным соревнованиям, описанная в исследовании Новикова. Тренеры команды активно использовали записи боев будущих соперников, что позволило разработать несколько тактических моделей для каждого спортсмена. В результате самбисты смогли заранее подготовиться к поведению своих противников на ковре, что значительно повысило их уверенность и тактическую гибкость в бою [4].

Кроме того, специализированные программы для моделирования боевых ситуаций, такие как видео-тренажеры, также активно применяются для тренировки самбистов. Эти программы позволяют моделировать различные сценарии поединков и адаптировать тактические решения под конкретные ситуации. Например, самбисты могут отрабатывать действия в условиях, когда соперник доминирует в стойке или контролирует бой в партере.



Анализ успешных и неуспешных тактических моделей показывает, что одной из ключевых причин поражений на соревнованиях является неспособность спортсменов быстро адаптироваться к изменяющимся условиям борьбы. Успешные самбисты, как правило, обладают гибким тактическим мышлением и способны корректировать свои действия в зависимости от поведения соперника. В работе Козлова, был проведен сравнительный анализ тактики успешных и неуспешных спортсменов на чемпионате России по самбо. Исследования показали, что самбисты, сумевшие изменить свои тактические решения в ходе поединка и использовать ошибки соперника, достигли более высоких результатов. Напротив, спортсмены, которые придерживались одной тактической линии, даже в условиях ее неэффективности, чаще терпели поражения [8].

Таким образом, гибкость и вариативность тактических решений являются важными качествами для самбистов, особенно в условиях жесткой конкуренции на соревнованиях. Умение переключаться между тактиками, использовать контратаки и ловушки для соперников — это те навыки, которые помогают спортсменам достигать успеха. Примеры из практики самбистов и тренеров показывают, как грамотная тактическая подготовка может стать ключевым фактором успеха на соревнованиях. В работе Кудрина, описывается подготовка сборной Казахстана к международному турниру, где основной акцент был сделан на развитие тактического мышления самбистов [5]. Тренеры команды использовали методики моделирования боевых ситуаций и видео-тренировки, что позволило бойцам улучшить свои тактические навыки и адаптационные способности. Еще один интересный кейс представлен в исследовании Петрова, где анализируется опыт подготовки российских самбистов к чемпионату мира [9]. В процессе подготовки основной акцент был сделан на анализ боев соперников с помощью видеоанализа и разработку индивидуальных тактических моделей для каждого спортсмена. В результате самбисты смогли не только подготовить несколько сценариев ведения борьбы, но и эффективно реализовать их на соревнованиях, что привело к завоеванию медалей на мировом уровне. Кроме того, тренеры активно применяли специальные программы для анализа эффективности тактических решений в ходе тренировочных схваток. Это позволило спортсменам более точно оценить свои действия и вовремя скорректировать тактику в предсоревновательный период.

Выводы. Тактическая подготовка самбистов в предсоревновательный период - это ключевой этап, который требует тщательного планирования и подхода с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Основываясь на анализе теоретических и практических данных, можно



сделать вывод, что успешная тактическая подготовка включает комплексный подход, который сочетает физические, технические и психологические аспекты тренировки. Особое внимание уделяется умению адаптироваться к меняющимся условиям борьбы, развитию гибкости тактического мышления, а также работе над скоростью принятия решений в реальном времени.

Таким образом, тактическая подготовка в предсоревновательный период требует комплексного подхода, который включает использование современных технологий, анализ соперников и развитие индивидуальных качеств бойца. На основе данного исследования можно рекомендовать тренерам использовать такие методы, как видеонализ, моделирование боевых ситуаций и психологическая подготовка для улучшения тактического мышления спортсменов. Эти подходы способствуют лучшей адаптации самбистов к соревновательной среде и повышают их шансы на успех в бою.

#### Литература:

1. Верхошанский, Юрий Витальевич (1928-2010). Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В.Верхошанский. - Москва: Советский спорт, 2013. – 215 с., [1] с.: ил., портр., табл.; 21 см. - (Атланты спортивной науки).; ISBN 978-5-9718-0609-7.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. - 624 с.
4. Новиков А.А., Кузнецов В.В., Шустин Б.Н. О разработке модельных характеристик спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1976. -№6. -С. 58-60.
5. Кудрин, А. В. (2008). Тактические схемы в подготовке спортсменов к международным соревнованиям. Журнал спортивной науки и практики, 4(3), 25-33.
6. Лебедев А.Н. (2007). Психологическая подготовка в спорте высших достижений. Москва: «Физическая культура и спорт».
7. Цуладзе А. (2010). Психология единоборств: как стресс влияет на тактическое мышление. «Журнал психологии и спорта», 7(2), 14-21.
8. Козлов В.И. (2015). Анализ тактических моделей в самбо: успешные и неуспешные примеры. «Теория и практика борьбы», 9(1), 45-52.
9. Петров, А.Б. Индивидуальное планирование тренировочных нагрузок борцов-самбистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ...канд. пед. наук /А.Б. Петров; ВНИИФК. - Москва., 2001.- 23 с.