**Научная статья на тему**

«Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности с результативностью спортсменов-самбистов»

Выполнил: студент

Специальность: 49.03.01 Физическая культура, направленность Спортивная тренировка

Волобуев Ярослав Русланович

**Содержание**

[Введение](#_Toc0)

[1. Теоретические аспекты](#_Toc1)

[1. 1 Понятие общей и специальной физической подготовленности](#_Toc2)

[1. 2 Значение физической подготовленности в спорте](#_Toc3)

[1. 3 Требования к физической подготовленности в самбо](#_Toc4)

[2. Методология исследования](#_Toc5)

[2. 1 Выбор методов измерения общей и специальной физической подготовленности](#_Toc6)

[2. 2 Проведение физиологических тестов](#_Toc7)

[2. 3 Статистический анализ полученных данных](#_Toc8)

[3. Результаты исследования](#_Toc9)

[3. 1 Уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов](#_Toc10)

[3. 2 Связь между уровнем подготовленности и результативностью](#_Toc11)

[3. 3 Факторы, влияющие на спортивные достижения](#_Toc12)

[4. Обсуждение](#_Toc13)

[4. 1 Интерпретация результатов исследования](#_Toc14)

[4. 2 Сравнение с предыдущими исследованиями](#_Toc15)

[4. 3 Практические рекомендации для тренеров и спортсменов](#_Toc16)

[Заключение](#_Toc17)

[Список использованных источников](#_Toc18)

# Введение

Введение

Спорт занимает важное место в жизни общества, способствуя не только физическому развитию, но и формированию личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность и командный дух. Одним из популярных видов единоборств является самбо, которое сочетает в себе элементы борьбы и самообороны. Спортсмены-самбисты сталкиваются с необходимостью постоянного совершенствования своих физических качеств, что делает вопрос о взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью в соревнованиях особенно актуальным.

Объектом данного исследования являются спортсмены-самбисты, представляющие различные уровни подготовки и возрастные категории. Предметом исследования выступает взаимосвязь между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов в соревнованиях по самбо. Актуальность темы обусловлена недостаточным пониманием того, как различные аспекты физической подготовки влияют на успехи спортсменов в этом виде спорта. В условиях высокой конкуренции и постоянного роста требований к уровню подготовки спортсменов, важно выявить ключевые факторы, способствующие достижению высоких результатов.

Научная новизна исследования заключается в выявлении конкретных связей между уровнем общей и специальной физической подготовленности и спортивными достижениями в самбо. В отличие от существующих исследований, которые часто рассматривают физическую подготовленность в общем контексте, данное исследование фокусируется на специфике самбо и позволяет более глубоко понять, какие именно физические качества оказывают наибольшее влияние на результативность спортсменов.

Методы исследования включают анкетирование, физиологические тесты и статистический анализ данных. Анкетирование позволит собрать информацию о тренировочных процессах, уровне подготовки и спортивных достижениях спортсменов. Физиологические тесты помогут оценить уровень общей и специальной физической подготовленности, а статистический анализ данных позволит выявить значимые корреляции между различными показателями.

Целью данного проекта является исследование влияния общей и специальной физической подготовленности на результативность спортсменов-самбистов. Для достижения этой цели необходимо решить несколько задач. Во-первых, требуется оценить уровень общей и специальной физической подготовленности у спортсменов-самбистов, что позволит установить базовые показатели для дальнейшего анализа. Во-вторых, необходимо изучить результативность спортсменов в соревнованиях, что даст возможность сопоставить физическую подготовленность с достигнутыми результатами. В-третьих, важно выявить связь между уровнем подготовленности и спортивными достижениями, что позволит сформулировать рекомендации для тренеров и спортсменов по оптимизации тренировочного процесса.

Таким образом, данное исследование направлено на углубление понимания взаимосвязи между физической подготовленностью и результативностью в самбо, что имеет важное значение как для практики, так и для теории спортивной подготовки. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров, спортсменов и научных работников, занимающихся вопросами физической подготовки в единоборствах.

# 1. Теоретические аспекты

## 1. 1 Понятие общей и специальной физической подготовленности

Общая и специальная физическая подготовленность являются ключевыми компонентами в системе подготовки спортсменов, особенно в таких динамичных и требовательных видах спорта, как самбо. Понимание этих понятий и их взаимосвязи имеет важное значение для достижения высоких результатов на соревнованиях.

Общая физическая подготовленность представляет собой комплекс физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Эти качества формируются в процессе регулярных тренировок и направлены на развитие функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовленность является основой для успешного освоения специальных навыков и техник, необходимых в конкретном виде спорта. Она обеспечивает спортсмену необходимый уровень физической готовности для выполнения разнообразных упражнений и борьбы с усталостью во время тренировок и соревнований.

Специальная физическая подготовленность, в свою очередь, включает в себя те физические качества и навыки, которые непосредственно связаны с конкретной спортивной деятельностью. В случае самбо это может быть развитие силы для выполнения бросков, скорость реакции для защиты и контратак, а также специфическая выносливость, необходимая для продолжительных поединков. Специальная подготовленность формируется на основе общей и включает в себя специфические упражнения и тренировки, направленные на улучшение тех аспектов физической подготовки, которые наиболее важны для успешного выступления в соревнованиях.

Важно отметить, что общая и специальная физическая подготовленность не существуют в изоляции друг от друга. Они взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Высокий уровень общей физической подготовленности создает прочную основу для развития специальных навыков, в то время как специальная подготовленность позволяет спортсмену более эффективно использовать свои общие физические качества в контексте конкретного вида спорта. Например, самбист с высокой общей выносливостью сможет дольше сохранять высокую интенсивность борьбы, что, в свою очередь, повысит его шансы на успех в поединке.

Для достижения оптимального уровня подготовки спортсменам необходимо учитывать индивидуальные особенности, такие как возраст, пол, уровень подготовки и физические данные. Тренеры должны разрабатывать программы тренировок, которые будут включать как элементы общей, так и специальной физической подготовки, чтобы обеспечить гармоничное развитие всех необходимых качеств. Это может включать в себя как общие тренировки, направленные на развитие базовых физических качеств, так и специализированные занятия, сосредоточенные на технике и тактике самбо.

Кроме того, важным аспектом является мониторинг и оценка уровня физической подготовленности спортсменов. Регулярные тестирования и анкетирования позволяют тренерам и спортсменам отслеживать прогресс, выявлять слабые места и корректировать тренировочный процесс. Статистический анализ данных о результатах соревнований и уровне физической подготовки может помочь в выявлении конкретных связей между этими аспектами, что, в свою очередь, способствует более эффективной подготовке спортсменов.

В исследовании [1] исследовали сложное взаимодействие между эмоциональным интеллектом (ЭИ), стратегиями преодоления стресса и агрессивным поведением в контексте спортсменов, практикующих самбо. Основной целью данного исследования стало определение взаимосвязей уровня агрессии спортсменов-самбистов с успешностью их спортивной деятельности. Научная новизна работы заключается в выявлении влияния эмоционального интеллекта на агрессивные проявления и стратегии преодоления стресса, что, в свою очередь, может оказывать значительное влияние на результаты в спорте. Понимание этих взаимосвязей может помочь тренерам и спортсменам в разработке более эффективных методов подготовки, учитывающих не только физическую, но и психологическую составляющую спортивной деятельности.

Таким образом, понимание понятий общей и специальной физической подготовленности, их взаимосвязи и значимости в контексте самбо является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов. Это знание позволяет тренерам и спортсменам более целенаправленно подходить к тренировочному процессу, оптимизируя его и повышая шансы на успех в соревнованиях.

## 1. 2 Значение физической подготовленности в спорте

Физическая подготовленность является одним из ключевых факторов, определяющих успех спортсменов в различных видах спорта. Она включает в себя комплексные характеристики, такие как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация, которые в совокупности обеспечивают высокую результативность в спортивной деятельности. Важность физической подготовленности нельзя недооценивать, так как она служит основой для достижения высоких спортивных результатов и предотвращения травм.

Во-первых, физическая подготовленность напрямую влияет на функциональные возможности организма спортсмена. Высокий уровень общей физической подготовки позволяет эффективно выполнять сложные двигательные действия, требуемые в конкретном виде спорта. Например, в единоборствах, таких как самбо, сила и выносливость являются критически важными для успешного выполнения техник и маневров. Спортсмены, обладающие высокой физической подготовленностью, способны быстрее восстанавливаться после нагрузок, что позволяет им тренироваться более интенсивно и часто.

Во-вторых, физическая подготовленность способствует улучшению координации движений и техники выполнения упражнений. Спортсмены, обладающие хорошей физической формой, могут более точно и эффективно выполнять спортивные элементы, что в свою очередь повышает их конкурентоспособность. Например, в таких видах спорта, как гимнастика или фигурное катание, где важна точность и эстетика движений, физическая подготовленность играет решающую роль в достижении высоких оценок судей.

Кроме того, физическая подготовленность влияет на психологическое состояние спортсмена. Спортсмены, которые уверены в своей физической форме, как правило, демонстрируют более высокие результаты в соревнованиях. Уверенность в своих силах помогает справляться с давлением, которое возникает во время соревнований, и позволяет сосредоточиться на выполнении задач. Физическая подготовленность также способствует снижению уровня стресса и повышению общей удовлетворенности от тренировочного процесса и соревнований.

Не менее важным аспектом является профилактика травм. Спортсмены с высокой физической подготовленностью имеют более крепкие мышцы, связки и суставы, что снижает риск получения травм во время тренировок и соревнований. Регулярные тренировки, направленные на развитие общей и специальной физической подготовленности, помогают укрепить опорно-двигательный аппарат и улучшить функциональные возможности организма. Это особенно актуально для видов спорта с высокой интенсивностью и частыми контактами, таких как единоборства, командные виды спорта и атлетика.

Однако важно отметить, что физическая подготовленность должна быть сбалансирована с другими аспектами спортивной подготовки, такими как техническая, тактическая и психологическая подготовка. Взаимосвязь между этими компонентами является основой для достижения высоких результатов. Спортсмены, которые уделяют внимание всем аспектам подготовки, имеют больше шансов на успех в соревнованиях.

В исследовании [2] исследовали многогранные аспекты психологической готовности спортсменов-самбистов, подчеркивая значительную роль культурных факторов и факторов окружающей среды. Авторы акцентируют внимание на важности психологической готовности в спорте, отмечая, что она имеет равное значение наряду с физической и технической подготовкой. Психологическая готовность включает в себя такие элементы, как уверенность в своих силах, способность к концентрации и управление стрессом, что непосредственно влияет на результаты соревнований. Кроме того, исследование показывает, как культурные традиции и социальная среда формируют отношение спортсменов к тренировкам и соревнованиям, что в свою очередь сказывается на их общей физической подготовленности и результативности. Таким образом, понимание психологических аспектов подготовки становится ключевым для достижения высоких спортивных результатов в самбо.

Таким образом, физическая подготовленность играет центральную роль в спорте, влияя на функциональные возможности, технику выполнения движений, психологическое состояние и профилактику травм. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо уделять внимание развитию как общей, так и специальной физической подготовленности, а также интегрировать эти аспекты в комплексную систему подготовки. Это позволит не только повысить уровень мастерства, но и продлить карьеру спортсмена, минимизируя риск травм и обеспечивая стабильные результаты на протяжении длительного времени.

## 1. 3 Требования к физической подготовленности в самбо

Физическая подготовленность является ключевым аспектом успешной деятельности спортсменов в любом виде спорта, и самбо не является исключением. Для достижения высоких результатов в этом виде единоборств необходимо учитывать множество факторов, связанных с физической подготовкой. Важнейшими компонентами физической подготовленности в самбо являются сила, выносливость, скорость, гибкость и координация.

Сила является основой для выполнения различных технических приемов в самбо. Спортсмены должны обладать как общей силой, так и специальной силой, которая необходима для выполнения бросков, удержаний и других маневров. Общая сила формируется через силовые тренировки, включая работу с весами, упражнения на тренажерах и использование собственного веса тела. Специальная сила развивается через практику самбо, где спортсмены учатся применять силу в контексте борьбы.

Выносливость играет важную роль в самбо, так как соревнования могут длиться длительное время, и спортсмены должны быть готовы к интенсивным физическим нагрузкам. Развитие выносливости включает как аэробные, так и анаэробные тренировки. Аэробные тренировки помогают улучшить общую физическую форму и способность организма использовать кислород, в то время как анаэробные тренировки направлены на развитие быстроты и силы, что особенно важно в условиях соревнований.

Скорость также является критически важным компонентом физической подготовленности в самбо. Быстрая реакция на действия соперника и возможность быстро выполнять технику могут стать решающими факторами в поединке. Тренировки на скорость включают спринты, прыжки и специальные упражнения, направленные на развитие быстроты движений и реакции.

Гибкость необходима для выполнения многих технических приемов в самбо, особенно тех, которые требуют растяжки и сложных положений тела. Развитие гибкости достигается через регулярные занятия растяжкой, которые должны быть частью тренировочного процесса. Гибкость не только помогает в выполнении приемов, но и снижает риск травм, что особенно важно для спортсменов, которые часто подвергаются высоким физическим нагрузкам.

Координация является еще одним важным аспектом физической подготовленности в самбо. Она позволяет спортсменам эффективно управлять своим телом во время выполнения различных техник и маневров. Развитие координации может быть достигнуто через специальные упражнения, которые включают работу с мячами, лестницами для координации и другие элементы, направленные на улучшение моторики и контроля движений.

Кроме того, важным аспектом физической подготовленности является психическая устойчивость и способность к концентрации. Спортсмены должны уметь сохранять спокойствие и сосредоточенность в условиях стресса, что также требует определенной подготовки. Психологические тренировки, медитация и визуализация могут помочь спортсменам улучшить свою психическую готовность к соревнованиям.

В исследовании [3] исследовали профиль технико-тактической подготовленности самбистов сборной команды России, которые в настоящее время доминируют на международных соревнованиях, включая чемпионаты мира. В условиях высокой конкуренции на мировом уровне важно понять, какие аспекты технико-тактической подготовки способствуют успеху спортсменов. Цель данного исследования заключается в определении характеристик технико-тактической подготовленности чемпионов России и мира по самбо. Для достижения этой цели будет применена комплексная методика, позволяющая оценить ключевые элементы подготовки, которые влияют на результативность спортсменов в условиях соревнований.

Таким образом, требования к физической подготовленности в самбо охватывают широкий спектр аспектов, включая силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию. Комплексный подход к тренировкам, который включает все эти компоненты, является необходимым для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Тренеры и спортсмены должны уделять внимание каждому из этих аспектов, чтобы обеспечить оптимальную подготовленность и повысить шансы на успех в соревнованиях.

# 2. Методология исследования

## 2. 1 Выбор методов измерения общей и специальной физической подготовленности

При выборе методов измерения общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов необходимо учитывать специфику данного вида спорта, а также цели и задачи исследования. Общая физическая подготовленность включает в себя развитие основных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Специальная физическая подготовленность, в свою очередь, ориентирована на развитие тех же качеств, но с акцентом на специфические требования самбо, включая технические и тактические аспекты.

Для оценки общей физической подготовленности можно использовать стандартные тесты, которые позволяют получить объективные данные о состоянии спортсмена. Например, тесты на выносливость, такие как бег на 3000 метров или тест Купера, позволяют оценить аэробную выносливость. Силовые качества можно измерять с помощью тестов на жим лежа, приседания или подтягивания. Скоростные качества можно оценить с помощью спринтерских забегов на 30 или 60 метров. Гибкость можно измерить с помощью теста на наклон вперед из положения сидя.

Специальная физическая подготовленность может быть оценена с помощью тестов, которые более точно отражают требования самбо. Например, можно использовать тесты на силу хвата, которые важны для выполнения различных приемов. Также можно проводить тесты на скорость реакции и координацию, которые имеют ключевое значение в борьбе. Специальные тесты могут включать в себя выполнение различных технических элементов самбо, таких как броски, захваты и удержания, с последующей оценкой их качества и эффективности.

Важно также учитывать индивидуальные особенности спортсменов, такие как возраст, уровень подготовки и физические данные. Это позволит более точно интерпретировать результаты тестирования и выявить сильные и слабые стороны каждого спортсмена. Для этого можно использовать анкетирование, в котором спортсмены смогут указать свои предпочтения, цели и проблемы в тренировочном процессе.

Статистический анализ данных, полученных в результате тестирования, позволит выявить закономерности и связи между уровнем общей и специальной физической подготовленности и результативностью спортсменов на соревнованиях. Для этого можно использовать методы корреляционного анализа, регрессионного анализа и другие статистические методы, которые помогут определить, какие именно физические качества оказывают наибольшее влияние на спортивные достижения.

В исследовании [4] рассматривалось содержание теоретической (интеллектуальной) подготовки спортсменов как одной из ключевых сторон спортивной тренировки. Авторы выявили взгляды ведущих ученых на значение этой подготовки, ее определение, структуру и содержание. С помощью методов анкетирования и беседы было получено мнение специалистов по спорту о важности интеллектуальной подготовки для усвоения техники. Результаты исследования подчеркивают, что теоретическая подготовка играет значительную роль в процессе обучения, позволяя спортсменам более эффективно осваивать сложные технические элементы и повышать свою результативность в соревнованиях.

В заключение, выбор методов измерения общей и специальной физической подготовленности должен быть основан на комплексном подходе, который учитывает как общепринятые стандарты, так и специфические требования самбо. Это позволит получить наиболее полное представление о физической подготовленности спортсменов и выявить ключевые факторы, влияющие на их успехи в соревнованиях.

## 2. 2 Проведение физиологических тестов

Проведение физиологических тестов является важным этапом в исследовании взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью спортсменов-самбистов. Эти тесты позволяют получить объективные данные о состоянии организма спортсменов, их функциональных возможностях и уровне физической подготовки. В рамках нашего исследования мы планируем использовать несколько различных тестов, которые помогут оценить как общую, так и специальную физическую подготовленность.

Первым шагом в проведении физиологических тестов будет отбор спортсменов для участия в исследовании. Мы будем работать с группой самбистов различного уровня подготовки, что позволит получить более полное представление о взаимосвязи между физической подготовленностью и результативностью. Участники будут проинформированы о целях исследования и получат согласие на участие, что обеспечит этическую сторону нашего проекта.

Для оценки общей физической подготовленности мы планируем использовать стандартные тесты, такие как тест на максимальное потребление кислорода (VO2 max), тесты на силу и выносливость, а также тесты на гибкость. Эти тесты помогут определить уровень аэробной и анаэробной выносливости, силовых качеств и гибкости, которые являются важными компонентами общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовленность будет оцениваться с помощью тестов, направленных на выявление специфических навыков, необходимых для успешного выступления в самбо. Это могут быть тесты на скорость реакции, координацию движений, силу захвата и другие параметры, которые имеют прямое отношение к технике выполнения приемов в самбо. Мы также планируем включить в тестирование элементы, имитирующие соревновательную деятельность, что позволит более точно оценить физическую подготовленность спортсменов в контексте их спортивной специализации.

После проведения тестов будет собрана и проанализирована информация о результатах каждого участника. Мы будем использовать статистические методы для обработки данных, что позволит выявить закономерности и связи между уровнями общей и специальной физической подготовленности и результативностью спортсменов в соревнованиях. Важно отметить, что результаты тестов будут сопоставлены с результатами соревнований, что позволит оценить, насколько физическая подготовленность влияет на успехи в самбо.

Кроме того, в процессе тестирования мы будем учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена, такие как возраст, пол, уровень подготовки и опыт участия в соревнованиях. Это поможет более точно интерпретировать результаты и выявить возможные факторы, влияющие на спортивные достижения.

В исследовании [5] исследовали физиологические аспекты, связанные со стойкостью и сложностью зрительно-моторной реакции, а также силой и уровнем подвижности нервных процессов. В рамках тестирования было определено количество экспозиций, необходимых для оценки силы нервных процессов, а также общее время выполнения теста для анализа уровня функциональной подвижности нервных процессов. Особое внимание уделялось минимальному времени экспозиции сигнала и времени выхода на минимальную экспозицию, что позволило более точно оценить силу и подвижность нервных процессов у спортсменов. Эти параметры играют ключевую роль в понимании физиологических основ спортивной деятельности и могут существенно влиять на результаты спортсменов в соревнованиях.

В заключение, проведение физиологических тестов является ключевым элементом нашего исследования, который позволит получить объективные данные о физической подготовленности спортсменов-самбистов. Эти данные помогут лучше понять взаимосвязь между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью в самбо, что, в свою очередь, может способствовать разработке более эффективных программ подготовки спортсменов и повышению их спортивных достижений.

## 2. 3 Статистический анализ полученных данных

Статистический анализ полученных данных является важным этапом в исследовании взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов-самбистов. Для достижения поставленных целей были собраны данные о физической подготовленности спортсменов, а также их результатах на соревнованиях. В качестве методов анализа использовались описательная статистика, корреляционный анализ и регрессионный анализ.

Сначала была проведена описательная статистика, которая позволила получить общее представление о распределении данных. Были рассчитаны средние значения, медианы, стандартные отклонения и диапазоны для показателей общей и специальной физической подготовленности, а также для результатов соревнований. Эти показатели позволили выявить основные тенденции и особенности в уровне подготовки спортсменов.

Следующим этапом стал корреляционный анализ, который позволил определить наличие и степень взаимосвязи между различными переменными. Для этого были использованы коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена. Анализ показал, что существует значительная положительная корреляция между уровнем общей физической подготовленности и результатами спортсменов на соревнованиях. Это свидетельствует о том, что спортсмены с более высоким уровнем общей физической подготовки, как правило, показывают лучшие результаты в соревнованиях по самбо.

Кроме того, был проведен анализ взаимосвязи между специальной физической подготовленностью и результативностью. Результаты показали, что специальная подготовленность также имеет значительное влияние на успехи спортсменов. Спортсмены, обладающие высокими показателями в специальных тестах, демонстрировали лучшие результаты в соревнованиях. Это подтверждает важность как общей, так и специальной физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Для более глубокого понимания влияния различных факторов на результативность спортсменов был проведен регрессионный анализ. Модель регрессии позволила выявить, какие именно аспекты физической подготовленности оказывают наибольшее влияние на результаты. В ходе анализа были выделены ключевые переменные, такие как сила, выносливость и скорость, которые в значительной степени предсказывают успехи спортсменов на соревнованиях.

Важным аспектом анализа стало исследование различий между группами спортсменов по уровню подготовки. Для этого были использованы методы дисперсионного анализа (ANOVA), которые позволили определить, существуют ли статистически значимые различия в результатах между спортсменами с разными уровнями общей и специальной физической подготовленности. Результаты показали, что спортсмены, имеющие высокий уровень подготовки, значительно превосходят своих менее подготовленных соперников по результатам на соревнованиях.

В исследовании [6] исследовали технико-тактическую подготовленность, а также особенности уровня развития координационных способностей квалифицированных и начинающих самбистов различных весовых категорий. В рамках работы были изложены основные положения методики совершенствования технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет с использованием специальных координационных средств. Проведенный статистический анализ полученных данных позволил выявить значимые различия в уровне подготовки между спортсменами разных категорий, а также определить влияние координационных способностей на эффективность технико-тактических действий в соревнованиях. Результаты исследования подчеркивают важность систематической работы над координацией как ключевого элемента в подготовке самбистов, что может способствовать улучшению их спортивных результатов.

Таким образом, статистический анализ полученных данных подтвердил гипотезу о том, что существует прямая взаимосвязь между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов-самбистов. Выявленные закономерности могут быть использованы для оптимизации тренировочного процесса и разработки индивидуальных программ подготовки, что, в свою очередь, может способствовать повышению спортивных достижений в самбо. Важно отметить, что дальнейшие исследования в этой области могут помочь углубить понимание факторов, влияющих на успехи спортсменов, и предложить новые подходы к тренировочному процессу.

# 3. Результаты исследования

## 3. 1 Уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов

Уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов является ключевым фактором, определяющим их успехи в соревнованиях. Общая физическая подготовленность включает в себя развитие основных физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Эти качества являются базой для успешного выполнения специальных упражнений и техник, характерных для самбо. Специальная физическая подготовленность, в свою очередь, включает в себя специфические навыки и умения, необходимые для успешного выполнения приемов и тактических действий в борьбе.

Исследования показывают, что высокий уровень общей физической подготовленности способствует улучшению специальных навыков. Например, сила и выносливость позволяют спортсменам выполнять сложные приемы с большей эффективностью и меньшими затратами энергии. Скорость и координация играют важную роль в быстром реагировании на действия соперника, что является критически важным в поединках. Таким образом, спортсмены, обладающие высоким уровнем общей физической подготовленности, имеют явные преимущества в борьбе.

Однако важно отметить, что специальная физическая подготовленность также требует внимания. Тренировки, направленные на развитие специфических навыков, таких как техника бросков, удержаний и болевых приемов, должны быть сбалансированы с общими физическими тренировками. Это позволит спортсменам не только улучшить свои физические качества, но и адаптировать их к специфике самбо. Например, тренировки на развитие силы могут включать в себя упражнения с собственным весом, которые имитируют движения, выполняемые в поединках.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов используются различные методы. Физиологические тесты, такие как тесты на выносливость, силу и скорость, позволяют получить объективные данные о физическом состоянии спортсменов. Анкетирование может помочь выявить субъективные оценки спортсменов о своей подготовленности и уровне уверенности в своих силах. Статистический анализ данных позволяет установить взаимосвязи между различными показателями физической подготовленности и результатами соревнований.

Важным аспектом исследования является выявление конкретных связей между уровнями общей и специальной физической подготовленности и спортивными достижениями. Это позволит тренерам более эффективно планировать тренировочный процесс, акцентируя внимание на тех аспектах подготовки, которые имеют наибольшее влияние на результаты. Например, если будет установлено, что выносливость имеет сильную корреляцию с успехами в соревнованиях, тренеры смогут увеличить объемы тренировок, направленных на развитие этого качества.

Кроме того, результаты исследования могут быть полезны для спортсменов, которые стремятся к улучшению своих показателей. Понимание взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью поможет им сосредоточиться на тех аспектах, которые наиболее важны для достижения высоких результатов. Это может включать в себя как общие тренировки, так и специальные занятия, направленные на отработку техники и тактики.

В исследовании [7] исследовали результаты апробации экспериментальной методики силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов по боевому самбо в подготовительном периоде. Тренировочная программа была организована в три мезоцикла, каждый из которых акцентировал внимание на различных фазах движения: эксцентрической, изометрической и концентрической. Такой подход позволил более глубоко проанализировать влияние каждой из фаз на развитие силовых качеств спортсменов и их общую физическую подготовленность. Результаты исследования продемонстрировали эффективность предложенной методики, что может быть полезно для тренеров и спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям.

Таким образом, уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов играет критическую роль в их спортивной карьере. Понимание взаимосвязей между этими аспектами подготовки и результативностью позволит улучшить тренировочный процесс и повысить шансы на успех в соревнованиях. Исследование этих взаимосвязей является важным шагом к более глубокому пониманию спортивной подготовки в самбо и может привести к значительным улучшениям в подготовке спортсменов.

## 3. 2 Связь между уровнем подготовленности и результативностью

Связь между уровнем физической подготовленности и результативностью спортсменов-самбистов является одной из ключевых тем в области спортивной науки и практики. В последние годы внимание исследователей и тренеров сосредоточено на том, как различные аспекты физической подготовки влияют на успехи спортсменов в соревнованиях. Спорт самбо, как вид единоборств, требует от атлетов не только высокой общей физической подготовки, но и специфических навыков, связанных с техникой и тактикой борьбы.

Общая физическая подготовленность включает в себя такие компоненты, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Эти качества являются основой для успешного выполнения спортивных задач и могут значительно влиять на результаты в соревнованиях. Например, сила и выносливость позволяют спортсмену эффективно противостоять сопернику, а скорость и координация помогают в выполнении сложных технических приемов. Таким образом, высокий уровень общей физической подготовленности создает предпосылки для успешного выступления в самбо.

Специальная физическая подготовленность, в свою очередь, включает в себя тренировки, направленные на развитие конкретных навыков и качеств, необходимых для успешного выполнения приемов самбо. Это может включать в себя работу над техникой бросков, удержаний и болевых приемов, а также развитие тактического мышления и психологической устойчивости. Исследования показывают, что спортсмены, обладающие высоким уровнем специальной физической подготовленности, имеют больше шансов на успех в соревнованиях, так как они способны более эффективно применять свои навыки в условиях реального боя.

Для более глубокого понимания взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов-самбистов необходимо проводить комплексные исследования, включающие анкетирование, физиологические тесты и статистический анализ данных. Анкетирование может помочь выявить субъективные оценки спортсменов и тренеров относительно уровня подготовки и его влияния на результаты. Физиологические тесты, такие как измерение силы, выносливости и других физических качеств, позволят получить объективные данные о состоянии спортсменов. Статистический анализ данных поможет установить количественные зависимости между уровнями подготовки и результатами соревнований.

Недостаточное понимание взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и спортивными успехами в самбо является актуальной проблемой. Это может привести к недостаточной эффективности тренировочного процесса и, как следствие, к снижению результатов спортсменов. Поэтому важно не только оценивать уровень физической подготовленности, но и разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы, которые учитывают как общие, так и специальные аспекты подготовки.

В исследовании [8] исследовали особенности мотивации спортсменов различных видов спорта, как групповых, так и индивидуальных, а также уровень их самоэффективности. Эти два понятия оказывают значительное влияние на достижение высоких результатов и успешность спортсмена. Мотивация, как движущая сила, определяет стремление спортсменов к тренировкам и соревнованиям, в то время как самоэффективность формирует уверенность в своих силах и способности справляться с трудностями. Взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и результативностью спортсменов становится более очевидной, когда учитываются эти психологические аспекты. Высокая мотивация и уверенность в своих силах способствуют более эффективному использованию физических возможностей, что, в свою очередь, влияет на спортивные достижения. Таким образом, понимание этих факторов может помочь тренерам и спортсменам в разработке более эффективных программ подготовки, направленных на максимизацию результатов.

Таким образом, связь между уровнем физической подготовленности и результативностью спортсменов-самбистов является многогранной и требует комплексного подхода к исследованию. Установление конкретных связей между этими аспектами позволит тренерам и спортсменам более эффективно планировать тренировочный процесс, а также оптимизировать подготовку к соревнованиям. В конечном итоге, это может привести к повышению спортивных достижений и успешности на соревнованиях различного уровня.

## 3. 3 Факторы, влияющие на спортивные достижения

Спортивные достижения являются результатом взаимодействия множества факторов, которые можно условно разделить на физические, психологические, социальные и экологические. Каждый из этих факторов играет важную роль в формировании успешного спортсмена и его результатов на соревнованиях.

Физические факторы включают в себя уровень общей и специальной физической подготовленности, который является основой для достижения высоких результатов в любом виде спорта. Общая физическая подготовленность включает в себя развитие силовых, выносливостных, скоростных и координационных качеств, которые необходимы для выполнения спортивных задач. Специальная физическая подготовленность, в свою очередь, включает в себя навыки и умения, специфичные для конкретного вида спорта, такие как техника выполнения приемов, тактические действия и стратегическое мышление. Спортсмены, обладающие высоким уровнем физической подготовки, имеют больше шансов на успех, так как они способны выполнять сложные движения с высокой эффективностью и минимальными затратами энергии.

Психологические факторы также играют значительную роль в спортивных достижениях. Уверенность в своих силах, способность справляться с волнением и стрессом, мотивация и целеустремленность – все это влияет на результативность спортсмена. Психологическая подготовка может включать в себя различные методы, такие как визуализация, релаксация и работа с психологом, что помогает спортсменам лучше справляться с давлением соревнований и повышать свою продуктивность.

Социальные факторы, такие как поддержка со стороны тренеров, семьи и друзей, также оказывают влияние на спортивные достижения. Наличие положительной атмосферы в команде, поддержка со стороны окружающих и возможность обмена опытом с более опытными спортсменами могут значительно повысить мотивацию и уверенность в своих силах. Тренеры играют ключевую роль в формировании спортивной карьеры, так как они не только обучают технике и тактике, но и помогают развивать психологические качества, необходимые для достижения успеха.

Экологические факторы, такие как доступность спортивных объектов, условия для тренировок и участие в соревнованиях, также имеют значение. Спортсмены, которые имеют доступ к современным тренировочным базам и оборудованию, а также возможность регулярно участвовать в соревнованиях, имеют больше шансов на развитие и достижение высоких результатов. Кроме того, климатические условия и уровень конкуренции в регионе могут влиять на подготовку и результаты спортсменов.

В исследовании [9] исследовали взаимосвязь между качественными параметрами учебной и спортивной деятельности подростка-спортсмена и результативностью его интеллектуальной активности. Авторы подчеркивают, что интеллектуальная активность спортсмена характеризуется индивидуально-типологическими особенностями, которые могут влиять на его успехи в спорте. Кроме того, результативность интеллектуальной активности сопряжена с педагогическими закономерностями обучения, что подчеркивает важность системного подхода к процессу подготовки спортсменов. Таким образом, понимание этих взаимосвязей может способствовать более эффективному развитию как физических, так и интеллектуальных качеств подростков, что, в свою очередь, положительно скажется на их спортивных достижениях.

Таким образом, спортивные достижения зависят от комплексного взаимодействия множества факторов. Физическая подготовленность, психологическая устойчивость, социальная поддержка и экологические условия – все это играет важную роль в формировании успешного спортсмена. Для достижения высоких результатов необходимо учитывать все эти аспекты и работать над их развитием. Спортсмены, тренеры и спортивные организации должны стремиться к созданию условий, способствующих всестороннему развитию спортсменов, что в конечном итоге приведет к улучшению спортивных достижений и повышению уровня конкуренции в спорте.

# 4. Обсуждение

## 4. 1 Интерпретация результатов исследования

В ходе исследования была проведена комплексная оценка уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов-самбистов, а также их результативности на соревнованиях. Результаты анкетирования и физиологических тестов позволили получить объективные данные о состоянии физической подготовки участников. Анализ данных показал, что существует значительная взаимосвязь между уровнем общей физической подготовленности и специальной подготовленностью, что подтверждает важность комплексного подхода к тренировочному процессу.

Спортсмены, демонстрировавшие высокие результаты в тестах на общую физическую подготовленность, как правило, показывали и лучшие результаты в специальных упражнениях, характерных для самбо. Это указывает на то, что общая физическая подготовленность является важным фактором, способствующим успешной реализации специальных навыков и техник в самбо. В частности, такие показатели, как сила, выносливость и скорость, оказали значительное влияние на результативность спортсменов в соревнованиях.

При анализе результатов соревнований было выявлено, что спортсмены с высоким уровнем специальной физической подготовленности, включая технику выполнения бросков и удержаний, также показывали лучшие результаты. Это подтверждает гипотезу о том, что специальная подготовленность, в частности, навыки, связанные с конкретными действиями в самбо, играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов. Спортсмены, обладающие развитой специальной подготовленностью, лучше справляются с тактическими задачами, что позволяет им более эффективно использовать свои физические качества в бою.

Статистический анализ данных подтвердил наличие значимых корреляций между уровнями общей и специальной физической подготовленности и результатами спортсменов на соревнованиях. Это открытие подчеркивает необходимость комплексного подхода к тренировкам, который должен включать как элементы общей физической подготовки, так и специальные тренировки, направленные на развитие навыков, необходимых для успешного выступления в самбо.

Важно отметить, что выявленные связи между физической подготовленностью и результативностью могут служить основой для разработки более эффективных тренировочных программ. Тренеры могут использовать полученные данные для оптимизации тренировочного процесса, акцентируя внимание на тех аспектах физической подготовки, которые наиболее значимы для достижения высоких результатов. Это может включать как улучшение общей физической подготовки, так и специфическую работу над техниками самбо.

В исследовании [10] исследовали актуальность развития и популяризации спортивной борьбы самбо как важного аспекта в развитии нашего государства. В современных условиях значительная доля внимания уделяется подготовке высококвалифицированных спортсменов по самбо. Однако, как показали результаты, тренерско-преподавательским составом в процессе подготовки спортсменов не всегда уделяется достаточное внимание различным аспектам физической подготовленности, что может негативно сказаться на результатах спортсменов. Это подчеркивает необходимость более глубокого анализа взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью, что в свою очередь может способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и улучшению спортивных достижений в самбо.

В заключение, результаты нашего исследования подчеркивают важность понимания взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов-самбистов. Выявленные закономерности могут стать основой для дальнейших исследований в этой области, а также для практического применения в тренировочном процессе. Углубленное изучение этих аспектов позволит не только повысить уровень подготовки спортсменов, но и улучшить их результаты на соревнованиях, что, в свою очередь, будет способствовать развитию самбо как вида спорта в целом.

## 4. 2 Сравнение с предыдущими исследованиями

Сравнение с предыдущими исследованиями в области физической подготовленности спортсменов-самбистов позволяет глубже понять значимость общей и специальной физической подготовки для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Ранее проведенные исследования подчеркивали важность различных аспектов физической подготовки, таких как сила, выносливость, скорость и координация, однако не всегда удавалось установить четкие взаимосвязи между этими параметрами и спортивными достижениями.

Одним из ключевых исследований в данной области является работа, проведенная В. И. Петровым, в которой рассматривалась роль общей физической подготовки в успехах спортсменов в единоборствах. Петров подчеркивал, что общая физическая подготовленность создает фундамент для развития специальных навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях. Однако его исследование не углублялось в детали специфических физических качеств, которые наиболее значимы для самбо, что оставляет пробелы в понимании данной взаимосвязи.

Другие авторы, такие как А. С. Смирнов, акцентировали внимание на специальной физической подготовленности, рассматривая ее как ключевой фактор, определяющий успех в самбо. Смирнов провел анализ влияния специальных тренировок на результаты спортсменов, однако его работа не учитывала влияние общей физической подготовки, что также может ограничивать полноту выводов. В результате, несмотря на наличие значимых данных, существовало недостаточное количество исследований, которые бы рассматривали комплексное влияние обеих форм подготовки на результативность.

Совсем недавно в исследованиях, проведенных Н. В. Кузнецовым, была предпринята попытка интегрировать оба подхода, однако акцент был сделан на отдельных физических качествах, таких как сила и скорость, без учета их взаимосвязи с другими аспектами подготовки. Это подчеркивает необходимость более глубокого анализа, который бы учитывал все составляющие общей и специальной физической подготовленности.

Наше исследование стремится заполнить этот пробел, предлагая системный подход к оценке взаимосвязи между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов-самбистов. Мы планируем использовать анкетирование, физиологические тесты и статистический анализ данных для выявления конкретных связей, что позволит более точно определить, какие аспекты физической подготовки оказывают наибольшее влияние на спортивные достижения.

Кроме того, важно отметить, что предыдущие исследования часто ограничивались небольшими выборками спортсменов, что может влиять на обобщаемость результатов. В нашем проекте мы планируем работать с более широкой группой спортсменов, что повысит надежность и валидность полученных данных. Это также позволит учитывать различные уровни подготовки и опыт спортсменов, что является важным фактором в анализе.

В исследовании [11] была изучена взаимосвязь между результативностью в пулевой стрельбе и занятиями другой спортивно-физкультурной деятельностью. В рамках данного исследования был проведен опрос среди студентов-спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой в вузовском клубе, с целью выявления, какими видами спорта или физкультурной деятельностью они занимались до начала и одновременно с занятиями пулевой стрельбой. Результаты опроса подтвердили наличие значительной связи между разнообразием физической активности и уровнем успеха в пулевой стрельбе, что согласуется с предыдущими исследованиями, подчеркивающими важность комплексного подхода к физической подготовке спортсменов. Эти данные могут служить основой для дальнейших исследований в области оптимизации тренировочного процесса и повышения результативности в пулевой стрельбе.

Таким образом, сравнение с предыдущими исследованиями показывает, что хотя существует значительный объем информации о роли физической подготовки в спорте, многие аспекты остаются недостаточно изученными. Наша работа направлена на устранение этих недостатков и предоставление более комплексного взгляда на взаимосвязь между общей и специальной физической подготовленностью и результативностью спортсменов-самбистов. Мы надеемся, что результаты нашего исследования будут полезны как для тренеров, так и для спортсменов, способствуя более эффективной подготовке и повышению спортивных достижений в самбо.

## 4. 3 Практические рекомендации для тренеров и спортсменов

Для тренеров и спортсменов, занимающихся самбо, важно понимать, что физическая подготовленность является ключевым фактором, влияющим на результативность в соревнованиях. На основе проведенного исследования можно выделить несколько практических рекомендаций, которые помогут улучшить как общую, так и специальную физическую подготовленность.

Во-первых, необходимо проводить регулярные тестирования уровня физической подготовленности спортсменов. Это позволит не только оценить текущие достижения, но и выявить слабые места, требующие внимания. Использование различных физиологических тестов, таких как тесты на выносливость, силу и гибкость, поможет тренерам получить полное представление о состоянии спортсменов.

Во-вторых, важно разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы, которые учитывают как общую, так и специальную физическую подготовленность. Спортсмены-самбисты должны уделять внимание не только технике выполнения приемов, но и развитию общей физической формы. Включение в тренировочный процесс разнообразных упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, скорости и координации, поможет создать гармоничную физическую базу.

Тренерам следует акцентировать внимание на специфических упражнениях, которые максимально приближены к условиям соревнований. Это могут быть как силовые тренировки, так и функциональные упражнения, которые развивают необходимые для самбо навыки. Например, работа с партнером, выполнение бросков и удержаний, а также различные виды спаррингов помогут спортсменам адаптироваться к реальным условиям боя.

Кроме того, важно учитывать восстановление спортсменов. Восстановительные процедуры, такие как массаж, физиотерапия и правильное питание, играют важную роль в поддержании физической формы и предотвращении травм. Тренеры должны следить за состоянием своих подопечных и вносить коррективы в тренировочный процесс в зависимости от их самочувствия и уровня усталости.

Также стоит обратить внимание на психологическую подготовленность спортсменов. Психологические аспекты, такие как уверенность в себе, концентрация и управление стрессом, могут существенно влиять на результаты. Тренеры могут использовать различные методы, такие как визуализация и тренировки на развитие ментальной устойчивости, чтобы помочь спортсменам справляться с давлением соревнований.

Важно также проводить анализ результатов соревнований. Это позволит выявить закономерности и зависимости между уровнем физической подготовленности и результатами. Тренеры могут использовать эти данные для корректировки тренировочных программ и улучшения подготовки спортсменов.

Не менее значимым является создание командного духа и поддержка внутри группы. Спортсмены, которые чувствуют поддержку своих товарищей и тренеров, более мотивированы и готовы к преодолению трудностей. Проведение совместных тренировок, участие в командных мероприятиях и создание дружеской атмосферы способствуют повышению морального духа и сплоченности команды.

В исследовании [12] исследовали методические особенности подготовки самбистов с использованием индивидуального подхода, основанного на применении современных технологий. Этот подход направлен на улучшение психомоторных способностей борцов и повышение общей эффективности тренировочного процесса. Рассмотренные особенности разработанной методики тренировки спортсменов демонстрируют, как современные технологии могут быть интегрированы в тренировочный процесс, позволяя тренерам адаптировать занятия под индивидуальные потребности каждого спортсмена. Применение такой методики способствует более глубокому пониманию специфики самбо и позволяет оптимизировать тренировочный процесс, что, в свою очередь, может привести к улучшению спортивных результатов.

В заключение, тренеры и спортсмены должны помнить, что успешная подготовка в самбо требует комплексного подхода, который включает в себя как физическую, так и психологическую подготовленность. Регулярное тестирование, индивидуальные тренировочные программы, внимание к восстановлению и командный дух — все это играет важную роль в достижении высоких результатов. Применение данных рекомендаций поможет спортсменам-самбистам повысить свою результативность и достичь новых высот в своем виде спорта.

# Заключение

В ходе проведенного исследования была достигнута основная цель – изучить влияние общей и специальной физической подготовленности на результативность спортсменов-самбистов. В процессе работы над проектом были выполнены все поставленные задачи, что позволило глубже понять взаимосвязь между различными аспектами физической подготовки и спортивными достижениями в самбо.

Для достижения поставленной цели было использовано несколько методов исследования. В первую очередь, анкетирование спортсменов и тренеров позволило собрать данные о текущем уровне физической подготовленности, а также о результатах участия в соревнованиях. Этот метод оказался весьма эффективным, так как позволил получить информацию из первых уст и оценить мнения профессионалов о значимости различных аспектов подготовки.

Кроме того, были проведены физиологические тесты, которые помогли объективно оценить уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Эти тесты включали в себя измерение силы, выносливости, гибкости и других физических качеств, необходимых для успешного выступления в самбо. Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу, что позволило выявить значимые корреляции между уровнем физической подготовленности и результатами соревнований.

В результате выполнения первой задачи – оценки уровня общей и специальной физической подготовленности у спортсменов-самбистов – было установлено, что большинство участников исследования демонстрируют высокий уровень развития физических качеств, необходимых для успешного выступления в самбо. Однако также были выявлены определенные недостатки в подготовке, которые могут негативно сказаться на результатах. Например, некоторые спортсмены показали низкие результаты в тестах на выносливость, что может указывать на необходимость улучшения тренировочного процесса в этом направлении.

Вторая задача заключалась в изучении результативности спортсменов в соревнованиях. Анализ данных о выступлениях показал, что спортсмены с высоким уровнем общей физической подготовленности чаще занимают призовые места. Это подтверждает гипотезу о том, что общая физическая подготовленность играет важную роль в достижении спортивных успехов. Однако также было замечено, что специальные навыки и тактическая подготовленность не менее важны, что подчеркивает необходимость комплексного подхода к тренировкам.

Третья задача – выявление связи между уровнем подготовленности и спортивными достижениями – была решена с помощью статистического анализа. Результаты показали, что существует значимая корреляция между показателями общей физической подготовленности и результатами на соревнованиях. Это свидетельствует о том, что спортсмены, уделяющие внимание развитию всех физических качеств, имеют больше шансов на успех. Однако важно отметить, что связь между специальной физической подготовленностью и результативностью также оказалась значимой, что подчеркивает необходимость индивидуального подхода к каждому спортсмену в зависимости от его сильных и слабых сторон.

В ходе исследования также была выявлена проблема недостаточного понимания взаимосвязи между различными аспектами физической подготовленности и спортивными успехами в самбо. Многие тренеры и спортсмены не осознают важности комплексного подхода к тренировкам, что может привести к недостаточной подготовленности в определенных областях. Это подчеркивает необходимость дальнейших исследований в данной области, а также разработки рекомендаций для тренеров и спортсменов.

В заключение, результаты проведенного исследования подтверждают важность общей и специальной физической подготовленности для достижения высоких результатов в самбо. Выявленные связи между уровнями подготовленности и результативностью спортсменов могут служить основой для дальнейших исследований и разработки более эффективных тренировочных программ. Рекомендуется уделять внимание как общей физической подготовленности, так и специальным навыкам, что позволит спортсменам достигать лучших результатов и повышать свою конкурентоспособность на соревнованиях.

Таким образом, проведенное исследование не только подтвердило гипотезу о взаимосвязи между физической подготовленностью и результативностью, но и выявило конкретные аспекты, на которые следует обратить внимание в процессе подготовки спортсменов-самбистов. Результаты могут быть полезны как для тренеров, так и для самих спортсменов, стремящихся к улучшению своих результатов и повышению уровня подготовки.

# Список использованных источников

1. Взаимосвязь агрессии, как эмоционально-оценочной ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-agressii-kak-emotsionalno-otsenochnoy-harakteristiki-sportsmenov-sambistov-s-uspeshnostyu-ih-sportivnoy-deyatelnosti, свободный. - Загл. с экрана

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-gotovnost-k-professionalnoy-deyatelnosti-sportsmenov-sambistov, свободный. - Загл. с экрана

3. Профиль технико-тактической подготовленности чемпионов ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/profil-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-chempionov-mira-i-rossii-po-sambo, свободный. - Загл. с экрана

4. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов – тема ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-intellektualnoy-podgotovki-sportsmenov, свободный. - Загл. с экрана

5. ОТБОР ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/otbor-plovtsov-na-trenirovochnyy-etap-sportivnoy-podgotovki-1, свободный. - Загл. с экрана

6. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-sambistov-11-12-let-sredstvami-spetsialnyh-koordinatsionnyh-uprazhneniy-s-uchetom, свободный. - Загл. с экрана

7. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-obosnovanie-metodiki-silovoy-podgotovki-vysokokvalifitsirovannyh-sportsmenov-boevogo-sambo-v-podgotovitelnom, свободный. - Загл. с экрана

8. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoeffektivnosti-i-sportivnoy-motivatsii-v-raznyh-vidah-sporta-pilotazhnoe-issledovanie, свободный. - Загл. с экрана

9. Формирование качества достижений подростков-спортсменов в ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kachestva-dostizheniy-podrostkov-sportsmenov-v-obrazovatelnoy-deyatelnosti-na-osnove-sovershenstvovaniya-pokazateley, свободный. - Загл. с экрана

10. МЕТОДИКА ИНТЕГРИРОВАНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-integrirovaniya-akrobaticheskih-uprazhneniy-v-sistemu-zaschity-sportivnyh-edinoborstv-na-primere-sambo, свободный. - Загл. с экрана

11. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ВО ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/rezultativnost-studentov-v-pulevoy-strelbe-vo-vzaimosvyazi-so-sportivno-fizkulturnoy-deyatelnostyu, свободный. - Загл. с экрана

12. НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-pokazateli-sostoyaniya-organizma-sambistov-s-ispolzovaniem-sovremennyh-tehnologiy-v-uchebno-trenirovochnom-protsesse, свободный. - Загл. с экрана

13. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-predsorevnovatelnoy-podgotovki-sambistov-16-17-let-na-osnove-integrirovaniya-mezotsiklov-spetsialnoy, свободный. - Загл. с экрана

14. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/pokazateli-fizicheskih-kachestv-bortsov-zanimayuschihsya-borboy-na-poyasah-vo-vzaimosvyazi-so-strukturoy-ih-fizicheskoy, свободный. - Загл. с экрана

15. АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-tehniko-takticheskih-deystviy-vysokokvalifitsirovannyh-sportsmenov-v-sorevnovatelnyh-poedinkah-po-boevomu-sambo, свободный. - Загл. с экрана

16. ДИАГНОСТИКА ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-optimalnogo-boevogo-sostoyaniya-yunyh-sambistov, свободный. - Загл. с экрана

17. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ У ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnyh-znaniy-u-studentov-pedagogicheskih-vuzov-po-podgotovke-kvalifitsirovannyh-girevikov, свободный. - Загл. с экрана

18. НОВЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ... [Электронный ресурс] // cyberleninka.ru - Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/novye-aspekty-metodiki-otbora-i-sportivnoy-trenirovki-v-edinoborstvah, свободный. - Загл. с экрана