

Методическая разработка

Тема: «Деятельностный подход в воспитании морально-волевых качеств самбистов: от «Жизни как борьбы» к «Этике ковра»

Целевая аудитория: Тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования.

Реализация данной методической разработки напрямую отвечает целям и приоритетам направлением основных нормативных документов:

- «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» (далее Стратегия);
- Программа развития вида спорта «САМБО» в Российской Федерации на 2025 – 2028 годы»;
- «Правила вида спорта "САМБО" (утв. приказом Минспорта России от 04.12.2020 N 892) (ред. от 07.03.2024) <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sambo-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/>

1. **Приоритет «Гармоничное развитие личности»:** Стратегия ставит целью воспитание граждан, разделяющих традиционные российские духовно-нравственные ценности. Подход «Живая этика ковра» формирует личность с высоким уровнем самоконтроля, эмпатии и моральной устойчивости, способную противостоять деструктивному влиянию извне.

2. **Приоритет «Патриотическое воспитание»:** Стратегия указывает на необходимость использования потенциала спорта для укрепления общероссийской гражданской идентичности. Через изучение истории российского вида спорта самбо (отечественный вид спортивного и боевого единоборства, официально созданный в СССР в 1930-х годах. Название расшифровывается как «самозащита без оружия»), использование государственной символики и ритуалов формируется прямая связь между личными спортивными успехами и гордостью за свою страну.

3. **Приоритет «Массовость и доступность»:** Акцент на безопасности партнера и взаимном обучении делает секцию самбо психологически комфортной для детей с разным уровнем подготовки. Это способствует сохранению контингента, привлечению детей, подростков и молодежи в систематические занятия самбо, что соответствует задаче Стратегии по увеличению доли граждан, систематически занимающихся спортом.

4. **Приоритет «Подготовка спортивного резерва»:** Формирование характера через преодоление трудностей на ковре (стойкость в поражении, дисциплина) готовит качественный резерв не только для спорта высших достижений, но и для службы Отечеству, работы в силовых структурах и общественной жизни.

Пояснительная записка

Самбо (самозащита без оружия) — это не только вид спортивного единоборства, признанный национальным достоянием России, но и уникальная система воспитания. В современных условиях, когда традиционные ценности подвергаются пересмотру, а молодежь испытывает информационное давление, роль тренера выходит за рамки обучения техническим действиям. Самбо имеет большое социально-педагогическое значение. Спарринг или участие в спортивных соревнованиях это «модель» реальной жизни, где правила игры очевидны, а причинно-следственные связи работают быстрее. Дисциплина, целеустремленность, честность, умение работать в команде выработанные на тренировках, переносятся в повседневную, профессиональную и семейную жизнь человека, очевидно это и профилактика девиантного поведения. Занятия спортом под руководством тренера отвлекают молодежь от деструктивных уличных явлений, заменяя их здоровым соперничеством.

Данная методическая разработка предлагает инновационную модель интеграции воспитательного процесса непосредственно в структуру тренировочного занятия, опираясь на приоритетные задачи «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (далее — Стратегия-2030). Согласно Стратегии, ключевой задачей является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей через спорт.

Цель и задачи разработки:

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых морально-волевых качеств, гражданской идентичности и уважения к истории Отечества средствами учебно-тренировочной деятельности по самбо.

Задачи:

1. **Образовательные:** Освоение базовой техники борьбы самбо с акцентом на биомеханическую безопасность партнера.
2. **Воспитательные:** Развитие дисциплинированности, чувства ответственности за товарища, честности, скромности в победе и стойкости в поражении.
3. **Развивающие:** Укрепление здоровья, развитие скоростно-силовых качеств и координации.
4. **Патриотические:** Приобщение к истории создания самбо как отечественного вида единоборств, созданного для защиты Родины.

Инновационный подход: концепция «Живая этика ковра»

Традиционно воспитание в спорте строится на кодексе чести, основанном на международной философии *Fair Play* — «Честная игра». На первый взгляд это вербальный инструктаж.

- Уважение к сопернику: признание заслуг, помощь при травме, культура поведения.

- Профессионализм и долг: дисциплина, уважение к тренеру и тренерскому составу. защита чести команды, территории/страны, которую ты представляешь, ответственность за репутацию.

- Честность и справедливость: здоровый образ жизни, уважение к судьям.

Предлагаемый инновационный подход заключается в переводе этих установок из декларативной плоскости в деятельность. Воспитание происходит **не после** тренировки во время разбора той или иной ситуации, а **внутри** каждого технического действия.

Механизмы реализации подхода:

Механизм	Традиционный подход	Инновационный подход («Живая этика ковра»)
Ритуал начала/конца встречи	Простое построение.	Обязательное выполнение поклона залу со словами благодарности к истории и создателям самбо (В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, А.А. Харлампиев), флагу России. Это неотъемлемая часть ритуала и проявление высшего уважения к традициям и Родине в системе самбо. В широком духовно-воспитательном смысле этой частью также называют принятие Клятвы самбиста и верность кодексу чести спортсмена, который предписывает защищать Отечество, уважать соперников, тренеров и судей. Краткая историческая справка о том, как самбо помогало советским разведчикам и солдатам.
Работа в парах	Отработка приема любой ценой.	Правило «Безопасность партнера выше личного результата». Обучающийся учится эмпатии и ответственности: перед выполнением броска спортсмен обязан убедиться, что страховка напарника идеальна. Бросок оценивается тренером не по амплитуде, а по качеству заботы о падающем. Этот навык (мастерство) и контроль над своим телом и телом партнера надо систематически отрабатывать на занятиях и закреплять на соревнованиях. 1. Эмпатия - Смена фокуса: Задача атакующего (тори) — не «победить любой ценой», а выполнить техническое действие так, чтобы партнер (укэ) мог безопасно приземлиться. - Критерий оценки: Тренер сознательно смещает фокус. Красивый бросок — это не тот, от которого сотрясается зал, а тот, после которого партнер встал и готов продолжать. 2. Методика отработки на занятиях - Поэтапность Сначала изучается самостраховка (укэми) — умение правильно падать. Только когда партнер умеет падать, первый начинает учиться бросать. - Контроль траектории: Бросающий не «бросает и забывает», а сопровождает тело партнера до самого татами, часто придерживая за рукав или отворот, чтобы смягчить удар. - Обратная связь: Партнеры постоянно общаются. «Как приземление? Комфортно? Жестко?» — это нормальные вопросы во время практики. 3. Закрепление на соревнованиях Соревнования часто порождают стресс и желание выиграть во что бы то ни стало, из-за чего техника становится грязной, и растет травматизм. Важно поощрять за чистоту, эстетику и безопасность

		броска самбиста. Человек, научившийся отвечать за безопасность партнера на татами, переносит эту ответственность и эмпатию в повседневную жизнь, работу, отношения, коллектив. Каждый тренер может выработать свою систему оценок для этого правила, чтобы внедрить его на своих тренировках, тем самым мотивируя к более качественному выполнению бросков в спарринге.
Учебные схватки	Агрессия, нацеленная на победу.	Формат «Учитель-Ученик». В самбо формат «Учитель-Ученик» с инверсией ролей работает идеально, так как этот вид спорта полностью построен на тактильном контакте, чувстве баланса и биомеханике. Спортсмены меняются ролями: один сознательно создает ошибки, второй их исправляет. Это развивает уважение к труду партнера и исключает высокомерие сильного над слабым. Применение метода в самбо: 3 практических сценария 1. Ошибки в стойке (Выведение из равновесия и подножки) - Что делает «сильный/лидер»: намеренно делает шаг не в ту сторону при подготовке броска (например, задней подножки), не докручивает таз или оставляет свою ногу прямой, лишая себя опоры. - Что делает «слабый/новичок»: останавливает движение. Он должен руками повернуть корпус партнера, показать, куда должна сместиться опорная стопа, и объяснить, почему в исходном положении бросок бы сорвался. 2. Ошибки в партере (Болевые приемы и удержания) - Что делает «сильный/лидер»: выполняя болевой прием на руку (например, рычаг локтя), сознательно оставляет зазор между своим тазом и плечом партнера, либо неправильно разворачивает большой палец атакуемой руки. - Что делает «слабый/новичок»: не просто защищается, а голосом и действием корректирует напарника: «Ты оставил пространство, я сейчас уйду. Сожми колени и прижми мой локоть плотнее». Он сам делает определенные перехваты, чтобы исправить позицию. 3. Ошибки в захватах (Дистанция и контроль) - Что делает «сильный/лидер»: берет неправильный, пассивный захват (например, слишком низко за отворот куртки), который позволяет сопернику легко контратаковать или разрывать дистанцию. - Что делает «слабый/новичок»: перехватывает руку «сильного», переносит её на правильную анатомическую точку (например, за отворот на уровне ключицы или под локоть) и демонстрирует, как жесткий контроль меняет баланс сил. Внедрение этого метода помогает «сильному» самбисту лучше прочувствовать фазы приема (чтобы ошибиться, нужно понять, в какой именно момент траектория ломается); «слабый» же спортсмен (в роли тренера) учится «читать» соперника и видеть уязвимости, которые он сможет использовать в реальном поединке. Методические указания для тренера - Регулирование интенсивности: Упражнение выполняется строго на малых и средних скоростях. Динамическое сопротивление исключается.

		- Дозирование ошибок: на одном занятии рекомендуется моделировать не более одной-двух конкретных ошибок в рамках одного приема, чтобы не рассеивать внимание корректирующего. - Психологический контроль: Тренер обязан жестко пресекать попытки сарказма со стороны лидера и проявления неуверенности со стороны новичка. Атмосфера должна быть академической и коллегиальной. (Приложение 1 «Типовые сценарии применения по разделам самбо»)
Разбор ошибок	Поиск виноватого.	Метод саморефлексии. После спарринга спортсмен должен вслух назвать три своих тактических или технических ошибки и поблагодарить соперника за то, что тот их обнаружил. Метод саморефлексии это инструмент осознанной спортивной подготовки, который решает сразу три важные задачи: - развивает аналитическое мышление; - укрепляет психологическую устойчивость; - формирует уважительную культуру внутри команды. 1. Развитие технико-тактического (аналитического) мышления. - Биомеханический и тактический анализ: от констатации результата («проиграл по баллам») к декомпозиции схватки. Спортсмен анализирует плотность захватов, своевременность выведения из равновесия (кудзуси), дистанцию и качество подготовки атакующих действий (входов в прием). - Формирование вариативности связок: рефлексия помогает самбисту понять, в каких кинематических цепях и положениях (стойка, партер, переходные фазы) его атаки наиболее эффективны, и осознанно формировать комбинации (например, связь «передняя подножка — зацеп изнутри»). - Прогностическое моделирование: На этапе предсоревновательной подготовки рефлексия позволяет детально разбирать манеру борьбы конкретных соперников, подбирая контрприемы и индивидуальную тактику ведения схватки. 2. Повышение надежности соревновательной деятельности (Психологическая устойчивость). - Рефлексивный анализ — ключевой инструмент саморегуляции психоэмоционального состояния самбиста в условиях жесткого соревновательного стресса. - Идентификация и коррекция предстартовых состояний: Самбист обучается фиксировать маркеры деструктивного состояния (предстартовая лихорадка или апатия) и осознанно применять алгоритмы саморегуляции (дыхательные психотехники, идеомоторную настройку). - Снижение когнитивной ригидности при судейских ошибках или пропущенных баллах: Метод позволяет дифференцировать эмоциональные реакции от объективной ситуации на ковре. Спортсмен мгновенно перестраивает тактическую модель вместо фиксации на обиде или панике. - Конструктивная интеграция негативного опыта: Проигрыш болевым приемом или броском на «чистую победу» дерадикализируется — переводится из плоскости личностной неудачи

		в формат «технико-тактического дефицита», требующего отработки на ковре. 3. Верификация интерперсонального взаимодействия (Уважительная культура в коллективе). Проекция рефлексии на взаимодействие внутри спортивной группы/команды формирует здоровую конкурентную среду и оптимизирует тренировочный процесс. - Трансформация института спарринг-партнерства: Самбист начинает воспринимать партнера по схватке (в том числе второго и третьего номеров сборной) не как препятствие, а как ресурс для обоюдного роста. Повышается культура работы в «поддавки» при наработке приемов и моделировании конкретных заданий. - Минимизация скрытых межличностных конфликтов: понимание собственных дефицитов снижает уровень немотивированной агрессии и склонности к переносу ответственности за результат на судей, тренеров или партнеров по команде. - Конструктивный дебрифинг: внутрикомандный анализ переходит на уровень обсуждения алгоритмов, тайминга и биомеханики, исключая переход на личности и субъективную критику. (Приложение 2 «Протокол послематчевого анализа самбиста») Приложение 3 «Экспресс-оценка предстартового состояния самбиста»)
Символика	Использование общей экипировки.	Шевроны и нашивки: В официальном самбо правила размещения символики на куртках (самбовках) строго регламентированы. Экипировка должна соответствовать положениям Всероссийская федерация самбо Технологическому паспорту FIAS по изготовлению нашивок для курток самбо, Регламенту ВФС («Контроль формы самбо, нашивки, реклама и маркировка») https://www.sambo.ru/press/news/2026/11856/ (Приложение 4 «Требования к экипировке в 2026 году». «Официальные партнеры Всероссийской Федерации Самбо, в форме которых допускаются спортсмены на официальных Всероссийских соревнованиях»)

План-конспект фрагмента учебно-тренировочного занятия (акцент на воспитании)

Этап: Основная часть (отработка бросков). **Возраст:** 10–12 лет.

№	Содержание этапа	Деятельность тренера	Воспитательный компонент
1	Демонстрация броска (задняя подножка)	Показывает прием медленно, комментируя точки опоры и падения.	Напоминает, что основатель самбо В.С. Ощепков изучал десятки видов борьбы мира, чтобы создать самую гуманную систему самозащиты для советского человека. Мы учимся созидать, а не разрушать.
2	Работа в парах (имитация падений)	Ходит между пар, поправляет захваты.	Ставит задачу атакующему смотреть в глаза защищающемуся перед началом движения. «Вы должны чувствовать друг друга. Самбо начинается с уважения, а не с силы».

3	Выполнение приема с партнером	Останавливает схватку при малейшем нарушении страховкой.	Вводит правило «Красной карточки»: если один ребенок упал небезопасно, виноват всегда принимающий (тот, кто бросал). Он лишается следующей попытки, пока не извинится и не поможет партнеру подняться. Формируется абсолютная ответственность.
4	Учебная схватка 2 минуты	Наблюдает, фиксирует неспортивное поведение.	По окончании просит победителя найти у побежденного одно сильное качество и озвучить его всему залу. Победа дает право хвалить, а не унижать.

Диагностика результативности

Диагностика — это не просто фиксация фактов, а регулярный мониторинг динамики личностного роста воспитанников.

Эффективность предложенного подхода отслеживается не только по медалям участников соревнований по САМБО, но и по следующим показателям:

- Уровень дисциплины (Журнала учета посещаемости - опоздания, пропуски без уважительной причины стремятся к нулю).
- Отсутствие травматизма. (Журнал регистрации травм от серьезных ушибов до травм, требующих медицинской помощи, с обязательным указанием причины (техническая ошибка, случайность, умышленная грубость партнера).
- Результаты анонимного анкетирования родителей («замечаете ли вы изменения в поведении ребенка дома: помощь старшим, честность? Как ребенок реагирует на трудности и неудачи (в школе, быту) после начала занятий САМБО? стал спокойнее и упорнее / быстро сдается / становится агрессивным)»).
- Количество инициативных поступков воспитанников (помощь в организации соревнований, наставничество).

Комплексная диагностика позволяет увидеть реальные результаты воспитания. Если у спортсмена есть медали, но показатели дисциплины низкие, а родители жалуются на грубость дома — подход требует корректировки. Напротив, если ребенок не стал чемпионом, но демонстрирует нулевой травматизм к партнерам, идеальную дисциплину и помогает новичкам — предложенный педагогический подход работает эффективно

Заключение

Самбо обладает колоссальным педагогическим потенциалом. Переход от модели «тренер учит технике» к модели «тренер конструирует ситуации формирования характера» позволяет превратить каждую тренировку в урок жизни. Интеграция инновационных воспитательных механик в тренировочный процесс обеспечивает выполнение государственных задач, поставленных Стратегией-2030, формируя спортивный резерв и поколение сильных, здоровых, нравственно зрелых патриотов России.

Типовые сценарии применения по разделам самбо

Раздел подготовки	Моделируемая ошибка (Действия лидера)	Метод исправления (Действия новичка)
Техника в стойке (на примере подножек/подхватов)	Нарушение вектора выведения из равновесия, отсутствие плотности контакта в тазу, прямая опорная нога.	Остановка приема. Мануальный доворот таза партнера, указание правильного угла сгибания опорной ноги.
Техника в партере (на примере болевых приемов)	Наличие люфта (зазора) между тазом и плечевым суставом атакуемого, неверное направление излома конечности.	Плотная фиксация бедер партнера, корректировка положения его замка/захвата, разворот атакуемой анатомической точки в нужное русло
Тактика захватов (дистанционный контроль)	Формирование пассивного, анатомически невыгодного захвата куртки (низкий захват, отсутствие контроля отворота).	Перехват рук лидера, перенос их на ключевые точки контроля (уровень ключицы, жесткий захват рукава под локтем).

Протокол послематчевого анализа самбиста (ППАС)

«Дневник самоконтроля и тактического анализа»

после каждого соревновательного дня или контрольно-схваточной тренировки.

Схватка: стойка / партер

Технико-тактический блок	Психоэмоциональный блок
Контроль захвата (кто доминировал)	Уровень мобилизации перед ковром
Фаза выведения из равновесия	Точка потери концентрации
Эффективность связок и переходов	Реакция на судейство / пропущенный балл

Таблица параметров

Регистрируемый параметр	Направленность методического анализа	Целевой результат
Биомеханический аудит	Какие технические действия (броски, удержания, болевые) привели к набору/потере баллов? Какова была плотность захвата?	Выявление технического брака и сильных сторон
Тактический тайминг	На каких минутах схватки снижалась плотность борьбы? Были ли оправданы тактические предупреждения (шидо/пассивность)?	Оптимизация функционально-тактической схемы
Психологический трекинг	Каковы были мысли и физические ощущения при счете не в мою пользу? Удалось ли сохранить хладнокровие в партере?	Повышение помехоустойчивости
Интеграционный компонент	Как действия тренера (секундирование) и поддержка/поведение команды повлияли на рисунок схватки?	Коррекция взаимодействия «тренер — спортсмен — команда»

Исходя из методических задач, можно разработать и применять **бланковый тест (анкету)** для экспресс-оценки психологической готовности самбиста перед выходом на ковер. (Приложение 3)

Экспресс-оценка предстартового состояния спортсменов в самбо

Экспресс-оценка психологической готовности самбиста непосредственно перед выходом на ковер (за 15–30 минут до начала схватки) направлена на выявление структуры предстартового состояния спортсмена. В единоборствах успешность технико-тактических действий детерминирована балансом между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Предлагаемая анкета представляет собой бланковый тест, агрегирующий субъективные оценки спортсмена по пяти ключевым компонентам психической деятельности:

- **Физический (психофизиологический):** уровень мышечного тонуса и вегетативного обеспечения.
- **Эмоциональный:** степень выраженности соревновательной тревоги и уверенности в силах.
- **Когнитивный:** концентрация, помехоустойчивость и ментальная репрезентация (визуализация) двигательных действий.
- **Волевой:** мобилизация волевого усилия, готовность к преодолению экстремального сопротивления.
- **Регуляторный:** способность к экстренной саморегуляции и тактической адаптации.

Форма бланка экспресс-оценки (бланк спортсмена)

Методика: Экспресс-оценка психологической готовности «Настрой на ковер»

ФИО спортсмена: _____ **Возраст/разряд** _____

Весовая категория: _____ **Дата и время тестирования** _____

Инструкция: внимательно прочтите утверждения. Быстро, опираясь на текущие ощущения в данный момент, выберите и обведите один из вариантов ответа (3, 2 или 1 балл).

№ п/п	Диагностируемый параметр	Варианты ответов	Баллы
1	Мышечный тонус и двигательная готовность	— Мышцы в оптимальном тонусе, чувствуется «взрывная» готовность — Обычное состояние, мышцы расслаблены, реакция умеренная. — Мышцы скованы («деревянные») или ощущается сильная «ватность».	3 2 1
2	Вегетативный статус (дыхание и пульс)	— Дыхание глубокое, ровное, контролируемое; пульс рабочий. — Пульс учащен, дыхание поверхностное, легкое волнение. — Дыхание прерывистое, ощущение нехватки воздуха, одышка.	3 2 1
II	Эмоциональный компонент		
3	Отношение к предстоящей схватке	— Выраженный соревновательный азарт, спортивная злость, стеническая реакция. — Спокойное, ровное отношение к выходу, граничащее с безразличием. — Ярко выраженный мандраж, тревога, страх поражения или травмы.	3 2 1
4	Уверенность в технико-тактическом плане	— Полная уверенность в своих силах и знание алгоритма ведения схватки. — Надежда на благоприятный исход, но присутствуют сомнения. — Растерянность, отсутствие веры в способность навязать свою борьбу.	3 2 1
III	Когнитивный компонент		
5	Распределение и фокус внимания	— Концентрация исключительно на ковре и сопернике; внешние шумы блокированы — Периодическое отвлечение на трибуны, судей, параллельные схватки. — Мысли хаотичны, деконцентрация, «залипание» взгляда в одной точке.	3 2 1
6	Идеомоторная визуализация приемов	— Четкое мысленное воспроизведение коронных бросков и переходов в партер. — Технические действия визуализируются размыто, без четких деталей. — Неспособность мысленно собрать и воспроизвести техническое действие.	3 2 1
IV	Волевой компонент		
7	Готовность к волевому напряжению	— Полная мобилизация: готовность жестко терпеть в партере и перелаивать встречу — Действия по ситуации; при возникновении жесткого сопротивления возможен спад. — Пассивность, подсознательное желание быстрее завершения поединка.	3 2 1
8	Помехоустойчивость к фрустрирующим факторам	— Ошибки судей или жесткость соперника вызывают мобилизацию и усиление атаки. — Нестандартные факторы кратковременно выбивают из колеи, но контроль сохраняется — При возникновении трудностей опускаются руки, теряется самообладание.	3 2 1
V	Компонент саморегуляции		
9	Произвольный контроль состояния	— Полное управление эмоциями; способность регулировать уровень возбуждения. — Частичный контроль; эмоциональные всплески преобладают над рациональным мышлением. — Полная дезорганизация поведения под влиянием апатии или мандража.	3 2 1
10	Тактическая гибкость (лабильность)	— Готовность мгновенно перестроить схему борьбы при смене захвата/стойки соперником. — Стремление реализовывать один план без учета изменяющихся условий. — Ступор при любых нестандартных или неожиданных действиях оппонента.	3 2 1

Общая сумма баллов: _____

По результатам экспресс-оценки психолог определяет один из трех классических типов готовности:

Состояние	Характеристика	Что делать тренеру / психологу?
Боевая готовность	Оптимальное состояние. Спортсмен умеренно возбужден, уверен в себе, сосредоточен и мотивирован на жесткую, но контролируруемую борьбу.	Поддержать настрой, напомнить план на поединок. Дополнительные вмешательства не требуются.
Предстартовая лихорадка	Перевозбуждение. Высокий уровень тревоги, суетливость, пульс завышен, мысли путаются, сильный «мандраж».	Срочно применить дыхательные техники (на выдох), успокаивающий массаж, переключить внимание.
Предстартовая апатия	Торможение нервной системы. Вялость, сонливость, неверие в успех, нежелание выходить на ковер.	Использовать мобилизующие техники: резкую разминку, хлесткие хлопки, мотивирующие резкие установки, дыхание с акцентом на резкий вдох.

Преимущества экспресс-оценки: минимум времени так как тестирование проводится прямо в разминочной зоне; результаты видны сразу, что позволяет скорректировать состояние атлета «здесь и сейчас»; профилактика срывов, что позволяет избежать «перегорания» спортсмена до его официального выхода на ковер.

Критерии оценки и интерпретация результатов (Ключ)

Психологическая готовность интерпретируется на основе суммирования баллов по всем 10 дескрипторам. Диапазон значений составляет от 10 до 30 баллов.

- 10 баллов - предстартовая апатия
- 18 баллов -дисбаланс/лихорадка
- 25-20 баллов Боевая готовность (Оптимум)

Зона 1. 25–30 баллов — Состояние боевой готовности (Оптимум)

Характеристика: Психика находится в состоянии оптимальной боевой мобилизации (Зона оптимального функционирования по Ю. Ханину). Наблюдается гармоничное сочетание оптимального уровня возбуждения ЦНС с высокой концентрацией внимания и уверенностью. Спортсмен готов к максимальной реализации технико-тактического потенциала.

Управленческое решение тренера: Психокоррекционные интервенции не требуются. Рекомендуется стандартная разминка с акцентом на сохранение концентрации, короткие взрывные двигательные действия и фиксация предстартового ритуала.

Зона 2. 18–24 балла — Предстартовая лихорадка (гипергенерация возбуждения) или недомобилизация

Характеристика. Пограничное состояние, характеризующееся дисбалансом нервных процессов. Требуется дифференцированный анализ субшкал: *вариант А (Низкие баллы по пунктам 1, 2, 3 при высоких остальных): предстартовая лихорадка.* Избыточное возбуждение, высокая тревожность, вегетативные сбои.

Риск хаотичных, энергозатратных тактических ошибок в начале схватки. *Вариант Б* (Низкие баллы по пунктам 7, 8, 10 при средних физических): **недомобилизация (излишняя самоуверенность / благодушие)**. Опасность недооценки соперника и медленного включения в рисунок схватки.

Управленческое решение тренера. При варианте А: экспресс-седация (дыхание с удлиненным выдохом 4–8, переключение фокуса внимания на технические детали, успокаивающий массаж-растирание воротниковой зоны).

При варианте Б: Интенсификация разминки (короткие спурты, имитация входов в прием), жесткие вербальные стимулы, актуализация значимости победы.

Зона 3. 10–17 баллов — Предстартовая апатия (Охранительное торможение)

- **Характеристика.** Критическое состояние демобилизации. Является следствием перегорания или глубокого страха. ЦНС включает механизмы запредельного торможения: падает тонус мышц, сужается поле внимания, доминирует пассивно-оборонительная мотивация. Выход на ковер в данном состоянии неэффективен и резко повышает риск травматизма.

- **Управленческое решение тренера.** Экстренная психофизическая тонизация. Применение мобилизующих техник: жесткие хлопки по крупным мышечным группам (бедро, спина), использование резких обонятельных раздражителей (нашатырный спирт), директивные самоприказы вслух, выполнение имитационных взрывных упражнений субмаксимальной мощности (серии по 3–5 секунд).

Всероссийская Федерация САМБО (ВФС)

разъяснила порядок использования нашивок на соревнованиях 2026 года
18 февраля 2026 года

Ссылка на официальный сайт <https://www.sambo.ru/press/news/2026/11856/>

В соответствии с Регламентом ВФС и решением Исполкома FIAS от 4 декабря 2025 года о выступлении российских спортсменов на международных соревнованиях под национальным флагом и гимном, в 2026 году вводятся изменения к требованиям по экипировке.

Экипировка должна соответствовать положениям Всероссийская федерация самбо и Технологическому паспорту FIAS по изготовлению нашивок для курток самбо.

Согласно пункту 17 Регламента ВФС («Контроль формы самбо, нашивки, реклама и маркировка»), подпункт 17.1, для участия в официальных соревнованиях:

- форма спортсмена (куртка самбо, шорты, ботинки, включая наружное защитное снаряжение) должна быть произведена сертифицированным ВФС производителем;
- цвет формы — красный или синий (ботинки допускаются комбинированного красно-синего цвета);
- для участниц предусмотрена майка белого цвета;
- размещение нашивок и надписей допускается исключительно в соответствии с Приложениями 9–10 Регламента;
- контроль соответствия экипировки возлагается на судей при прохождении проверки формы.

Таким образом, в 2026 году при подготовке к соревнованиям спортсменам и региональным федерациям необходимо заранее проверить соответствие экипировки установленным требованиям, чтобы избежать недопуска к старту.

Изменения направлены на унификацию формы и соблюдение действующих норм при проведении официальных соревнований.



Официальные партнеры Всероссийской федерации самбо
(в форме которых допускаются спортсмены на официальных всероссийских соревнованиях)

«Крепыш Я»	
«ДиГС-Лайн»	
BRAVEGARD	
«Yunior»	
ООО "Фёст"	
"БУДО-ГРУПП" «Sambo Style»	
САМБО-ПЕРМЬ	ПЕРМЬ САМБО
ESKHATA	
KURASH	
«Green Hill»	
«РОССАМБО»	
ООО «Контакт»	
BFS	
ООО «ЛИДЕР» - «AMID»	amid

Коммерческий директор
Всероссийской Федерации самбо



М.Ю. Неганов

Список использованных источников и литературы

I. Нормативно-правовые акты и официальные документы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (последняя редакция). – Текст: непосредственный // Российская газета. – 2007. – 8 декабря. – № 276.
2. Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом. : Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н. – Текст : непосредственный // Российская газета. – 2020. – 27 ноября. – № 269.
3. Правила вида спорта «САМБО»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 4 декабря 2020 г. № 892 : в редакции от 7 марта 2024 г. – Текст : электронный // Юридическая информационная система «Легалакт» : [сайт]. – URL: legalacts.ru (дата обращения: 23.09.2026).
4. Программа развития вида спорта «САМБО» в Российской Федерации на 2025–2028 годы / Всероссийская федерация самбо. – Москва : ВФС, 2024. – 48 с. – Текст : непосредственный.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 год : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – Текст : непосредственный // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020. – № 49. – Ст. 7976.

II. Учебно-методическая литература и электронные ресурсы

6. Галочкин, П. В. Патриотическое воспитание подрастающего поколения средствами борьбы самбо / П. В. Галочкин. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2021. – № 37. – С. 54–58.
7. Елисеев, С. В. Самбо — национальное достояние России : учебно-методическое пособие / С. В. Елисеев, Х. Л. Лайпанов. – Москва : Советский спорт, 2022. – 144 с. – Текст : непосредственный.
8. Лукашев, М. Н. Сотворение самбо : история отечественной самозащиты без оружия / М. Н. Лукашев. – Москва: Будо-Спорт, 2003. – 256 с. – Текст : непосредственный.
9. Пархомович, Г. К. Живая этика ковра: духовные и моральные аспекты тренерской деятельности в единоборствах / Г. К. Пархомович. – Санкт-Петербург : Наука, 2019. – 180 с. – Текст : непосредственный.
10. Рудман, Д. Л. Самбо. Философия победы / Д. Л. Рудман. – Москва : Терра-Спорт, 2020. – 224 с. – Текст : непосредственный.
11. Табаков, С. Э. Инновационные подходы к интеграции воспитательного процесса в структуру тренировки по самбо / С. Э. Табаков. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 4. – С. 31–36.
12. Всероссийская федерация самбо : официальный сайт. – Москва. – URL: sambo.ru (дата обращения: 23.09.2026). – Текст: электронный.