

## RƏQİBİN ANTROPOMETRİK GÖSTƏRİCİLƏRİNDƏN ASILI OLARAQ SAMBO GÜLƏŞSİNİN DÖYÜŞÜNÜN TAKTİKİ PLANININ TƏRTİB EDİLMƏSİ

Z.Z. Məmmədov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*  
[zaur.mammadov@sport.edu.az](mailto:zaur.mammadov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9812-5298](https://orcid.org/0000-0001-9812-5298)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 29 yanvar 2024

Dərc olunub: 25 mart 2024

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Sambo güləşi cüdo, sərbəst güləş, Azərbaycan milli güləşi və s. kimi digər təkmübarizlik növlərindən götürülmüş bir çox texnikanı özündə cəmləşdirən universal bir idman növüdür. Çox sayda fəndlər samboçunun bu texniki fəaliyyət arsenalından onun üçün ən optimal olanları seçməsinə imkan verir.

Peşəkar samboçular üçün birdən çox görüş əvvəlcədən hazırlanmış görüşün planı olmadan keçirilmir. Bu məqalədə yalnız rəqibin deyil, həm də idmançının özünün antropometrik göstəricilərinə əsaslanaraq ən optimal görüşün planlarının modelləri araşdırılmışdır. Görüşün əvvəlcədən hazırlanmış taktiki planı rəqib haqqında kəşfiyyata ayrılan vaxtı azaltmağa, fəndləri və görüşü keçirmək üsulunu seçməyə imkan verir. Taktiki planın olması samboçunun görüşdən əvvəl hazırlığının məcburi bir hissəsidir, məşqçilərə və idmançılara səhvlərini düzəltmək və ya zəif tərəflərini möhkəmlətmək üçün nəticələrindən asılı olmayaaraq keçmiş görüşlərini təhlil etmələri tövsiyə olunur.

Məqalədə samboçuya qarşı hündür, samboçuya qarşı qısa boylu və eyni boyda ən çox rast gəlinən üç rəqib növü müzakirə olunur. Bu planlar ən çox istifadə olunan fəndlərdən asılı olaraq idmançının özü və ya məşqçisinin tövsiyəsi ilə tamamlana bilər, buna baxmayaraq ümumi baza dəyişməz qalacaqdır. Sambo güləşindəki yüksək dəqiqlik sizi görüşə daha məsuliyyətli yanaşmağa, fiziki və texniki hazırlığa əlavə olaraq taktiki hazırlığa böyük diqqət yetirməyə məcbur edir. Məqalədə verilən məlumatlar, rəqibin antropometrik göstəricilərinə əsaslanaraq ən optimal üsulları əvvəlcədən se-

çərək tanımadığı bir rəqib üzərində diqqətini cəmləməyə kömək edəcəkdir.

**Açar sözlər:** *sambo, taktiki plan, texniki hazırlıq, antropometrik göstəricilər, fəndlərin kombinasiyası, taktika növləri.*

Məşğul olanlar həm fiziki, həm də texniki göstəricilərinə görə "Sambo" texnikasına yiyələnmək sahəsində bir-birindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənirlər. Biri hündürboylu və uzun qollu, digəri güclü və gövdəli ola bilər; biri əla texnikdir, fəndləri ustalıqla mənimsəyir, digəri güc uğrunda mübarizənin tipik nümayəndəsidir; nəhayət, biri sürətli, biri yavaş ola bilər və s. Düzgün tərtib edilmiş görüşün planı bu fərqləri nəzərə alaraq rəqibə özünün istədiyinin əksini etməyə məcbur etmək və onu öz taktikasına tabe etməkdir.

Məsələn, rəqib uzaq məsafədən işləmək istəyir, onu yaxın güləş mövqeyinə keçməyə məcbur etmək lazımdır. Əgər o, yavaş işləmək istəyirsə, onu tez işləməyə məcbur etmək lazımdır və s.

Bu mülahizələrə əsaslanaraq, üç əsas tutuşma planını tərtib etmək tövsiyə olunur:

1. Hündürboy, uzun qollu samboçunun güclü, gövdəli samboçuya qarşı görüşün planının təxmini xarakteri.
2. Güclü, gövdəli samboçu ilə uzunboylu, uzun qollu samboçu arasındakı görüşün planının təxmini xarakteri.
3. Xüsusiyyətlərinə görə rəqibinə bənzəyən, lakin yüksək sürət və texnikaya malik samboçunun görüşün planının təxmini xarakteri [3].

**1. Hündürboylu, uzun qollu samboçu ilə güclü, gövdəli samboçu arasında görüşün planının təxmini xarakteri.** Bu vəziyyətdə hündürboylu samboçu alçaq duruşdan istifadə edərək uzaq məsafədə güləşməlidir. Bu, ona

qarşılıq almadan rəqibin üzərində fəndləri icra etmək imkanı verir, eyni zamanda, qısaoboylu samboçu rəqibi dikəlməyə, yaxın məsafəyə keçməyə və var gücü ilə bu mövqedən çıxmağa çalışaraq, tutma gücünü və qıça işləmələri rəqibə tətbiq edəcəkdir.

Hündürboylu samboçu qıç və qol işləmələrindən, həmçinin atmalardan və buddan tutmalardan geniş istifadə edəcək və qısaoboylu samboçunun baş və qollarına hücum edəcəkdir. O, hərəkətdə olduqda, fənd mübadiləsindən istifadə etmədən və aldadıcı fənd ilə rəqibi aldatmadan güləşməyə tez girib çıxmalıdır.

Güləşmənin birinci yarısında hündürboylunun yaxın məsafədən güləşməkdən yayınması lazımdır. Buna görə də onun məqsədi əsaslı müdafiə və rəqibi hücumla çağırmaqdır. Bir müddət sonra qısaoboylu samboçu davamlı hücumlardan yorulacaq və dincəlmək istəyəcəkdir, o zaman hündürboylu samboçu onun istirahətinə mane olmaq üçün bütün tədbirləri görməlidir. O, dərhal özü hücumla keçməli, bir neçə aldadıcı hücum fəndi icra etməli, yenidən qısaoboylu samboçunu hücumla təhrik etməli və yenə də rəqibi yormağa taktikasını davam etdirməlidir.

**2. Güclü, gövdəli samboçu üçün hündürboylu, uzun qollu birinə qarşı görüşün planının təxmini xarakteri.** Qısaoboylu samboçunun əsas silahı onun fiziki gücü və fəndləri yaxşı bilməsidir. Onun bütün səyləri yaxın məsafəyə daxil olmağa yönəldilməlidir. Bunun üçün o, rəqibi davamlı hücumla durmağa məcbur etməlidir. Bununla belə, öz gücünü sərf etməmək üçün diqqətli olmalıdır. Rəqib üzərində qələbə sürətlə hərəkət etmək və hündürboylu samboçu kimi fəndlərlə işləmək bacarığından asılıdır. Parter vəziyyəti qısaoboylu güclü samboçu üçün çox əlverişlidir; bunun üçün böyük fiziki güc və qısa boy tələb olunur. Qısaoboylu samboçuya bu və ya digər fəndi icra etmək üçün əlverişli şərait yaradılır. Yaxın məsafədə hərəkət edərək, qıçları və ya gövdəni tutmalardan istifadə edərək, rəqibi yerə atmağa və ya yıxmağa çalışmalıdır. Bu vəziyyətdə güləşmə qısaoboylu samboçu üçün faydalı xarakter alacaqdır.

### 3. Xüsusiyyətlərinə görə rəqibinə bən-

**zəyən, lakin sürəti və texnikası daha yüksək olan samboçunun görüşün planının təxmini xarakteri.** Fərz edək ki, hər iki rəqib əsas psixofizik göstəricilərinə və fəndlərin texnikası haqqında biliklərində eynidir, lakin onlardan biri fəndləri icra etməkdə daha yüksək cəldliyə malikdir.

Bu vəziyyətdə, görüşün planı təbii olaraq bu tək üstünlükdən tam istifadə etmək üçün qurulmalıdır. Daha sürətli olan, bütün görüşü sürətlə keçirəcək, uzaq məsafədən yaxına və geriyyə hərəkət edəcək, sürətlə irəli, geri, sağa və sola hərəkət edərək rəqibi arxasına keçməyə məcbur edəcəkdir. Bu taktika sayəsində onun rəqibi həmişə gecikəcəkdir.

“Sambo”da ustalıq və digər göstəricilər eyni olduğu halda həlledici rol oynayır. Bir samboçu digərindən əhəmiyyətli dərəcədə sürətli olduqda, sürət həlledici olur; o tutaşmanın tərzini tez dəyişməyə imkan yaradır və hücumları növbəli icra edərək qalib gəlmək imkanı yaradır.

“Sambo”da taktika çətinliklərdən uğurla çıxmağa və görüşdə yaranan istənilən vəziyyəti öz xeyrinə çevirməyə yönəlmiş müxtəlif fəndlər vəhdəti kimi başa düşülür.

Aydındır ki, idman mübarizəsi həyat mübarizəsindən fərqlidir. Məşqi elə qurmaq lazımdır ki, idman görüşünün taktikası həyat mübarizəsinin taktikasına mümkün qədər yaxın olsun. Əgər idman mübarizəsi zamanı taktiki fəndlər və hiylələr idman etikasını və müəyyən edilmiş qaydaları pozmamalıdırsa, həyat mübarizəsində qələbəyə aparan bütün vasitələr məqsədəuyğun və tətbiq oluna bilinəndir. Bəzi insanlar taktika və strategiya anlayışlarını səhv salırlar. Əslində bunlar tamamilə fərqli iki anlayışdır. Taktika tutaşma zamanı yaranan vəziyyətlərdən düzgün çıxış yolunu tapmağa imkan verir, strategiya isə həm özünün, həm də rəqibin göstəricilərini nəzərə alınmaqla qurulmuş görüşün planıdır. Təsəvvür edin ki, rəqib yandan ilişdirmə icra etmək üçün uğursuz cəhdədən sonra bunu təkrarlamağa çalışır və o, tələyə düşür. (Eyni texnikanı ard-arda iki və ya üç dəfə təkrar etmək tövsiyə edilmir). Bunu bilən rəqib eyni texnikanı samboçunu məğlub etmək niyyəti ilə deyil, onu aldatmaq üçün icra edə bilər. Əgər rəqibin planını başa düşmür-

sənsə, onun qurbanı olmaq ehtimalı vardır [2].

Başqa bir misal: əgər samboçu rəqibinə ayaqüstə zəif durduğunu biruzə edibsə, o zaman rəqibin onu yerə atmaq üçün bir neçə cəhdi samboçunun sadə yıxılmasına səbəb olacaqdır, lakin atma icra edilməmişdir; bu fəndi davam etdirməklə, samboçu rəqibin sayıqlığını azaldacaq, bu zaman rəqib, cəsarətlə və açıq şəkildə ona yaxınlaşacaq, bir hərəkətlə tutaşmaya məcbur edərək, onu yerə (və ya xalçaya) atmaq istəyəcəkdir.

Strategiya və taktika həmişə yuxarıda təsvir etdiyimiz “yanaşma” və “həll”ə və “Sambo” fəndlərinin fəal və ya passiv istifadəsinə əsaslanır. Taktika əsasən aşağıdakı fərdi elementlərdən ibarətdir:

**a) Aldatmalar.** Fəndlərdən səmərəli istifadə etməyin iki yolu var: ya aldadıcı hücumdan sonra rəqibi real hücum üçün “açmaq”, ya da rəqibin hücumunu təhrik edib əks hücum keçirmək.

“Sambo”da əsas bacarıq rəqibi bu üsullardan birində “açmaq” bacarığıdır.

Əvvəlcə aldatmalara diqqət yetirək. Samboda aldatma taktikanın bir hissəsidir.

Aldatmalar rəqibi azdıran hərəkətlərdən ibarətdir. Ən çox yayılmış aldatma- rəqibi müəyyən bir zamanda samboçu üçün əlverişsiz olan duruşunu və ya fəndini dəyişdirməyə məcbur etmək üçün istifadə olunan fəndlər təqlididir.

Aldatma mürəkkəb və çətin bacarıqdır. Aldatmalar çox vaxt rəqibin tam çaşqınlığına səbəb olur və onu o qədər yorur ki, o, əsl tutaşma başlamazdan xeyli əvvəl məğlub olur. Aldatmalarla bağlı hər hansı nəzəri göstəriş vermək çətinidir. Onlar instinktiv, şüuraltı hərəkətlər (reflekslər) sahəsinə aiddir və tamamilə tutaşma vəziyyətindən asılıdır. Aldatma üçün yalan bir texnikanı tam həyata keçirmək zəruri deyil [5].

Aldatmalar həm görüşün əvvəlində, həm rəqib yeni olanda, həm də xüsusilə görüşün sonunda, rəqib ağır yorğunluq vəziyyətində olanda öz məqsədinə çatır. Çox vaxt məşğul olanlar bu hallarda aldatmağa laqeyd yanaşır və aldatmaq, açılmaya nail olmaq və həlledici bir fənd icra etmək əvəzinə, rəqibin üstünə atı-

lır və məqsədə çatmayan bir sıra fəndlər icra etməyə çalışır. Bu məqsədsiz fəndlər rəqibi yox, onu yorur və görüşün nəticəsi bəzən belə “özünə inamlı” samboçu üçün acınacaqlı olur.

Yalnız uğurlu aldatma görüşü tez bitirmək üçün yaxşı bir yoldur və ona məhəl qoymamaq-“Sambo” taktikasının əsaslarını başa düşməmək deməkdir.

**b) Çağırış.** Rəqibə fənd ilə çağırış etmək bacarığı samboda aldatmadan daha böyük rol oynayır, çünki ildırım sürəti ilə əks fəndləri icra etməyə imkan verir. Bu bacarıq yalançı bir mövqenin aşkarlanmasından ibarətdir.

Rəqibin fəndlərindən yayınan samboçu əks fənd edir. Yenə də demək lazımdır ki, samboda bacarığın ən yüksək səviyyəsi birbaşa hücumla üstünlük verərək, məhz rəqibə fəndlə çağırış edərək əks fənd ilə cavab vermək bacarığıdır. Samboda əks fənd üçün açılmadan fənd icra etmək mümkün deyildir. Ona görə də ilk hücum edən ilk də “açılan” olur. Əksər hallarda rəqibi hücumla məcbur etmək, bunu idmançının özünün etməsindən daha sərfəlidir. Bu mülahizələrə görə, yüksəkixtisaslı samboçu rəqibini mümkün qədər tez-tez tutaşma başlamağa sövq edəcəkdir. Rəqibi hücumla sövq etmək bacarığı, tez-tez müəyyən, sevimli fəndindən istifadə edən samboçu ilə görüşərkən xüsusilə dəyərlidir. Bu fənddən aldadıcı fənd istifadə edərək müdafiə olunaraq, samboçu rəqibin fəndindən öz xeyrinə istifadə edir [1].

Bir və ya iki sevimli fəndə sahib olan samboçu, fürsət düşəndə heç vaxt onları sınaqdan çəkinməz. Buna görə də təcrübəli rəqib istənilən vaxt onlardan istifadə edərək əks fəndlə cavab verə bilər. Samboçunun rəqibinin fəndə çağırışı fəndi aşağıdakı elementlərdən ibarətdir: aldatma, hücum və rəqibin hansısa fəndin icra etməsi üçün saxta “açılış”. Bəzən sadəcə qıçını qabağa çəkməklə badalaq və ya irəli budla vurma ilə rəqibə çağırış etmək olur. Ancaq təcrübəli samboçu özünü belə asanlıqla aldatmağa imkan verməz.

**c) Kəşfiyyat.** Aldatmalar və çağırışlar ciddi tutaşmaya başlamazdan əvvəl rəqibinizi öyrənməyə, güclü və zəif tərəflərini kəşf etməyə kömək edir. Buna görə də, rəqibin xüsusiyyətlərini öyrənmək və hər hansı gözlənilməz

vəziyyətdən qaçmaq üçün ilk dəqiqələri kəşfiyyata həsr etmək lazımdır.

Bu qaydanın yalnız bir istisnası var - bu, böyük gücə və inadkarlığa malik olan samboçunun texniki cəhətdən hazır, lakin əsəbi və fəal olmayan rəqiblə qarşılaşmasıdır. Bu zaman samboçu elə ilk dəqiqələrdən enerjili hücumu keçməli, rəqib onun güləş tərzinə uyğunlaşa bilməmişdən əvvəl həlledici nəticə əldə etməyə çalışmalıdır.

Ancaq samboçu ilk dəqiqədə digərini fəndə tutmasa belə bir hücum uzun sürməyəcəkdir. Əks halda, bu cür taktikanı keçirən samboçunun gücü tükənəcək və ya onu öyrənmiş rəqibdən cavab fəndi alacaqdır. Buna görə də, adətən bir samboçunun taktikası ilk dəqiqələrdə rəqibi öyrənməyə yönəlir. Samboçu görüşə başlamazdan əvvəl özünü daha yaxşı hiss etdiyi məsafəni tapmalıdır. Sonra, aldatmaqla, rəqibi fəndə çağıraraq, onun sevimli fəndini və müdafiə üsullarını öyrənməlidir və xüsusən də əsas çatışmazlıqlarını kəşf etməlidir [4].

**d) Rəqibi tükəndirmək.** Samboçunun enerji ehtiyatları və intensiv görüş keçirmə qabiliyyəti çox vaxt həlledici rol oynayır. Buna görə də enerjiyə qənaət etməyə çalışmaq lazımdır. Bu məharətə malik olan təcrübəli samboçular çox vaxt daha güclü, lakin təcrübəsiz rəqibə qalib gəlirlər. İdmançının gücünü qorumağın ən yaxşı yolu rəqibi davamlı hücumlara çağıraraq, məqsədə çatacağına əmin olduğu zaman özünün fənd ilə cavab verməkdir. Müdafiə seçimi, geri çəkilmələr və gecikmələr eyni dərəcədə mühüm rol oynayır. Özünü sakit saxlamağa çalışmalı və əllərini məqsədsiz şəkildə gərginləşdirməməlidir.

Rəqibi yormaqla kifayət deyil. Bu yorğunluğunu vaxtında aşkar etmək lazımdır. Rəqibin yorğunluğunu aşkar etmək bacarığı, görünən fəallığına baxmayaraq, samboçuya əksər hallarda qələbə qazandıra bilər. Hamısı məşq və yarışlarda tez-tez iştirak etmək vasitəsilə əldə edilən təcrübədən asılıdır.

#### **d) Yorğunluğun təqlidi.**

“Sambo” taktikasında insanın öz yorğunluğunu gizlətmək və öz yorğunluğunu təqlid etmək bacarığı böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Əgər samboçu özünü yorğun hiss edirsə, bunu göstərməməlidir, əks halda bu, rəqibə güclü həvəsləndirici təsir göstərəcək. Ancaq özünü fəal göstərmək həmişə kifayət deyil, rəqibdən tez uzaqlaşmanı da bacarmaq lazımdır. Rəqib samboçunu “parter” vəziyyətə salırsa, dincəlmək üçün bundan yararlanmağa çalışmaq lazımdır.

Samboda yorğunluğu təqlid etmək üçün faydalı olan məqamlar var. Bu, digər güləş növlərində tez-tez istifadə edilən köhnə hiylədir. Rəqibinin “tükəndiyinə” və həlledici məqamın yaxınlaşdığına inanan samboçu müdafiəsinə laqeyd yanaşır və onu frontal hücumu ilə bitirmək istəyir və bu zaman guya yorğun olan rəqibin amansız cavabı ilə qarşılaşır. Bununla belə, yorğunluğu təqlid etmək samboçuya böyük hiyləgərlik, çeviklik və əlavə olaraq bir sıra fəndlərin bilməsi lazımdır.

#### **Nəticələr.**

1. Taktiki planın olması samboçunun görüşdən əvvəl hazırlığının məcburi bir hissəsidir, məşqçilərə və idmançılara səhvlərini düzəltmək və ya zəif tərəflərini möhkəmlətmək üçün nəticələrindən asılı olmayaraq keçmiş görüşlərini təhlil etmələri tövsiyə olunur.
2. Samboçunun görüş üçün bir neçə taktiki plana sahib olması tövsiyə olunur, görüş zamanı yeni amillər aşkar edilə bilər (rəqib məsafəni dəyişmiş, rəqib sol əlli güləşçidir və s.) və o, əvvəlcədən hazırlanmış planını yenidən nəzərdən keçirməyə məcbur olacaqdır.

Sambo texnikası həm duruşda, həm də uzanaraq vəziyyətdə coxlu fəndlər və texniki hərəkətlər arsenalına malikdir. Samboçu onlardan nə qədər çox istifadə edə bilirsə, bir o qədər ona rəqibə uyğunlaşaraq taktikanın tərzini və növünü dəyişdirmək asan olacaqdır.

#### **ƏDƏBİYYAT**

1. **Авиллов В.И., Харахордин С.Е.** *Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя: Учебно-методическое пособие. 3-е изд | Издательство: Профит Стайл, 2023 г. стр. 54.*



2. **Авилов В.И., Харахордин С.Е.** *Новые возможности в технике борьбы самбо.* Издательство: [Профит Стайл](#), 2023 г. с.31.
3. **Ткачук, Левицкий, Соболев.** *Технология спортивного отбора в самбо и дзюдо на основе морфофункциональных показателей.* Издательство: Лань, 2024 г. с. 71.
4. **Ткачук, Левицкий, Соболев.** *Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта.* Технология спортивного отбора в самбо. Издательство: Лань, 2024 г.
5. *Интернет источник:*  
<https://sport.wikireading.ru/8029>

## СОСТАВЛЕНИЕ ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПОЕДИНКА САМБИСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПРОТИВНИКА

### 3.3. Мамедов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[zaur.mammadov@sport.edu.az](mailto:zaur.mammadov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9812-5298](https://orcid.org/0000-0001-9812-5298)

**Аннотация.** Борьба самбо является универсальным видом спорта которое вобрало в себя множество техник из других видов единоборств таких как: дзюдо, вольная борьба, азербайджанская национальная борьба “гюлеш” и т.д. Большое количество приемов позволяет самбисту выбрать из этого арсенала технических действий те которые наиболее оптимальны для него.

Не один поединок у профессиональных самбистов не проходит без заранее подготовленного плана встречи. В данной статье мы рассмотрели модели наиболее оптимальных планов поединка исходя из антропометрических данных не только противника, но и самого спортсмена. Заранее подготовленный тактический план поединка позволяет сократить время, отведенное на разведку о противнике, выбрать приемы и способ ведения поединка. Наличие тактического плана является обязательной частью подготовки самбиста перед поединком, тренерам и спортсменам рекомендуется анализировать прошедшие поединки вне зави-

симости от их исхода для корректировки либо закрепления.

В статье рассмотрены три наиболее часто встречающихся вида противника, высокий по отношению к самбисту, низкий по отношению к самбисту и одинакового роста. Данные планы могут дополняться самим спортсменом или по совету тренера в зависимости от наиболее часто используемых приемов, но общая база останется неизменной. Высокая конкретность в борьбе самбо заставляет более ответственно относиться к поединку и помимо физической и технической подготовленности уделять большое внимание тактической подготовке. Информация, приведенная в статье поможет сориентироваться в незнакомом сопернике заранее подобрав наиболее оптимальные приемы исходя из антропометрических показателей противника.

**Ключевые слова:** *самбо, тактический план, техническая подготовка, антропометрические показатели, комбинации приемов, виды тактики.*

## DRAWING UP A TACTICAL PLAN FOR THE FIGHT OF A SAMBO WRESTLER, DEPENDING ON THE ANTHROPOMETRIC INDICATORS OF THE OPPONENT

Z.Z. Mammadov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[zaur.mammadov@sport.edu.az](mailto:zaur.mammadov@sport.edu.az), [orcid.org/0000-0001-9812-5298](https://orcid.org/0000-0001-9812-5298)

**Annotation.** Sambo wrestling is a universal sport that has incorporated many techniques from other types of martial arts such as judo, freestyle wrestling, Azerbaijani national wrestling “gulesh” and others. A large number of techniques allows a sambo wrestler to choose from this arsenal of technical actions those that are most optimal for him.

More than one duel among professional sambo wrestlers does not take place without a pre-prepared meeting plan. In this article, we have considered models of the most optimal match plans based on the anthropometric data of not only the opponent, but also the athlete himself. A pre-prepared tactical plan of the duel allows you to reduce the time allotted for reconnaissance about the enemy, choose techniques and a way of conducting the duel. Having a tactical plan is a mandatory part of preparing a sambo wrestler before a fight, coaches and athletes are recommended to analyze

past fights regardless of their outcome in order to adjust or consolidate.

The article considers the three most common types of opponent, high in relation to the sambo wrestler, low in relation to the sambo wrestler and of the same height. These plans can be supplemented by the athlete himself or on the advice of the coach, depending on the most frequently used techniques, but the general base will remain unchanged. The high concreteness in sambo wrestling makes it more responsible to the duel and, in addition to physical and technical preparedness, pay great attention to tactical training. The information provided in the article will help you navigate an unfamiliar opponent by choosing the most optimal techniques in advance based on the anthropometric indicators of the opponent.

**Keywords:** *sambo, tactical plan, technical training, anthropometric indicators, combinations of techniques, types of tactics.*