

Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.81:159.9.072

Психологическая подготовка самбистов к соревнованиям высшего уровня

¹ **Турганов Х.Р.,**

¹ независимый исследователь, ООО «Комтранс»

Аннотация: целью работы является разработка научно обоснованной интегрированной модели психологической подготовки самбистов с учетом современных вызовов соревновательной деятельности и технологических возможностей воздействия на психическое состояние спортсменов. Методологическую основу составили принципы системного подхода к изучению психологических аспектов спортивной деятельности, включающие теоретический анализ научных источников за период 2020-2025 годов, сравнительный анализ различных подходов к психологической подготовке и экспериментальные методы исследования. Результаты исследования демонстрируют высокую эффективность интегрированного подхода, включающего персонализированные программы на основе индивидуально-типологических особенностей спортсменов, применение биологической обратной связи и технологий виртуальной реальности для формирования навыков психофизиологической саморегуляции. Научная новизна заключается в создании комплексной модели психологической подготовки, впервые систематизирующей подходы к персонализации воздействия и интегрирующей современные технологические средства в традиционную систему подготовки. Исследование подтверждает критическую значимость психологического фактора в достижении высоких спортивных результатов и обосновывает необходимость индивидуализации психологической подготовки с учетом темпераментальных характеристик и доминирующих каналов восприятия информации спортсменов. Перспективы развития связаны с дальнейшим совершенствованием технологических средств психологической подготовки и разработкой специализированных протоколов для различных возрастных категорий самбистов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, самбо, соревновательная деятельность, психологическая устойчивость, индивидуально-типологические особенности, биологическая обратная связь

Для цитирования: Турганов Х.Р. Психологическая подготовка самбистов к соревнованиям высшего уровня // *Modern Humanities Success*. 2025. № 10. С. 137 – 143.

Поступила в редакцию: 5 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 3 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

Psychological training of sambo wrestlers for high-level competitions

¹ **Turgenov Kh.R.,**

¹ **Independent Researcher, LLC "Comtrans"**

Abstract: the aim of the work is to develop a scientifically based integrated model of psychological training of sambo wrestlers, taking into account the modern challenges of competitive activity and technological possibilities of influencing the mental state of athletes. The methodological basis is formed by the principles of a systems approach to the study of psychological aspects of sports activity, including a theoretical analysis of scientific sources for the period 2020-2025, a comparative analysis of various approaches to psychological training and experimental research methods. The results of the study demonstrate the high efficiency of an integrated approach, including personalized programs based on the individual typological characteristics of athletes, the use of biofeedback and virtual reality technologies to develop psychophysiological self-regulation skills. The scientific novelty lies in the creation of a comprehensive model of psychological training, which for the first time systematizes approaches to personalization of impact and integrates modern technological means into the traditional training system. The study confirms the critical importance of the psychological factor in achieving high sports results and substantiates the need for individualization of psychological training taking into account the temperamental characteristics and dominant

channels of perception of information of athletes. Development prospects are associated with further improvement of technological means of psychological training and development of specialized protocols for different age categories of sambo wrestlers.

Keywords: psychological training, sambo, competitive activity, psychological stability, individual-typological features, biological feedback

For citation: Turganov Kh.R. Psychological training of sambo wrestlers for high-level competitions. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 137 – 143.

The article was submitted: June 5, 2025; Approved after reviewing: August 3, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

Введение

Современное самбо характеризуется высоким уровнем конкуренции, что обуславливает необходимость комплексной подготовки спортсменов, включающей не только физический и технический компоненты, но и психологическую составляющую. Значимость психологической подготовки в единоборствах обусловлена спецификой соревновательной деятельности, где при равных физических и технических показателях решающим фактором становится психологическая устойчивость спортсмена.

Фундаментальные исследования в области спортивной психологии демонстрируют, что психическое состояние самбиста непосредственно влияет на результативность его выступлений. В.К. Сейсебаев (2018) установил, что успех в самбо зависит не только от физической подготовки, но и от психологической устойчивости и ментальной силы спортсмена. Автор подчеркивает, что психологические компоненты личности часто испытывают перегруженность от стрессовых факторов, что может привести к дезадаптации и низким показателям на соревнованиях [6, с. 71].

Теоретические основы психологической подготовки самбистов базируются на концепции интегрированного подхода к развитию психических качеств. Экспериментальное обоснование данной концепции было представлено Я.С. Семенцовой (2016), которая выделила ключевые психологические качества, определяющие успешность соревновательной деятельности: уверенность в себе, стрессоустойчивость, концентрацию внимания, мотивацию и эмоциональную стабильность. Исследователь доказала, что при равных физических и технических показателях побеждает спортсмен с лучшей психологической подготовкой [7, с. 175].

Особенности соревнований высшего уровня создают специфические психологические условия, требующие адаптации спортсменов. В.А. Кочуров (2019) провел сравнительный анализ стрессовых факторов в различных условиях противоборства и выявил, что в экстремальных ситуациях происхо-

дит снижение когнитивных функций, включая замедление реакции и ошибки в оценке ситуации. Автор отмечает усиление стрессовых факторов в условиях высокой конкуренции, что проявляется в давлении ответственности и необходимости принятия быстрых решений [5].

Материалы и методы исследований

Исследование психологической подготовки самбистов к соревнованиям высшего уровня проводилось с использованием комплексного методологического подхода, включающего теоретический анализ научных источников и экспериментальные методы. В ходе работы был осуществлен систематический обзор отечественных и зарубежных публикаций за период с 2020 по 2025 год, посвященных проблемам психологической подготовки спортсменов-самбистов различной квалификации.

Методологическую основу составили принципы системного подхода к изучению психологических аспектов спортивной деятельности, учитывающие многофакторность воздействия на психическое состояние спортсменов в условиях соревновательной деятельности. Применялся метод сравнительного анализа различных подходов к психологической подготовке самбистов, включая традиционные и инновационные технологии воздействия на психическое состояние спортсменов.

Результаты и обсуждения

Методологический подход к психологической подготовке самбистов включает различные техники и приемы. Д.Е. Коновалов (2020) систематизировал методы психологической подготовки и установил, что визуализация используется 85% успешных спортсменов для мысленного проигрывания техник и тактических сценариев, что улучшает моторную память и уверенность. Дыхательные практики показали высокую эффективность в контроле тревожности и нервозности, достижении состояния внутреннего спокойствия и повышении концентрации [4].

Экспериментальная апробация методик психологической подготовки подтверждает их эффективность. Я.С. Семенцова (2016) провела исследо-

вание с участием 10 самбистов в возрасте 15-18 лет в период с сентября 2015 по апрель 2016 года, используя психотехнические игры как основной инструмент воздействия. Результаты показали повышение показателей психологической устойчивости на 1-9 баллов по методике Куликова и улучшение индивидуально-типологических характеристик с приростом на 7-8 баллов по опроснику Собчика [7, с. 175].

Масштабное исследование интегрированного подхода к психологической подготовке было проведено В.К. Сейсебаевым (2018) с участием 82 юных спортсменов 10-14 лет. Экспериментальная группа, которая получала интегрированную психологическую подготовку, включающую мотивационные тренировки, техники управления стрессом, развитие концентрации внимания, позитивного мышления и релаксации, показала значительное улучшение всех психологических показателей по сравнению с контрольной группой [6, с. 71].

Эмпирические данные, полученные в различных исследованиях, свидетельствуют о высокой значимости психологической подготовки в тренировочном процессе самбистов. Д.Е. Коновалов (2020) установил, что 85% спортсменов считают психологическую подготовку неотъемлемой частью тренировок, а 56% участников исследования показали улучшение результатов после внедрения психологических техник [4].

Роль тренера в формировании психологической готовности самбистов к соревнованиям высшего уровня является определяющей. В.А. Кочуров (2019) подчеркивает важность индивидуального подхода к психологической подготовке и создания благоприятного психологического климата в тренировочной группе. Формирование ментальной устойчивости происходит через постоянное взаимодействие тренера и спортсмена, включающее анализ соревновательной деятельности и коррекцию психологического состояния [5].

Фундаментальные основы психологической подготовки в самбо были заложены благодаря работам ведущих специалистов в данной области. Комплексное исследование психологических аспектов подготовки самбистов провели Н.А. Федяев, Л.А. Бархатова, Н.А. Березинская, Э.В. Макарова, Р.К. Ханбаев (2023), которые обосновали критическую важность мотивации достижения успеха как основного психологического ресурса роста спортивных результатов. Их экспериментальное исследование с участием 30 спортсменов 16-17 лет продемонстрировало эффективность коррекционно-развивающего комплекса, включающего 30 тренировочных занятий по 1,5 часа каждое. Результаты показали значительное увеличение

очень высокого уровня мотивации достижения успеха у 65% спортсменов при статистической значимости различий $t=0.19$; $p<0,01$ [8, с.347].

Развитие управлеченческого подхода к психологической подготовке представлено в работах А.В. Каштанова, В.П. Строшкова, Н.Т. Строшковой (2024), которые определили психологическую подготовку как педагогический и управлеченческий процесс, включающий формулирование целей, определение исходного состояния, мотивацию к эффективной работе, контроль и обратную связь. Авторы выделили четыре структурных компонента психологической подготовленности: мотивационный, рефлексивный, эмоциональный и психомоторный, каждый из которых оценивается специализированными диагностическими методиками [3, с. 541].

Углубленный анализ психологической готовности к профессиональной деятельности представлен в исследованиях Г.Х. Бадмацыренова (2024), который разработал модель психологической готовности спортсменов-самбистов, включающую девять основных компонентов. Автор подчеркивает значительную роль культурных факторов и факторов окружающей среды, включая культурное наследие спортсмена, тренировочную среду и социальную атмосферу [1, с. 717].

Актуальность изучения психологических аспектов в экстремальных условиях подтверждается международными исследованиями. Масштабное исследование A. Gentile, T. Trivic, A. Bianco, N. Lakicevic, F. Figlioli, R. Roklicer, S. Eliseev, S. Tabakov, N. Maksimovic, P. Drid (2021) с участием 115 самбистов чемпионата мира продемонстрировало влияние экстремальных условий пандемии COVID-19 на психологический профиль спортсменов. Авторы установили непрямой эффект страха COVID-19 на воспринимаемый стресс через нарушения настроения ($\beta = 0.14$, $Z = 2.80$, $p = 0.005$), что подтверждает необходимость специализированных подходов к психологической подготовке в нестандартных условиях [9, с. 4].

Проблематика психологических барьеров в самбо детально проанализирована А.Б. Бгуашевым, Ю.А. Иоакимиди, Н.В. Карягиной (2023), которые исследовали 75 юных самбистов и выявили доминирующие психологические барьеры: страх перед противником, страх проигрыша и страх не выдержать высокий темп схватки. Авторы определили психологическую подготовленность самбиста как зависящую от степени развития специализированных восприятий, включая чувство дистанции и времени броска [2, с. 422].

Качественный анализ психологического состояния спортсмена после соревнований представляет

критически важный компонент подготовительного процесса. Независимо от результативности выступления, необходимо проводить глубокую рефлексию эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций борца в условиях соревновательного стресса. При анализе успешных выступлений важно выявить психологические факторы, способ-

ствовавшие достижению результата, и закрепить эффективные стратегии совладания с давлением. Детальный разбор моментов оптимального психического состояния позволяет сформировать устойчивые навыки его воспроизведения в будущих соревнованиях (рис. 1).

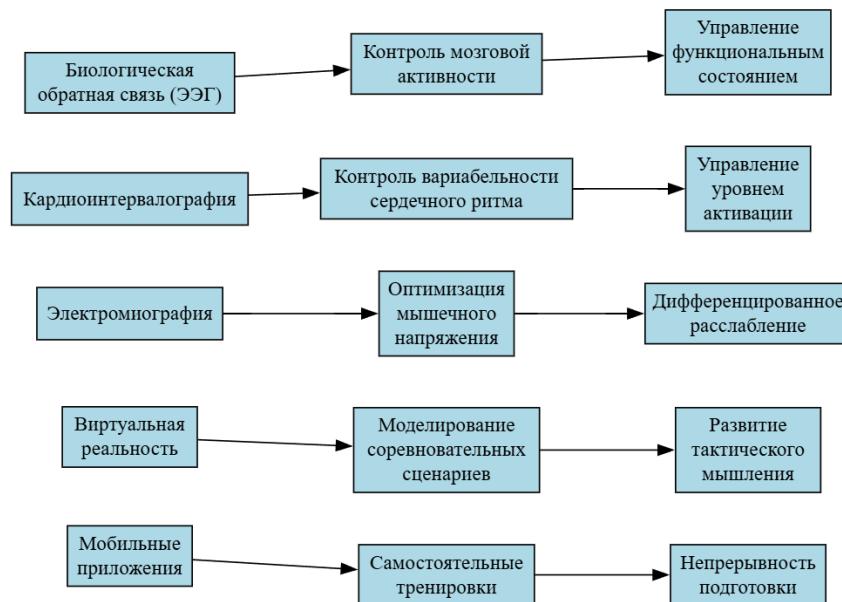


Рис. 1. Современные технологии в психологической подготовке.
Fig. 1. Modern technologies in psychological training.

Работа с неудачными выступлениями требует особой деликатности и профессионализма. Необходимо помочь спортсмену переосмыслить поражение как источник ценного опыта, выявить конкретные психологические причины снижения результативности и разработать стратегии их преодоления. Критически важно предотвратить формирование устойчивых негативных установок и страха повторных неудач.

Биологическая обратная связь открывает принципиально новые возможности в обучении навыкам психофизиологической саморегуляции. Использование электроэнцефалографии позволяет спортсмену в реальном времени отслеживать изменения мозговой активности и обучаться произвольному управлению функциональным состоянием.

Электромиографическая обратная связь помогает оптимизировать мышечное напряжение, обучая спортсмена дифференцированному расслаблению и мобилизации различных мышечных групп в

зависимости от тактических задач поединка.

Виртуальная реальность расширяет арсенал средств идеомоторной тренировки, позволяя моделировать различные соревновательные сценарии с высокой степенью реалистичности. Иммерсивные VR-среды обеспечивают безопасную отработку психологически сложных соревновательных ситуаций, формирование устойчивости к отвлекающим факторам и развитие тактического мышления.

Мобильные приложения для психологической подготовки обеспечивают непрерывность тренировочного процесса, позволяя спортсмену самостоятельно выполнять упражнения на концентрацию внимания, релаксацию и мотивационную настройку в любых условиях.

Систематизация основных направлений психологической подготовки (рис. 2) демонстрирует комплексный подход, объединяющий регуляцию эмоционального состояния, ментальную тренировку и мотивационную работу.

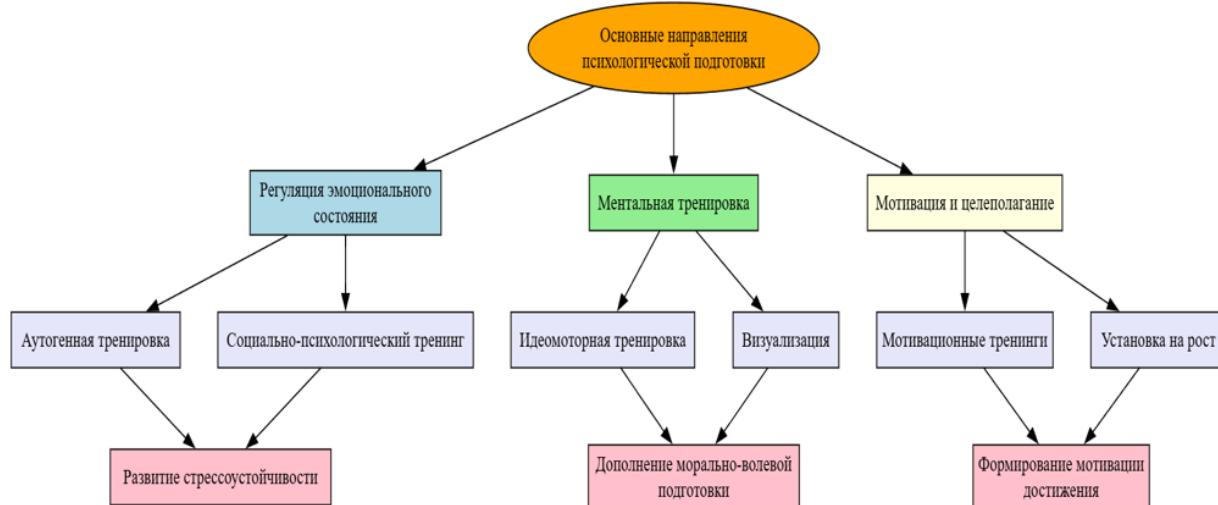


Рис. 2. Основные направления психологической подготовки.

Fig. 2. Main directions of psychological training.

Интеграция данных технологий в тренировочный процесс должна осуществляться постепенно, с обязательным контролем их влияния на психическое состояние и результативность спортсмена. Технологические средства не заменяют, а дополняют традиционные методы психологической подготовки, повышая их точность и эффективность.

Выходы

Проведенное исследование позволило установить фундаментальные закономерности психологической подготовки самбистов к соревнованиям высшего уровня и определить приоритетные направления развития данной области спортивной науки. Анализ современного состояния проблемы выявил критическую значимость психологического фактора в достижении высоких спортивных результатов, особенно в условиях возрастающей конкуренции на международной арене.

Научная новизна исследования заключается в разработке интегрированной модели психологической подготовки самбистов, учитывающей современные вызовы спортивной деятельности и технологические возможности воздействия на психическое состояние спортсменов. Впервые систематизированы подходы к персонализации психологической подготовки на основе индивидуально-типологических особенностей спортсменов, включая темпераментальные характеристики и доминирующие каналы восприятия информации. Установлена эффективность применения биологической обратной связи и технологий виртуальной

реальности в процессе формирования навыков психофизиологической саморегуляции у самбистов высокой квалификации.

Практическая значимость исследования заключается в возможности непосредственного применения полученных результатов в тренировочной и соревновательной деятельности самбистов различной квалификации. Разработанные рекомендации по персонализации психологической подготовки могут быть использованы тренерами для повышения эффективности подготовительного процесса и достижения оптимального психического состояния спортсменов в условиях соревновательного стресса. Предложенные методики интеграции современных технологических средств в процесс психологической подготовки открывают новые возможности для совершенствования системы подготовки спортивного резерва.

Полученные результаты создают основу для дальнейших исследований в области психологической подготовки спортсменов и могут служить отправной точкой для разработки специализированных образовательных программ подготовки тренеров и спортивных психологов. Внедрение предложенных методологических подходов в практику спортивной подготовки будет способствовать повышению конкурентоспособности отечественного самбо на международной арене и достижению стабильно высоких результатов на соревнованиях различного уровня.

Список источников

1. Бадмацыренов Г.Х. Психологическая готовность к профессиональной деятельности спортсменов-самбистов // Вестник науки. 2024. № 2 (71). С. 710 – 722.
2. Бгуашев А.Б., Иоакимида Ю.А., Карягина Н.В. Психологические барьеры юных самбистов и их преодоление // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 417 – 423. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p417-423
3. Каштанов А.В., Строжков В.П., Строжкова Н.Т. Модель управления предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных самбистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 538 – 543.
4. Коновалов Д.Е., Елисеев С.А., Волков А.П. К вопросу о значении психологической подготовки в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся самбо // Научный аспект. 2024. № 8. URL: <https://na-journal.ru/8-2024-fiz-kultura-sport/14944-k-voprosu-o-znachenii-psihologicheskoi-podgotovki-v-trenirovochnom-processe-sportsmenov-zanimayushchihsya-sambo>
5. Кошурев В.А., Канунников Р.И. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости у спортсменов-самбистов в экстремальных ситуациях // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2025. № 02 (103). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/psikhologicheskie-osobennosti-proyavleniya-stressoustojchivosti-u-sportsmenov-sambistov-v-ekstremalnykh-situatsiyakh.html>
6. Сейсебаев В.К. Психологическая подготовка самбиста в процессе тренировочной и соревновательной деятельности // VI Международный пенитенциарный форум "Преступление, наказание, исправление": сб. тезисов выступлений и докладов участников форума (приуроченный к 30-летию со дня принятия Конституции Российской Федерации и Закона Российской Федерации от 21 июля 1993 г. № 5473-І "Об учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы Российской Федерации"): в 9 т. Рязань, 15-17 ноября 2023 г. Рязань: Академия ФСИН России, 2023. С. 68 – 73.
7. Семенцова Я.С. Психологическая подготовка самбистов // Молодой ученый. 2019. № 9 (247). С. 174 – 176.
8. Федяев Н.А., Бархатова Л.А., Березинская Н.А. и др. Формирование психологической подготовленности юных самбистов // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1-1. С. 343 – 350. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.140
9. Gentile A., Trivic T., Bianco A. et al. Living in the “Bubble”: Athletes’ Psychological Profile During the Sambo World Championship // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. P. 1 – 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.657652
10. Kuznetsov A.S., Zekrin F.Kh., Chernova G.M., Mustaev R.V. Psychological training of wrestlers taking into account the types of temperament at the pre-competitive stage // Theory and Practice of Physical Culture. 2023. No 2. P. 58 – 61.

References

1. Badmatsyrenov G.Kh. Psychological readiness of sambo athletes for professional activity. Science Bulletin. 2024. No. 2 (71). P. 710 – 722.
2. Bguashev A.B., Ioakimidi Yu.A., Karyagina N.V. Psychological barriers of young sambo wrestlers and their overcoming. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 7 (197). P. 417 – 423. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p417-423
3. Kashtanov A.V., Stroshkov V.P., Stroshkova N.T. Model for managing pre-competition psychological preparation of highly qualified sambo wrestlers. Scientific notes of Lesgaft University. 2021. No. 3 (193). P. 538 – 543.
4. Konovalov D.E., Eliseev S.A., Volkov A.P. On the importance of psychological preparation in the training process of athletes involved in sambo. Scientific aspect. 2024. No. 8. URL: <https://na-journal.ru/8-2024-fiz-kultura-sport/14944-k-voprosu-o-znachenii-psihologicheskoi-podgotovki-v-trenirovochnom-processe-sportsmenov-zanimayushchihsya-sambo>
5. Kochurov V.A., Kanunnikov R.I. Psychological features of manifestation of stress resistance in sambo athletes in extreme situations. The world of pedagogy and psychology: international scientific and practical journal. 2025. No. 02 (103). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/psikhologicheskie-osobennosti-proyavleniya-stressoustojchivosti-u-sportsmenov-sambistov-v-ekstremalnykh-situatsiyakh.html>

6. Seisebaev V.K. Psychological preparation of a sambo wrestler in the process of training and competitive activities. VI International Penitentiary Forum "Crime, Punishment, Correction": collection of papers. abstracts of speeches and reports of the forum participants (dedicated to the 30th anniversary of the adoption of the Constitution of the Russian Federation and the Law of the Russian Federation of July 21, 1993 No. 5473-I "On the institutions and bodies of the penal system of the Russian Federation"): in 9 volumes. Ryazan, November 15-17, 2023. Ryazan: Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, 2023. P. 68 – 73.
7. Semenova Ya.S. Psychological training of sambo wrestlers. Young scientist. 2019. No. 9 (247). P. 174 – 176.
8. Fedyaev N.A., Barkhatova L.A., Berezinskaya N.A. et al. Formation of psychological readiness of young sambo wrestlers. Pedagogical journal. 2020. T. 10. No. 1-1. P. 343 – 350. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.140
9. Gentile A., Trivic T., Bianco A. et al. Living in the “Bubble”: Athletes’ Psychological Profile During the Sambo World Championship. Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. P. 1 – 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.657652
10. Kuznetsov A.S., Zekrin F.Kh., Chernova G.M., Mustaev R.V. Psychological training of wrestlers taking into account the types of temperament at the pre-competitive stage. Theory and Practice of Physical Culture. 2023. No. 2. P. 58 – 61.

Информация об авторе

Турганов Х.Р., независимый исследователь, ООО «Комтранс», kvartal360@mail.ru

© Турганов Х.Р., 2025