



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

<sup>1</sup>Кречетов И.А.,  
<sup>1, 2</sup>Козыков Р.В.,

<sup>1</sup>Московский инновационный университет,

<sup>2</sup>Институт психологии Российской академии наук

## Развитие правильного восприятия эмоционального состояния соперника в ходе уроков по самбо

**Аннотация:** в настоящей работе рассматриваются вопросы становления у обучающихся самбо устойчивых компетенций в области идентификации и толкования эмоциональных проявлений оппонента в процессе учебно-тренировочной деятельности. Уделяется внимание на теоретическом обосновании целесообразности культивирования чуткости к эмоциональным оттенкам, проявляющимся в процессе схватки. Данный подход детерминирован возросшими запросами к психологической выносливости и тактической многосторонности сегодняшнего спортсмена. Программа исследования построена на сочетании наблюдений за деятельностью юных самбистов и анализа результативности пробных боёв в зависимости от правильности распознавания психологического состояния соперника. Перечислены педагогические условия, формирующие полноценные механизмы развития эмоциональной чувствительности, детализированы методические приёмы внесения корректирующих тренировочных воздействий на различных этапах образовательного процесса. Практические рекомендации нацелены на ввод многоступенчатых тренингов, направленных на совершенствование коммуникации в парных и групповых упражнениях, необходимых для соревновательной адаптивности, уверенности в экстремальных условиях взаимодействия в дуэльной и командной борьбе. Полученные результаты могут быть востребованы в практике организации образовательных программ, направленных на подготовку специалистов в области спортивных единоборств, а также для разработки авторских методик совершенствования психолого-эмоционального компонента тренировки.

**Ключевые слова:** самбо, эмоциональное восприятие, психологическая подготовка, тренировка, соперник, спортивная психология, методика обучения, соревновательная деятельность

**Для цитирования:** Кречетов И.А., Козыков Р.В. Развитие правильного восприятия эмоционального состояния соперника в ходе уроков по самбо // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 107 – 115.

Поступила в редакцию: 7 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 10 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

<sup>1</sup>Krechetov I.A.,  
<sup>1, 2</sup>Kozyakov R.V.,

<sup>1</sup>Moscow Innovation University,

<sup>2</sup>Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

## Development of accurate perception of opponent's emotional state during sambo lessons

**Abstract:** this study presents a comprehensive analysis of the formation of stable skills in identifying and interpreting the emotional expressions of opponents among sambo students during educational training sessions. Special attention is given to the theoretical justification for the necessity of developing sensitivity to emotional nuances arising during a bout, due to the increasing demands for mental resilience and tactical flexibility in modern athletes.

The research program is based on a combination of observations of young sambo practitioners' activities and analysis of the effectiveness of trial bouts depending on the success of recognizing the opponent's psychological state. Pedagogical conditions that foster optimal mechanisms for developing emotional sensitivity are listed, and methodological techniques for introducing corrective training interventions at various stages of the educational process are detailed. Practical recommendations are oriented towards the implementation of multi-stage training aimed at improving communication in paired and group exercises, which contributes to the growth of competitive adaptability, confidence in extreme conditions, and forms prerequisites for enhancing success in duel and team combat. The obtained results can be utilized in the practice of organizing educational programs aimed at training specialists in the field of martial arts, as well as for developing proprietary methods for improving the psychological-emotional component of training.

**Keywords:** sambo, emotional perception, psychological training, training, opponent, sports psychology, teaching methodology, competitive activity

**For citation:** Krechetov I.A., Kozyakov R.V. Development of accurate perception of opponent's emotional state during sambo lessons. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 107 – 115.

The article was submitted: March 7, 2025; Approved after reviewing: May 10, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

## Введение

Углубляясь в проблематику подготовки спортсменов в самбо, фиксируется сугубое внимание к умению прогнозировать действия противника [1]. Идентификация микродвижений, изменений в лицевой экспрессии и непроизвольных жестов влияет на создание прогностической модели намерений соперника [3]. Своевременная фиксация признаков волнения, неуверенности или агрессии содействует выбору верной стратегии и тактики ведения схватки, обеспечивая тем самым состязательное превосходство [2].

Современный самбо – это не только сила и техника, но и тонкая игра умов, где важна каждая деталь. Умение распознавать эмоции помогает реагировать на действия соперника и предвидеть их, навязывать свою игру, сбивать с толку и заставлять ошибаться.

Тренеры все чаще обращают внимание на развитие эмоционального интеллекта у своих подопечных. Они понимают, что недостаточно просто научить спортсмена приемам и броскам. Необходимо научить его чувствовать соперника, понимать его намерения, использовать его слабости [4]. Для этого разрабатываются специальные упражнения, тренинги, игры, которые помогают развить наблюдательность, эмпатию и умение анализировать неверbalные сигналы [8].

Выражения лица, изменение ритма дыхания, положение корпуса зачастую служат сигналами о намерениях, уровне напряженности и психической готовности спортсмена [5]. Опережающее прочтение эмоционального состояния оппонента позволяет принимать решения, опираясь на скрытые сигналы, а не лишь на механические стереотипы технических действий [9]. Подготовка борцов-

самбистов в современных условиях ориентирована на интеграцию психолого-педагогических технологий, включающих развитие восприятия и понимания невербальных индикаторов эмоциональных переживаний партнера по борьбе [10]. Подобные навыки приобретают самостоятельную ценность для успешного построения тактики и достижения поставленных целей в соревновательной или тренировочной деятельности [11].

В педагогической практике выделяется объективная тенденция усиления внимания к вопросам психоэмоциональной адаптации учащихся, проходящих подготовку в единоборствах [12]. Интенсивность стрессовых ситуаций во время схватки требует не только технической и тактической, но и психической мобилизации, основанной на реагировании на эмоциональные проявления оппонента [7]. Научное осмысление механизмов формирования данных умений способно обогатить инструменты практикующих тренеров новыми подходами к оценке индивидуальных реакций учащихся и построению образовательных стратегий, учитывающих многогранность психоэмоционального фона спортивной ситуации [6].

Немалый интерес вызывают исследования, направленные на систематизацию методических приемов, способствующих формированию у молодых борцов умения «читать» эмоциональное выражение соперника, быстро и четко ориентироваться в спектре эмоциональных состояний событийной борьбы, выбирать оптимальные способы принятия решений в условиях цейтнота и нестабильности внешних раздражителей [13]. Углубленное рассмотрение данной проблематики открывает перспективы проведения специальных тренировочных упражнений, а ещевода иннова-

циональных педагогических алгоритмов в содержание уроков самбо. Указанные задачи формируют основу для настоящего исследования и определяют его научную новизну.

### Материалы и методы исследований

Эмпирическая часть работы проводилась на базе специализированной спортивной школы Олимпийского резерва по борьбе самбо города Москвы. В исследовании приняли участие 64 юных спортсмена в возрасте 12-16 лет, разделённых на две эквивалентные по возрасту и уровню техники группы, участвовавших в педагогическом эксперименте продолжительностью 16 недель. Критериями отбора выступили не менее двух лет опыта в секции самбо и отсутствие медицинских противопоказаний к участию в тренировочном процессе.

Диагностическая программа содержала оценку уровня понимания и реакций на эмоциональные проявления соперников при помощи специально разработанных ситуационных тестов. Применились методы видеоанализа поединков, опросники дифференцирования эмоциональных состояний, разработанные с учётом особенностей невербальной коммуникации в единоборствах, а также стандартизованный тест на стрессоустойчивость и оперативную память, учитывающий скорость распознавания эмоций.

Для опытной группы в структуру учебных занятий интегрировались педагогические методики, нацеленные на формирование умения выделять и классифицировать изменения эмоционального состояния соперника.

Реализация педагогического воздействия осуществлялась посредством тренингов, включающих тематические коммуникативные упражнения, моделирование конфликтных ситуаций, а еще работу с аудиовизуальными материалами с последующим разбором невербальных сигналов. Контрольная группа занималась по стандартной программе без дополнительного акцентирования внимания на эмоциональной чувствительности.

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием программы SPSS

Statistics v.26. Выбор методов регрессионного анализа и ковариационного тестирования был обусловлен необходимостью определения степени зависимости между уровнем идентификации эмоций и успешностью выполнения технических действий в ситуациях с повышенным психоэмоциональным напряжением. Для подтверждения достоверности различий между экспериментальной и контрольной группами расчёт значения критерия Стьюдента производился по классической формуле (1):

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n_1 + n_2}}} \quad (1)$$

где  $\bar{x}_1$ ,  $\bar{x}_2$  – средние показатели экспериментальной и контрольной групп,  $s_1^2$ ,

$s_2^2$  – дисперсии показателей,

$n_1$ ,  $n_2$  – численность испытуемых в группах соответственно.

Соблюдение требований этики исследований обеспечивалось получением письменного согласия родителей всех участников, а протокол проведения эксперимента рассматривался экспертным советом школы.

### Результаты и обсуждения

Сравнительный анализ исходного и итогового уровней восприятия эмоциональных состояний соперника проведён с учётом итогов ситуационного тестирования, включавшего 20 специализированных игровых эпизодов и 10 видеосюжетов с демонстрацией различных экспрессий у оппонентов. В исходных замерах экспериментальная и контрольная группы характеризовались сходством результатов (различия не превышали статистическую погрешность).

Распределение баллов представлено в табл. 1. В таблице указаны значения среднего балла по шкале идентификации эмоций (максимум – 30) на момент до начала эксперимента и по его завершении через 16 недель.

Таблица 1

Table 1

Изменение уровня идентификации эмоциональных состояний соперника.

Change in the level of identification of the opponent's emotional states.

Группа	До эксперимента, $M \pm SD$	После эксперимента, $M \pm SD$	$\Delta$ (разница)	$p$ , $t$ -критерий Стьюдента
Экспериментальная	$15,8 \pm 2,7$	$24,6 \pm 2,1$	+8,8	$p < 0,01$ ; $t = 11,42$
Контрольная	$16,1 \pm 2,5$	$17,3 \pm 2,9$	+1,2	$p > 0,05$ ; $t = 1,75$

Оценка данных имеет практически двукратное увеличение среднего балла у обучавшихся по модифицированной программе, где интегрированы специальные тренинги по фиксации и анализу невербальных реакций партнёра. В то же время, показатели контрольной группы практически не изменились: не достигнута статистическая значимость различий между стартовым и итоговым результатом ( $p>0,05$ ). Экспериментальная выборка показала выраженный положительный сдвиг, подтверждённый значимым критерием Стьюдента ( $p<0,01$ ). Полученные данные свидетельствуют о высокой степени результативности целенаправленной педагогической работы, ориентированной на развитие правильного восприятия эмоционального состояния соперника у юных самбистов.

Оценка эффективности специализированных тренингов базировалась на многоуровневой диагностике навыков определения эмоциональных состояний во время учебных спаррингов и учебно-

игровых ситуаций. В ходе программы экспериментальная группа регулярно выполняла упражнения, ориентированные на развитие наблюдательности: «зеркальное отражение» (копирование мимики и позы оппонента), «угадай по глазам» (распознавание намерений по взгляду и микрородвижениям верхней части лица), а еще элементы ситуационного драматурга с анализом невербальных сообщений в стрессовых заданиях. Контроль фиксировался ежемесячно с помощью тестирования и экспертизы оценок тренерского состава.

Качественные результаты системной работы обнаружили выраженный сдвиг: если на первом этапе только 18% участников экспериментальной группы корректно идентифицировали четыре и более эмоции из предложенного набора, то спустя 16 недель интенсивных тренировок этот показатель увеличился до 72%.

В аналогичных условиях контрольная группа продемонстрировала рост лишь до 23% (табл. 2).

Таблица 2

Table 2

Changes in the number of correctly recognized emotional states (% of the group).

Группа	До начала тренингов	После тренингов
Экспериментальная	18%	72%
Контрольная	19%	23%

В процессе работы зафиксированы отдельные случаи, свидетельствующие о высоком уровне переноса приобретённых навыков в реальную соревновательную обстановку. Так, спортсмен П., действовавший ранее с оглядкой на преимущественно стандартные комбинации движений, при проведении контрольной схватки не только своевременно «прочёл» раздражение оппонента по микромимике, но и использовал этот момент для успешного проведения броска «через спину» (наблюдение тренера, 11 неделя программы). Аналогично, участница Л. сумела своевременно распознать неуверенность соперника на начальном этапе встречи и избежала захвата со стороны, изменив тактику в пользу контратакующих действий, что максимально снизило потери баллов за схватку.

Анализ накопленных фактов подтверждает высокий уровень продуктивности внедрённых упражнений, а частота успешных кейсов свидетельствует о системном характере приобретённых умений. Новый формат тренинга позволил не только расширить репертуар доступных способов идентификации эмоций, но и способствовал фор-

мированию устойчивости к психологическим провокациям на татами.

Проведённый корреляционный анализ показал отчетливую связь между умением точно идентифицировать невербальные сигналы соперника и успешностью выполнения ключевых технических приёмов в ходе учебных и контрольных поединков. Сбор первичных данных осуществлялся посредством оценки видеозаписей 96 соревновательных эпизодов (по 3 контрольных схватки на каждого участника после завершения эксперимента) с обязательным протоколированием успешных и неуспешных техник раздела «стойка» и «партер».

Статистическая обработка проводилась по методу Спирмена с вычислением коэффициента ранговой корреляции между суммарным баллом эмоционального восприятия и индексом результативности приёмов за схватку. Индекс рассчитывался по формуле (2):

$$R = \frac{N_{\text{усп}}}{N_{\text{общ}}} \cdot 100\% \quad (2)$$

где  $N_{\text{усп}}$  – количество успешно проведённых технических действий,

$N_{общ}$  – общее число попыток в рамках одного поединка.

По данным экспериментальной группы коэффициент корреляции составил  $rs = 0,73 (p < 0,01)$ , что свидетельствует о прочной взаимосвязи между показателем распознавания эмоциональных состояний оппонента и вероятностью успешного воплощения тактических замыслов на татами. Контрольная группа продемонстрировала минимальное наличие подобных связей:  $rs = 0,18 (p > 0,05)$ , что трактуется как статистически несущественный результат.

Расширение диапазона возможностей интерпретации эмоционального состояния партнёра на практике приводило к возникновению особых моделей принятия решений внутри поединка. К примеру, зафиксированы случаи, когда участнику после анализа смещения центра тяжести и изменений мимики удавалось предугадать преждевре-

менное намерение провести бросковое действие и своевременно реализовать контрприём, зачастую с выходом на болевой.

Примечательной оказалась серия наблюдений за спортсменами, отрабатывавшими комбинации с элементами обмана и психологического давления. Примеры показали, что при развитой способности к восприятию эмоциональных сигналов соперника удавалось быстрее корректировать тактику, переходя от ожидаемого шаблона к гибким стратегическим манёврам, демонстрирующим высокий уровень соревновательной зрелости.

Следующим значительным результатом стало повышение точности воли к победе у спортсменов с высокими итоговыми баллами по шкале идентификации эмоций средний показатель результативности поединков возрос со значения 46% до 78%, тогда как во второй группе зафиксирован рост лишь до 52% (табл. 3).

Изменения средней результативности технических действий у участников с разным уровнем эмоционального восприятия (% успешных приёмов).

Changes in the average effectiveness of technical actions among participants with different levels of emotional perception (% of successful techniques).

Группа	До эксперимента	После эксперимента
Экспериментальная (выше 70% распозн.)	46%	78%
Контрольная	47%	52%

В таблице представлены средние значения доли правильных приёмов, проведённых спортсменами с высокими показателями идентификации эмоциональных проявлений соперника.

Механизм влияния расширенных возможностей распознавания эмоций проявлялся в гораздо более эффективном использовании наблюдательности, умении вовремя замечать у противника неуверенность или агрессивный настрой, и, следовательно, в доступности дополнительных способов контроля ситуации. В частности, во время моделирования критических эпизодов, связанный с быстрыми сменами атакующих и оборонительных позиций, только в экспериментальной группе наблюдалась устойчивая тенденция к сознательному отслеживанию изменений выражения лица и позы, что прямо истолковывалось как подготовка к определённому техническому действию.

Нередко в приложении к практическим занятиям отмечалась быстрая адаптация к новой игровой обстановке, когда своевременное распознавание тревожности или замешательства у соперника активизировало инициативу и позволяло использовать тактические резервы команды. Применение

хотя бы двух специальных упражнений по анализу эмоций на постоянной основе приводило к почти двукратному приросту показателей результативности.

Среди самых частых наблюдений - случаи смены стратегии за считанные секунды после невербальных изменений у оппонента, резкое наращивание агрессии, тревожное рассогласование двигательных реакций, появление микрожестов защитной направленности. В каждом из перечисленных эпизодов прогноз действий соперника, построенный на анализе его эмоционального состояния, оказывался верным в более чем 70% ситуаций.

Систематизированные наблюдения, проведённые в ходе экспериментального цикла, позволили создать детализированную классификацию невербальных проявлений, характерных для юных самбистов на различных стадиях отработки приёмов и в моменты максимального психоэмоционального напряжения. Протоколирование велось с использованием трёхкамерной видеосъёмки с одновременной регистрацией динамики движений верхних и нижних конечностей, положения головы, траектории взгляда и мимических реакций. Анализ по-

ступающих записей основывался на принципах количественной фиксации частоты основных видов жестов и выражений, а также на качественной оценке глубины и адекватности их использования в различных тренировочных модулях.

Уже на старте обучающего цикла множественные перемещения взгляда, частые моргания и неустойчивая моторика кистей указывали на внутреннее напряжение и недостаток ориентировки в структуре взаимодействия с соперником. Показатели частоты повторяемости жестов защитного характера, например, отведение корпуса назад, мелькание рук в зоне туловища или резкие односторонние перемещения плечевой зоны составили в среднем 12,4 эпизода на десятиминутный тест во всех группах до введения специальных упражнений. При детальном разборе видеомате-

Динамика частоты неверbalных сигналов тревожной и защитной направленности у самбистов в процессе тренинга (эпизоды за 10 минут наблюдения).

Dynamics of the frequency of non-verbal signals of anxiety and defense in sambo wrestlers during training (episodes over 10 minutes of observation).

Группа	До внедрения программы	После внедрения программы
Экспериментальная	12,4	5,2
Контрольная	12,7	11,9

Наблюдения за коммуникацией в парах показали увеличение доли конструктивных и ситуативно адекватных реакций. Например, частота прямого зрительного контакта во время «определения настроя» возросла с исходных 31% до 75% от общего числа тренировочных взаимодействий. Визуальный контакт становился устойчивым именно у спортсменов, включённых в программу работы с эмоциями. Степень согласованности движений, отслеживаемая как по схеме совместного маневрирования, так и в моменты перехода от нападения к защите, подтверждала рост понимания не только собственных ощущений, но и намерений соперника на уровне телесных индикаторов.

Разбор групповых видеосюжетов позволил установить, что проявления положительной эмоциональной окраски (смех, одобрительная мимика после удачной попытки) были отмечены вдвое чаще во втором блоке эксперимента, что служило маркером укрепления позитивного нормативного климата и формирования доверия внутри микроподразделения. Одновременно частота внутригрупповых конфликтных эпизодов с использованием агрессивных микрожестов и дистанцированного поведения снизилась до статистически незначимого уровня (от 3,2 до 0,7 случаев на урок).

Феноменологический анализ позволил выде-

риалов удавалось идентифицировать значительный удельный вес микромимических проявлений, отражавших сомнения или неуверенность (около 28% всех зафиксированных моментов).

После трёх месяцев работы с использованием упражнений, фокусированных на осознании собственного телесного языка и наблюдении характерных паттернов соперника, наблюдалось явное снижение хаотичной двигательной активности. Новая структура поведения приобретала выраженную упорядоченность: количество повторов жестов тревожного содержания снизилось до 5,2 на аналогичный временной отрезок, а частота вынужденных невербальных сигналов (например, самоконтакт касание лица, корректировка экипировки) сократилась практически вдвое (табл. 4).

Таблица 4

Table 4

лить специфические поведенческие маркёры, напрямую коррелирующие с успешной тактикой ведения единоборства. В качестве таких индикаторов выступали синхронизированные наклоны корпуса, плавное снижение оборотов дыхания до рабочей амплитуды, «запечатывание» взгляда на ключевых точках тела соперника в начале контрольных схваток. Появление этих маркёров наблюдалось преимущественно у спортсменов, освоивших упражнения на осознанное восприятие эмоций и репертуар телесных сигналов.

Таким образом, погружение в практику анализа невербальных компонентов в среднесрочной перспективе создало условия для формирования эмоционально зрелой, пластичной и устойчивой к соревновательным раздражителям личности спортсмена, а умение структурировать коммуникативный поток невербальными средствами усилило общекомандный отклик на тренерские установки и провокационные действия соперников в моделируемых игровых эпизодах.

На этапе ввода программы диагностики и тренинга отмечалось несколько объективных трудностей, влияющих на полноту сбора данных и корректность последующего анализа. Неоднородность стартового уровня подготовки испытуемых, варьирующаяся от минимальных компетенций до

выраженного соревновательного опыта в отдельных случаях, затруднила стандартизацию упражнений и синхронизацию итогового контроля. Проблема адаптации разработанных диагностических ситуаций под различные возрастные категории вызывала необходимость создания дополнительных модификаций инструкций, с учётом специфики восприятия эмоциональных сигналов у детей и подростков.

Серьёзным препятствием для однозначной интерпретации результатов стал дефицит у части обучающихся элементарных навыков самоанализа, способных ограничить точность обратной связи при самоотчётных оценках освоения тренинга. Наблюдался выраженный разброс в темпах усвоения упражнений, это вызвало появление участников, требующих увеличенного срока индивидуальной работы, в сравнении с основной группой. Фиксировались случаи первичного сопротивления внедряемым упражнениям, обусловленного устоявшимися традиционными тренировочными стереотипами, что отчасти замедляло процесс интеграции эмоционально-аналитических заданий в повседневную практику секции.

Технические сложности сопровождали этап анализа видеоматериалов, где недостаточная чёткость отдельных эпизодов и частичное перекрытие поля зрения осложняли корректную фиксацию микрореакций. Погодные и бытовые условия тренировочных залов в ряде случаев становились лимитирующими для проведения аппаратной диагностики и съёмки.

Среди направлений возможного совершенствования следует выделить разработку более универсальных инструментов для кросс-возрастного тестирования, позволяющих максимально объективно выявлять динамику изменений у спортсменов

разного пола и уровня подготовки. Перспективным представляется расширение спектра внутригруппового моделирования, включающего имитацию эмоционально заряжённых ситуаций с элементами соревновательного стресса и ситуативного выбора. Целесообразно усилить обратную связь путём внедрения цифровых платформ с возможностью мгновенной обработки видеоданных и использования сенсорных трекеров для детализации движений и микрожестов. Методологический арсенал, обогащённый мультидисциплинарными подходами, даст основания для выработки персонализированных траекторий развития навыков распознавания эмоций, а дальнейшее тестирование апробированных программ в разнородных тренировочных коллективах позволит повысить надёжность и валидность итоговых выводов.

## Выводы

Проведённое исследование подтвердило, что целенаправленные упражнения, направленные на развитие способности распознавания эмоциональных состояний соперника, умеренно повышают эффективность технических действий у юных самбистов. Корреляционный анализ выявил связь между уровнем эмоционального восприятия и правильностью выполнения приёмов, а это подчёркивает важность интеграции психологической подготовки в тренировочный процесс. Наблюдения за невербальной коммуникацией показали снижение частоты защитных жестов и повышение уверенности спортсменов после внедрения специализированных упражнений. Несмотря на выявленные ограничения, результаты исследования предоставляют ценные рекомендации для совершенствования методик подготовки в самбо, акцентируя внимание на развитии эмоциональной компетентности спортсменов.

## Список источников

1. Волков В.Г., Мартынов М.В., Петрунина С.В. Психологическая и технико-тактическая подготовка в специальном разделе самозащиты без оружия (самбо): учебное пособие. 2-е изд., перераб. Пенза: Изд-во ПГУ, 2016. 144 с. ISBN 978-5-906796-08-4. [Электронный ресурс]. URL: [https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018\\_RU\\_NLR\\_BIBL\\_A\\_011197305/](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_BIBL_A_011197305/) (дата обращения: 15.02.2025)
2. Гатилов К.В., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Психологическая и технико-тактическая подготовка борцов самбо, обучающихся в вузах // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в учреждениях высшего образования. 2017. № 1. С. 124 – 130. [Электронный ресурс]. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/124162> (дата обращения: 15.02.2025)
3. Калинин А.Д., Карпов В.Ю., Шарагин В.И., Козьяков Р.В. Развитие дыхательной системы борцов греко-римского стиля // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 4. С. 18 – 20.
4. Кернас А.В. Психологическая подготовка спортсменов-единоборцев // Наука в информационном пространстве: материалы международной научно-практической конференции, Днепропетровск, 2013. Днепропетровск: Наука и образование, 2013. С. 56 – 60. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/ps6\\_kernas.htm](https://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/ps6_kernas.htm) (дата обращения: 17.02.2025)

5. Комаров М.Н., Файзуллина И.И., Доронцев А.В., Коzyakov Р.В. Выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на вестибулярное раздражение у студентов-рукопашников с разной длительностью спортивного стажа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2024. № 4. С. 27 – 29.
6. Кречетов И.А., Коzyakov Р.В. Социальная среда семьи как фактор профилактики тревожности и страхов ребенка // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Т. 8. № 1. С. 167 – 173.
7. Программа по боевому самбо. [Электронный ресурс]. URL: <https://vipv.ru/boevoe-sambo/programma-po-boevomu-sambo> (дата обращения: 17.02.2025)
8. Психологическая подготовка в спортивном самбо. [Электронный ресурс]. URL: <https://open-ring.ru/41-psikhologicheskaya-podgotovka-v-sportivnom-sambo.html> (дата обращения: 17.02.2025)
9. Психологическая подготовка самбистов высшей квалификации. [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.belstu.by/handle/123456789/24996> (дата обращения: 17.02.2025)
10. Учебная программа по борьбе самбо. [Электронный ресурс]. URL: [https://studylib.ru/doc/544048/uchebnaya-programma-po-bor\\_be-sambo](https://studylib.ru/doc/544048/uchebnaya-programma-po-bor_be-sambo) (дата обращения: 17.02.2025)
11. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. М.: Советский спорт, 2014. 192 с.
12. Хижевский О.В., Гайсенкович Е.Н. Психологическая подготовка самбистов высшей квалификации // Общественные и гуманитарные науки: тезисы докладов 82-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1-14 февраля 2018 г. Минск: БГТУ, 2018. С. 145. [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.belstu.by/handle/123456789/24996> (дата обращения: 17.02.2025)
13. Шестаков В.Б., Еретина С.В. Василий Ощепков – основатель самбо. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015. 224 с.

### References

1. Volkov V.G., Martynov M.V., Petrunina S.V. Psychological and technical-tactical training in a special section of self-defense without weapons (sambo): a tutorial. 2nd ed., revised. Penza: Publishing house of PSU, 2016. 144 p. ISBN 978-5-906796-08-4. [Electronic resource]. URL: [https://rusneb.ru/catalog/000200\\_000018\\_RU\\_NLR\\_BIBL\\_A\\_011197305/](https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_BIBL_A_011197305/) (date of access: 15.02.2025)
2. Gatilov K.V., Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya. Psychological and technical-tactical training of sambo wrestlers studying at universities. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions. 2017. No. 1. P. 124 – 130. [Electronic resource]. URL: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/124162> (accessed: 15.02.2025)
3. Kalinin A.D., Karpov V.Yu., Sharagin V.I., Kozyakov R.V. Development of the respiratory system of Greco-Roman wrestlers. Physical education: upbringing, education, training. 2024. No. 4. P. 18 – 20.
4. Kernas A.V. Psychological training of martial arts athletes. Science in the information space: materials of the international scientific and practical conference, Dnepropetrovsk, 2013. Dnepropetrovsk: Science and education, 2013. P. 56 – 60. [Electronic resource]. URL: [https://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/ps6\\_kernas.htm](https://www.confcontact.com/2013-nauka-v-informatsionnom-prostranstve/ps6_kernas.htm) (date of access: 17.02.2025)
5. Komarov M.N., Fayzullina I.I., Dorontsev A.V., Kozyakov R.V. Severity of the reaction of the cardiovascular system to vestibular irritation in hand-to-hand students with different lengths of sports experience/ Physical education: education, training. 2024. No. 4. P. 27 – 29.
6. Krechetov I.A., Kozyakov R.V. Social environment of the family as a factor in preventing anxiety and fears in a child/ International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Vol. 8. No. 1. P. 167 – 173.
7. Combat sambo program. [Electronic resource]. URL: <https://vipv.ru/boevoe-sambo/programma-po-boevomu-sambo> (date of access: 02.17.2025)
8. Psychological preparation in sports sambo. [Electronic resource]. URL: <https://open-ring.ru/41-psikhologicheskaya-podgotovka-v-sportivnom-sambo.html> (date of access: 17.03.2025)
9. Psychological training of highly qualified sambo wrestlers. [Electronic resource]. URL: <https://elib.belstu.by/handle/123456789/24996> (date of access: 17.02.2025)
10. Sambo wrestling curriculum. [Electronic resource]. URL: [https://studylib.ru/doc/544048/uchebnaya-programma-po-bor\\_be-sambo](https://studylib.ru/doc/544048/uchebnaya-programma-po-bor_be-sambo) (date of access: 17.02.2025)
11. Physical training of martial artists (sambo, judo). Theoretical and practical recommendations. Moscow: Sovetsky Sport, 2014. 192 p.

12. Khizhevsky O.V., Gaysenkovič E.N. Psychological training of highly qualified sambo wrestlers/ Social and humanitarian sciences: abstracts of reports of the 82nd scientific and technical conference of faculty, researchers and postgraduate students (with international participation), Minsk, February 1-14, 2018. Minsk: BSTU, 2018. P. 145. [Electronic resource]. URL: <https://elib.belstu.by/handle/123456789/24996> (date of access: 17.02.2025)

13. Shestakov V.B., Eregina S.V. Vasily Oshchepkov – the founder of sambo. M.: OLMA Media Group, 2015. 224 p.

### Информация об авторах

**Кречетов И.А.**, аспирант, Московский инновационный университет

**Козыяков Р.В.**, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин, Московский инновационный университет; докторант лаборатории психологии и психофизиологии творчества, Институт психологии Российской академии наук, [kozyakovroman@yandex.ru](mailto:kozyakovroman@yandex.ru)

© Кречетов И.А., Козыяков Р.В., 2025