

РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА «САМБО» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

**Л.Ю. ПАВЛЮТИНА,
Х.Х. АЛЪЖАНОВ, К.М. ВАЙСОВ,
ОмГТУ, г. Омск, Россия**

Аннотация

В статье представлено развитие национального вида спорта «самбо» в нашей стране, актуальной задачей которого на государственном уровне является патриотическое воспитание студенческой молодежи. В ходе исследования получены эмпирические результаты оценки технической, физической и специальной подготовки студентов Омского государственного технического университета (ОмГТУ). В результате многолетней работы разработано содержание методического обеспечения учебного процесса по специализации «самбо» в рамках дисциплины «физическая культура и спорт»; проведен анализ выступлений студентов на соревнованиях регионального и всероссийского уровней. Получены положительные результаты исследования, которые свидетельствуют об успешном опыте развития национального вида спорта «самбо» в техническом вузе, что представляет интерес для специалистов в области физической культуры и спорта высшей школы как одно из перспективных направлений на современном этапе развития физической культуры в вузах.

Ключевые слова: студенты, самбо, национальные виды спорта.

DEVELOPMENT OF THE NATIONAL SPORT OF SAMBO AT A TECHNICAL UNIVERSITY

**L.Yu. PAVLYUTINA,
Kh.Kh. ALZHANOV, K.M. VAISOV,
OmSTU, Omsk city, Russia**

Abstract

The article presents the development of the national sport of sambo in our country, the urgent task of which at the state level is the patriotic education of student youth. The study obtained empirical results of assessing the technical, physical, and special training of students at Omsk State Technical University (OmSTU). As a result of many years of work, the content of methodological support for the educational process of the Sambo wrestling specialization within the discipline "Physical Culture and Sports" was developed, and an analysis of student performances at regional, All-Russian and international-level competitions was carried out. Positive results of the study were obtained, which indicate the successful experience of developing the national sport of sambo at a technical university, which is of interest to specialists in the field of physical education and sports in higher education as one of the promising areas at the present stage of development of physical education in universities.

Keywords: students, sambo wrestling, national sports.

Введение

В соответствии с Обращением ЮНЕСКО¹/ТАФИСА² о поощрении и сохранении традиционных спортивных состязаний и игр (подписано 29 сентября 2008 г. в рамках VI Всемирных игр TAFISA «Спорт для всех» и VI Форума МОК ЮНЕСКО «Спорт, образование и культура») исторически сформировавшиеся национальные виды физической активности представляют собой существенную структурную часть Всемирного культурного наследия человечества, на основе которого разрабатываются

нормативные документы, направленные на сохранение и защиту национальных видов спорта [9].

Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций – одна из ключевых целей национального проекта «Образование». Необходимо воспитывать всесторонне развитую и общественно ответственную студенческую молодежь на основе нрав-

¹ ЮНЕСКО – специализированное учреждение Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры, которое включает достопримечательности в список Всемирного наследия.

² ТАФИСА – ведущая организация в мировом движении массового спорта, с 2009 г. переименованная в ассоциацию «Международный спорт для всех», в которую входят более 270 членов из более чем 150 стран на всех континентах, является партнером ЮНЕСКО.



ственных, духовных ценностей и культурно-национальных традиций народов России.

В Указе Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» представлено значение традиционных ценностей, воспитания у молодого поколения гражданственности, патриотизма, служения Отечеству [1, 2]. При этом актуальным вопросом является внедрение в физкультурно-спортивную деятельность вузов страны национальных видов спорта [3, 6].

Национальные виды спорта – виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся на территории Российской Федерации. Такое определение дано в Федеральном законе от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Согласно реализации всероссийского проекта «Студенческое самбо», являющегося частью федерального проекта «За самбо», особое значение имеет вид спорта «самбо», который был официально признан национальным и приоритетным видом спорта в России в 2003 г. [4].

Ценностные приоритеты развития самбо в России нашли отражение в высказывании секретаря генерального совета «Единой России» Андрея Турчака на форуме проекта «За самбо» о том, что Единая Россия ставит задачей сделать самбо доступным каждому [4, 9, 16].

История возникновения самбо как самобытного боевого искусства началась в начале 1920–1930-х гг. прошлого столетия. Первые шаги развития боевого искусства были в направлении прикладного раздела для подготовки представителей правоохранительных органов (милиции и армейских подразделений) в целях самозащиты. Тем самым возникают первые истоки термина современного самбо, как «самоз» – «самозащита». В 1928 г. появилась аббревиатура «САМБО», обозначающая самозащиту без оружия. Впервые этот термин был использован В.А. Спиридоновым в своей книге «Самозащита без оружия (тренировки и состязания)». Основу технико-тактического арсенала самбо, зарождающегося как самостоятельный вид спорта, составили наиболее эффективные технико-тактические приемы из дзюдо, многих видов национальной борьбы, а также принципы джиу-джитсу; дополнением стали элементы технико-тактических действий из вольной и греко-римской борьбы. В соответствии с Приказом Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР от 16 ноября 1938 г. № 633 «О развитии борьбы вольного стиля» признано официальное появление данного вида спорта, в дальнейшем переименованного в самбо. Эту дату принято считать официальной датой рождения самбо [10].

Большую популярность самбо получило среди студенческой молодежи в высших учебных заведениях нашей страны. Считается, что самбо является наиболее доступным видом единоборств относительно адаптации спортсменов-единоборцев из других видов борьбы. На

протяжении многих лет самбо включено в программу Спартакиады вузов России. Борьба самбо воспитывает целеустремленность, патриотизм, нравственность, способствует формированию здорового образа жизни и многому другому. Данный национальный вид спорта направлен на развитие таких профессионально-прикладных качеств, соответствующих подготовке инженерных специальностей технического вуза, как координация, быстрота переключения внимания, выносливость, умение оперативно и правильно действовать в экстремальных условиях действительности и т.д.

В отечественной теории и практике подготовки самбистов накоплен опыт Ф.М. Зезюлина, А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова и др. по освоению технико-тактического арсенала и правилам судейства соревнований [11, 13, 14].

Анализ научно-педагогической литературы свидетельствует о том, что теоретические и методические работы представлены в основном для специалистов физкультурного вуза [10].

Так, проведены исследования Г.М. Грузных в вузе (1984) по формированию технико-тактических основ подготовленности борцов на начальном этапе подготовки; К.С. Кравцовым и В.П. Губой (2021) рассмотрены вопросы физического воспитания студентов средствами единоборств [2, 12, 15] и др.

Возникает необходимость рассмотреть вопрос реализации этого вида спорта в физкультурно-спортивной деятельности технического вуза как в рамках физического воспитания, так и в неучебное время на секционных занятиях.

В результате модернизации программ по физической культуре в высших учебных заведениях и внедрения ФГОС ВО 3++ борьба самбо является одной из элективных дисциплин в вузах³. Студентам предоставляется возможность выбора вида физкультурно-спортивной деятельности с учетом своих интересов, физической подготовленности, набора определенных двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, направленности на улучшение состояния здоровья, развитие психофизических и профессионально-прикладных качеств и обеспечение результативности в спортивной деятельности [5, 10, 12].

В ОмГТУ борьба самбо введена с 1991 г., несмотря на популярность в то время восточных единоборств. Среди студенческой молодежи данный вид борьбы был актуален, что подтверждает проведение в 1994 г. чемпионата мира по самбо среди студентов. Самбо было введено в качестве учебной специализации по дисциплине «Физическая культура»; проводились соревнования на первенство вуза в зачет Спартакиады студентов. Появилась необходимость методического обеспечения данной специализации, поэтому содержание учебной программы разрабатывалось и совершенствовалось на основе анализа современной научно-педагогической литературы и накопленного практического опыта.

³ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 года № 1426. – URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4/94/> (дата обращения 12.10.2017).



Содержание учебной специализации «самбо» представлено в ОмГТУ на основе компетентного подхода и включает в себя различные аспекты подготовки. В учебно-тренировочные занятия (УТЗ) по самбо входят специально-подготовительные упражнения и специальные средства и методы: передвижения и перемещения в различных стойках и положениях; изучение различных захватов и защита от них; выведение из равновесия; изучение и выполнение бросков из различных стоек и захватов; выполнение удержаний и уходы от них; борьба в партере; изучение и отработка болевых приемов на руки и ноги.

Особенностью УТЗ по самбо в рамках физического воспитания является факт того, что группы формируются из разного контингента. В них входят студенты как имеющие базовую подготовку и навыки борцовского арсенала (в греко-римской, вольной борьбе, самбо, дзюдо; представители ММА, рукопашного боя, ударных единоборств – бокса, кикбоксинга, тхэквондо и др.), так и не имеющие такого опыта – «новички».

Такой разнообразный по видам и стилям подготовки студентов состав группы представляет для преподавателя определенную трудность в процессе проведения методико-практических занятий по самбо, поскольку количество студентов, имеющих «базовую» подготовку по самбо и дзюдо, составляет всего около 30% [15].

Так, например, для студентов-единоборцев, ранее занимавшихся греко-римской борьбой, необходимо приспособляться к борьбе в куртках и техническим действиям ногами; они очень хорошо владеют эффективными средствами выведения соперника из равновесия при подготовке к броску, а также обладают высоким уровнем проявления силовой подготовки и функциональной подготовленности. Бойцам смешанных единоборств и грэппинга необходимо стараться бороться в стойке; они быстрее всех адаптируются к арсеналу борьбы самбо. Борцам вольного стиля нужно только приспособиться к борьбе в куртках, а вот спортсменам, обладающим ударным арсеналом, наравне с новичками требуется осваивать самбо с азов.

Следовательно, необходимо научное обоснование современной организации и методического обеспечения учебно-тренировочного процесса по физической культуре и спорту по специализации «самбо» в техническом вузе.

Цель исследования – изучение опыта развития национального вида спорта «самбо» в техническом вузе.

Методы и организация исследования

Методы исследования: анализ научно-методических источников, метод дедукции, тестирование физической и технической подготовленности студентов, методы математической обработки.

Исследование проводилось в 2023/24 уч. году. В нём приняли участие 130 студентов-юношей 18–20 лет 1–3 курсов ОмГТУ примерно с равным уровнем подготовленности, занимающихся борьбой самбо на учебных занятиях в рамках физического воспитания в вузе. Участ-

ники были разделены на две группы – контрольную (КГ, $n = 65$) и экспериментальную (ЭГ, $n = 65$).

Разделение на группы осуществляли по результатам физической и технической подготовленности юношей. В обеих группах обучение и совершенствование технико-тактических действий по самбо проводили на учебных занятиях в рамках физического воспитания. Юноши из КГ занимались по утвержденной программе физвоспитания в вузе – 1 раз в неделю, а из ЭГ – 2 раза в неделю по разработанной методике формирования базовых технико-тактических действий по самбо.

На первом этапе исследования осуществлялись анализ и обобщение состояния вопроса в теории и практике физической культуры и спорта, формировалась цель исследования. На втором – систематизировались сведения об этапах развития самбо в техническом вузе, проводилась эмпирическая оценка физической и технической подготовленности студентов. На третьем – обобщались сведения результатов эмпирического исследования и формулировались выводы.

Обработку результатов педагогических исследований осуществляли с помощью пакета Microsoft Excel. Достоверность различий между выборками в тестах № 1–7 рассчитывали по t -критерию Стьюдента, в тестах № 8–9 применяли U -критерий Манна – Уитни, достоверными считали различия при $P < 0,05$ (табл. 1).

Методологическими основами исследования были концептуальные подходы: профессионально-прикладной, культурологический, оздоровительный, потребностно-мотивационный; основные положения и принципы физкультурного образования студентов [7, 8].

Результаты исследования и их обсуждение

Для выявления эффективности формирования технико-тактического арсенала в таких разнородных по стилю подготовки группах проводилось тестирование физической, специальной и технико-тактической подготовленности студентов в рамках учебных занятий по самбо в начале и конце 2023/24 уч. года. По результатам тестов дана сравнительная оценка показателей (см. табл. 1).

В качестве зачетных требований по самбо выступают практические нормативы по физической и специальной физической подготовленности, а также умение решать ситуативные задачи в обусловленных мини-поединках, например: эффективность достижения обусловленной позиции и освобождения от обусловленной позиции; умение выполнять технико-тактические действия в стандартных условиях без сопротивления противника (выполнение бросков).

Анализ полученных данных из табл. 1 показал, что достоверных изменений между показателями физической и специальной физической подготовленности сравниваемых групп не выявлено ($P > 0,05$). По результатам оценки технико-тактических действий было установлено, что показатели в ЭГ достоверно ($P < 0,05$) выше в тестовых заданиях: № 6 ($26 \pm 1,8$); № 7 ($24 \pm 1,9$); № 8 ($10,7 \pm 0,9$) и № 9 ($12,5 \pm 1,1$).



Таблица 1

**Сравнительная оценка показателей технической, физической
и специальной подготовленности студентов-самбистов ОмГТУ в 2023/24 уч. году**

№ теста	Название теста	Октябрь 2023 г.		Р	Апрель 2024 г.		Р
		КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
		X ± σ			X ± σ		
1	Бег на 30 м (с)	5,3 ± 0,3	5,1 ± 0,43	> 0,05	5,2 ± 0,4	5,0 ± 0,33	> 0,05
2	Прыжок в длину с места (см)	212 ± 14,6	219 ± 17,1		218 ± 16,4	225 ± 15,7	
3	Подтягивание в висе (кол-во раз за один подход)	10 ± 2,56	11 ± 2,18		12 ± 1,5	13 ± 2,0	
4	Переворот – забегание (кол-во раз за 1 мин)	18 ± 2,8	20 ± 2,9		20 ± 1,9	23 ± 1,6	
5	Выпрыгивание – кувырок (кол-во раз за 1 мин)	16 ± 1,9	19 ± 2,3		19 ± 2,7	22 ± 2,6	
6	Бросок «задняя подножка» (кол-во раз за 1 мин)	17 ± 3,4	21 ± 2,9		19 ± 1,7	26 ± 1,8	< 0,05*
7	Бросок «через бедро» (кол-во раз за 1 мин)	15 ± 2,9	19 ± 2,7		17 ± 2,7	24 ± 1,9	
8	Эффективность достижения обусловленной позиции (балл)	7,5 ± 2,4	8,3 ± 2,8		8,1 ± 1,3	10,7 ± 0,9	
9	Эффективность освобождения от обусловленной позиции (балл)	8,9 ± 1,2	9,3 ± 1,4		10,4 ± 1,4	12,5 ± 1,1	

* Достоверными считали различия при $P < 0,05$.

Полученные результаты технической подготовленности студентов-самбистов в конце 2023/24 уч. года подтверждают эффективность формирования технико-тактического арсенала борьбы самбо в ЭГ, которая занималась 2 раза в неделю. Юношам из этой группы необходимо понимать значимость этого арсенала единоборства и применять его к специфике самбо.

Беседы с ведущими специалистами нашего региона в области самбо, педагогические наблюдения, анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности студентов-единоборцев, выступающих на соревнованиях различного уровня (внутри вуза между факультетами; на спартакиаде среди вузов г. Омска), показывают, что борьба самбо является наиболее доступным видом относительно адаптации спортсменов из других видов единоборств. Студенты, имеющие базовую подготовку в греко-римской или вольной борьбе, а также представители смешанных единоборств, грэпплинга и т.д., быстрее приспосабливаются к специфике борьбы самбо. Они часто становились призерами и победителями в соревнованиях по самбо, что говорит об универсальности и доступности этого вида борьбы. При этом необходимо отметить, что самбисты и дзюдоисты практически не выступают на соревнованиях по греко-римской борьбе.

Практически во всех высших учебных заведениях г. Омска организованы секции для студентов, занимающихся борьбой самбо. Этот вид спорта входит в перечень программ спартакиад среди вузов города. Ежегодно количество участвующих в соревнованиях по самбо студентов составляет от 100 до 150 из 7–11 вузов.

На протяжении многих лет сборная команда по самбо ОмГТУ успешно выступала на соревнованиях среди высших учебных заведений г. Омска. Студенты-самбисты университета многократно занимали призовые места и не раз становились победителями в Спартакиаде вузов Омской области: в 2021/22 уч. году – 1 место, в 2022/23 – 2 место, а в 2023/24 – 3 место.

Закключение

Таким образом, можно выделить несколько этапов развития борьбы самбо в ОмГТУ. На первом этапе в 1991 г. состоялось проектирование дисциплины «физическая культура и спорт» на основе специализации «самбо», открытие секции, включение данного вида спорта в программу студенческой спартакиады ОмГТУ, участие сборной команды в спартакиаде вузов Омской области по самбо. Следующей стадией развития самбо в вузе считается внедрение образовательных стандартов нового поколения, включение элективных дисциплин в рамках программы по физической культуре, что позволяет учитывать потребностно-мотивационную сферу студентов и даёт им возможность осознанно делать выбор спортивной деятельности, исходя из своих физкультурно-спортивных интересов. Третий этап можно охарактеризовать как продолжение развития специализации «самбо» в качестве элективной дисциплины в рамках программы по физической культуре и спорту и внедрение всероссийского проекта «Студенческое самбо».

Получены положительные результаты оценки уровня технической, физической и специальной подготовки студентов. Их успешное выступление на соревнованиях разного уровня свидетельствует об эффективном опыте внедрения национального вида спорта «самбо» в техническом вузе.

Самбо является наиболее доступным видом борьбы относительно адаптации спортсменов из других видов единоборств. Студенты, имеющие базовую подготовку греко-римской или вольной борьбы, а также представители смешанных единоборств и грэпплинга быстрее приспосабливаются к специфике самбо, что говорит об универсальности и доступности этой борьбы как вида единоборства для каждого единоборца и желающего познать искусство этого национального вида спорта.



Литература

1. Парма, Р.В. Продвижение патриотической повестки в социальных медиа среди российской студенческой молодежи / Р.В. Парма // Высшее образование в России. – 2024. – Т. 33. – № 1. – С. 44–67.
2. Шулаков, А.В. Опыт реализации проекта «Самбо в вузы» в экономическом вузе / А.В. Шулаков, Р.А. Гуца, С.О. Скворцова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 2. – С. 149–154.
3. Татарова, С.Ю. Возобновление использования народных упражнений состязательно-игрового характера в физическом воспитании обучающихся вуза / С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров, Е.Ю. Кудрявцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 6. – С. 52–59.
4. Федерация самбо и дзюдо Омской области. – <https://vk.com/club59945240> (дата обращения 12.03.2024).
5. Иванков, Ч.Т. Реализация дифференцированного подхода в соревновательной деятельности юных борцов с учетом индивидуальных особенностей технико-тактических действий / Ч.Т. Иванков, Д.В. Белых-Силаев, В.В. Большаков, Ю.Ю. Морозов // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 3. – С. 32–35.
6. Гадалов, А.В. Спорт как социальный феномен воспитания студенческой молодежи и ее адаптации в современном обществе / А.В. Гадалов // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 56–59.
7. Бальсевич, В.К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 9–12.
8. Лубышева, Л.И. О программных основах вузовского физкультурного образования / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 42–45.
9. Кыласов, А.В. Традиционные игры и состязания в списке нематериального культурного наследия ЮНЕСКО / А.В. Кыласов // Культурное наследие России. – 2021. – № 1 (32). – С. 10–15.
10. Ваисов, К.М. Особенности учебного процесса по физической культуре и спорту на основе специализации «борьба самбо» в техническом вузе / К.М. Ваисов, Л.Ю. Павлютина, Ю.Г. Коноваленко // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2 (78). – С. 42–45.
11. Зезюлин, Ф.М. Самбо в системе физической подготовки сотрудников ФСИН России / Ф.М. Зезюлин // Вестник Владимирского юридического института. – 2008. – № 1 (6). – С. 37–39.
12. Кравцова, К.С. Методические основы организации учебно-тренировочного процесса борьбы самбо в нефизкультурном вузе / К.С. Кравцова, В.П. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 2. – С. 31–36.
13. Школьников, Р.А., Галковский, Н.М., Харлампиев, А.А. Самбо – вольная борьба в одежде. Сер. Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева. – М., 2006.
14. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / под ред. С.Е. Табакова. – 6-е изд., испр. и доп. – М., 2005. – 476 с.
15. Альжанов, Х.Х. Особенности формирования технико-тактических действий по борьбе самбо в рамках физического воспитания студентов в вузе / Х.Х. Альжанов, Г.М. Грузных, А.Е. Курицына // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2 (66). – С. 76–77.
16. Министерство спорта Российской Федерации. Приказ от 28 мая 2015 г. № 558 «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2020 года» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.sambo.ru/media/resource/2015/09/09/programma_razvitiya_sambo.pdf (дата обращения: 15.03.2024).

References

1. Parma, R.V. (2024), Promotion the Patriotic Agenda on Social Media among Russian Students, *Vyshee obrazovanie v Rossii*, vol. 33, no. 1, pp. 44–67. – DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-1-44-67
2. Shulakov, A.V., Gushcha, R.A. and Skvortsova, S.O. (2023), Experience in implementing of the Project “Sambo to Universities” in an Economic University, *Kul'tura fizicheskaya i zdorovye*, no. 2, pp. 149–154, DOI: 10.47438/1999-3455_2023_2_149
3. Tatarova, S.Yu., Safonov, A.N., Tatarov, V.B. and Kudryavtsev, E.Yu. (2023), The Resumption of the Use of Folk Exercises of a Competitive and Playful Nature in the Physical Education of University students, *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura*, no. 6, pp. 52–59, DOI: 10.24412/2305-8404-2023-6-52-59
4. The Federation of Sambo and Judo of the Omsk Region, URL: <https://vk.com/club59945240> (date of access: 12.03.2024).
5. Ivankov, Ch.T., Belykh-Silaev, D.V., Bolshakov, V.V. and Morozov, Yu.Yu. (2019), Implementation of a differentiated approach in the competitive activity of young wrestlers, taking into account the individual characteristics of technical and tactical actions, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 3, pp. 32–35.
6. Gadalog, A.V. (2019), Sport as a social phenomenon in the education of students and their adaptation in modern society, *Vestnik sportivnoy nauki*, no. 2, pp. 56–59.
7. Balsevich, V.K. (2012), Development of Russian sports science: problems and solutions, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 4, pp. 9–12.
8. Lubysheva, L.I. and Gruznykh, G.M. (1990), On the program foundations of university physical education, *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 3, pp. 42–45.
9. Klyasov, A.V. (2021), Traditional games and competitions on the UNESCO Intangible Cultural Heritage List, *Kul'turnoe nasledie Rossii*, no. 1 (32), pp. 10–15, DOI: 10.34685/HI.2021.32.1.002



10. Vaisov, K.M., Pavlyutina, L.Ju. and Konovalenko, Ju.G. (2021), Features of the educational process in physical culture and sports based on the specialization “sambo wrestling” at a technical university, *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, no. 2 (78), pp. 42–45, DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_42
11. Zezyulin, F.M. (2008), Sambo in the system of physical training of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia, *Vestnik Vladimirskogo yuridicheskogo instituta*, no. 1 (6), pp. 37–39.
12. Kravtsova, K.S. and Guba, V.P. (2021), Methodological basis for organizing the educational and training process of sambo wrestling in a non-physical education university, *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura*, no. 2, pp. 31–36.
13. Shkolnikov, R.A., Galkovskiy, N.M. and Kharlampiev, A.A. (2006), Sambo – freestyle wrestling in clothes. Ser. Martial arts masters, *From the library of A.A. Kharlampiev*, Moscow.
14. Chumakov, E.M. (2005), *100 sambo lessons*, Moscow, 476 p.
15. Alzhanov, H.H., Gruznykh, G.M. and Kuritsyna, A.E. (2018), Features of the formation of technical and tactical actions in sambo wrestling within the framework of physical education of students at the university, *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*, no. 2 (66), pp. 76–77.
16. The Ministry of Sports of the Russian Federation. Order No. 558 dated May 28, 2015 “On the Approval of the SAMBO Development Program in the Russian Federation until 2020” [Online]. – URL: http://www.sambo.ru/media/resource/2015/09/09/programma_razvitiya_sambo.pdf. (date of access: 15.03.2024).

