

УДК 796.085

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ
У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**RESEARCH OF VOLITIONAL QUALITIES
IN VOLLEYBALL PLAYERS OF THE WOMEN'S STUDENT VOLLEYBALL TEAMS**

Слинкина Надежда Евгеньевна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики спортивных игр
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

Slinkina Nadezhda Evgen'evna,

Ph.D., associate professor
department of theory and methodology of sports games
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

Волкова Елена Анатольевна

доцент, МСМК (волейбол)
кафедра теории и методики спортивных игр
Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск, Россия

Volkova Elena Anatol'evna

associate professor, master of sports of international class (volleyball)
department of theory and methodology of sports games
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia

Аннотация. С помощью комплекса педагогических, психологических и физиологических методов исследования авторами проведена оценка уровня развития волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК (сила воли, терпеливость, упорство, настойчивость, склонность и готовность к рискам). Был изучен и проанализирован уровень развития волевых качеств посредством наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью женской сборной. В соответствии с результатами исследования сформулированы индивидуальные и командные рекомендации для игроков и тренера, внесены коррективы в тренировочный процесс. Приводятся результаты соревновательной деятельности испытуемых в сезоне 2020-2021.

Abstract. With the help of a complex of pedagogical, psychological and physiological methods of the study, the authors assessed the level of development of volitional qualities in the volleyball players of the UralGUFC student volleyball (willpower, patience, perseverance, persistence, aptitude and willingness to take risks). The level of development of strong-willed qualities was studied and analyzed by observing the training and competitive activities of the women's student volleyball teams. According to the results of the research individual and team recommendations for the players and the coach are formulated, adjustments have been made to the training process. The results of the competitive activity of the subjects in the 2020-2021

season are presented.

Ключевые слова: волевые качества, студенческий волейбол, психологическая подготовка, сила воли, терпеливость, упорство, настойчивость, риск в спорте.

Keywords: strong-willed qualities, student volleyball, psychological training, willpower, patience, perseverance, persistence, risk in sports.

Актуальность исследования. Высокий уровень развития волевых качеств, таких как целеустремленность, упорство, настойчивость, воля к победе, смелость, решительность, выдержка, самообладание, а также мужество и стойкость, – имеют большое значение на всех этапах подготовки спортсменов, независимо от их пола, вида спорта, этапа подготовки.

Это подтверждается в исследованиях Д. А. Корюкина (2015), где автором рассматриваются волевые качества у спортсменов-боксеров; в своей статье также о волевых качествах пишут Вареников Н. А., Бережная И. Ф., Германов Г. Н. и изучают нравственно-волевые качества у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой (2015); формированию волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта посвящены работы Л. В. Воронкиной (2014); такой автор как Е. П. Максачук (2014) рассматривала дисциплинированность как основу формирования морально-волевых качеств спортсмена [1, с. 200; 2, с. 88; 4, с. 40; 5, с. 121].

Как видно, в настоящее время достаточное количество работ посвящено исследованию воли, волевых качеств, волевых процессов в единоборствах, циклических видах спорта, а также у школьников, дошкольников, студентов, не занимающихся спортом, у курсантов военных специальностей. Однако, нам не удалось найти работ, в которых бы раскрывались данные по исследованию волевых качеств у спортсменов игровых видов спорта, и у волейболистов в частности.

Нами обнаружена лишь одна работа – методические указания, где автором – Е. А. Копыловой (2013) определены морально-волевые качества, необходимые баскетболистам и рассмотрены методы их формирования в тренировочном и соревновательном процессе [6].

Морально-волевая подготовка является одной из важнейших сторон психологической подготовки волейболиста. Она направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели.

Волейбол, по своей сути, и является яркой «волевой деятельностью», где спортсмен постоянно преодолевает препятствия и трудности. Поэтому развитие волевых качеств не только помогает спортсмену побеждать в соревнованиях, но и является важным в развитии спортсмена как субъекта деятельности. Умение преодолевать и терпеть длительные физические нагрузки зависит, безусловно, от уровня развития выносливости, от функциональной подготовленности, работоспособности спортсмена, но и воля, волевые качества, на наш взгляд здесь имеет большое значение. В спорте имеется множество тому примеров, когда спортсмены из последних сил, с травмами, уставшие, именно за счет своих волевых качеств выполняли поставлен-

ные задачи и достигали высоких спортивных результатов.

Цель исследования – оценить уровень развития волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК.

При проведении исследования и в ходе работы над публикацией мы использовали следующие **методы исследования**.

Метод анализа научной и учебно-методической литературы использовался при формулировании актуальности исследования. Мы рассмотрели понятие о воле в психологии и в спортивной деятельности, изучили значение волевых процессов в спортивной деятельности, проанализировали средства и методы развития волевых процессов в спорте и в волейболе в частности.

Для изучения и оценки уровня развития волевых процессов, мы использовали психологические методики: самооценка силы воли (Н. Н. Обозов); самооценка терпеливости (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); самооценка упорства. (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); самооценка настойчивости (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко); самооценка склонности и готовности к риску (RSK Шуберта).

Функциональные пробы, которые свидетельствуют об уровне волевых качеств. Это проба Штанге и Проба Генча – пробы с задержкой дыхания.

Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств. Мы предприняли попытку разработать специальную карту наблюдения с критериями. В наблюдении принимали участие тренеры сборных студенческих команд по игровым видам спорта. Наблюдения велись в ходе подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла подготовки.

В исследовании приняли участие девушки-волейболистки в количестве 12 человек. Возраст испытуемых – 18 лет – 23 года, стаж занятий – 8-12 лет, спортивная квалификация – КМС (6 чел.), II взрослый разряд (6 чел).

Изучение и анализ уровня самооценки развития волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК. Ряд исследователей полагают, что для диагностики волевых качеств необходимо использовать как объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования, так и субъективные критерии, получаемые при опросе, наблюдении за субъектами, применении метода самооценок. Мы считаем, что в этом возрасте испытуемые вполне могут дать себе некую самооценку, и она при этом будет объективной.

В нашем исследовании мы остановились на психологических методиках самооценки волевых качеств и выбрали пять опросников, которые позволяют оценить такие качества воли как «сила воли», «терпеливость», «упорство», «настойчивость», «склонность и готовность к риску».

В таблице 1 представлены результаты самооценки волевых качеств у девушек, занимающихся волейболом. Рассматривая результаты опросника по изучению «силы воли», можно отметить следующее. Результат в среднем по группе девушек составил 17,9 баллов, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: слабый уровень демонстрируют трое; средний уровень показали шесть из 12; большой уровень – показали трое девушек.

Таблица 1

Результаты самооценки волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК

Испытуемый	Самооценка (баллы)									
	сила воли		терпеливость		упорство		настойчивость		Склонность и готовность к риску	
	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка
1	15	сред.	8	сред.	14	сред.	14	сред.	-12	ост.
2	18	сред.	12	выс.	12	сред.	17	выс.	-10	ср.
3	12	слаб.	11	сред.	12	сред.	13	сред.	-18	ост.
4	22	бол.	13	выс.	15	выс.	16	выс.	-10	ср.
5	20	сред.	12	выс.	11	сред.	16	выс.	-16	ост.
6	11	слаб.	10	сред.	14	сред.	14	сред.	-20	ост.
7	18	сред.	10	сред.	14	сред.	14	сред.	-16	ост.
8	17	сред.	11	сред.	14	сред.	14	сред.	-20	ост.
9	12	слаб.	9	сред.	13	сред.	14	сред.	-18	ост.
10	25	бол.	12	выс.	16	выс.	16	выс.	-8	ср.
11	25	бол.	12	выс.	12	сред.	15	выс.	-12	ост.
12	20	сред.	8	сред.	14	сред.	13	сред.	-15	ост.
Хср.	17,9	сред.	10,7	сред.	13,4	сред.	14,7	сред.	14,6	ост.

Рассматривая результаты опросника по изучению такого проявления воли как «терпеливость» мы видим, что результат в среднем по группе у девушек составил 10,7 баллов, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: низкий уровень не демонстрирует ни одна из испытуемых; средний уровень показали семь из 12; высокий уровень – четыре девушки.

Рассматривая результаты опросника по изучению «упорства», можно отметить следующее. Результат в среднем по группе у девушек составил 13,4 балла, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: у девушек низкий уровень не демонстрирует ни одна; средний уровень показали среди девушек – 10 из 12; высокий уровень – показали две девушки.

Рассматривая результаты опросника по изучению такого проявления воли как «настойчивость» мы видим, что результат в среднем по группе у девушек составил 14,7 баллов, что соответствует среднему уровню. При этом по испытуемым результаты распределились следующим образом: низкий уровень не демонстрирует ни один испытуемый; средний уровень показали семь из 12; высокий уровень – пять девушек.

Следующий показатель – это «склонность к риску», в спорте это может носить как положительный, так и отрицательный результат. Все риски в действиях игрока должны быть обоснованы и тщательно продуманы. В среднем по группе получен результат в 14,6 баллов, это говорит о том, что большинство испытуемых не склонны к риску и являются осторожными в своих решениях и действиях. При этом склонность к рискам не демонстрирует ни одна волейболистка, средний уровень – у трех испытуемых, слишком осторожными являются большинство девушек – девять

человек.

Мы считаем, что результаты именно по оценке готовности к риску могут быть не достоверными, поскольку вопросы теста содержат суждения, которые реально могут угрожать жизни и здоровью людей, и совсем не содержат вопросы, касающиеся спортивных, игровых действий.

По результатам ответов на опросники мы можем выделить среди испытуемых волейболисток с более высоки проявлением волевых качеств – это волейболистки под номерами 4, 5, 10, 11.

Изучение волевых качеств у девушек, занимающихся волейболом с помощью дыхательных проб. Поскольку учеными отмечается, что метода наблюдения, метода опросов по оценке и самооценке может быть недостаточно, то мы приняли решение в работе использовать лабораторные методики, такие как пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и Генча. Эти пробы, на наш взгляд могут свидетельствовать о таком волевом качестве как терпеливость.

Степень развития терпеливости определяется временем от момента возникновения желания сделать вдох до момента отказа задерживать дыхание. В ряде исследований (М. Н. Ильина [1976], В. Д. Гаврилов [1979], А. И. Высоцкий [1982] «... была выявлена довольно тесная корреляция ($r=0,538$ при 1 %-ном уровне надежности) между степенью развития терпеливости, зафиксированной в пробе с удержанием усилия, и степенью развития этого качества, обнаруженной в пробе с задержкой дыхания» [3].

В таблице 2 приведены результаты выполнения дыхательных проб, при этом в таблице указывается время: T1 – испытуемому захотелось сделать вдох, T2 – время, когда он сделал вдох (выполнил пробу), затем рассчитывался так называемый «процент терпеливости» или величина волевого усилия.

Из таблицы 2 видно, что большинство испытуемых демонстрирует удовлетворительный уровень в дыхательных пробах. В пробе с задержкой дыхания после глубокого вдоха неудовлетворительный уровень демонстрируют две волейболистки, удовлетворительный – 10 испытуемых. В среднем по группе величина волевого усилия среди испытуемых девушек составила 14,6 %, самый низкий процент – 7,1 %, самый высокий – 22,4 %.

В пробе с задержкой дыхания после глубокого выдоха неудовлетворительный уровень не демонстрируют ни одна волейболистка, удовлетворительный – семь испытуемых, четыре девушки справились на оценку хорошо и одна – на оценку «отлично», при этом у нее процент волевых усилий составил 20,0 %. С пробой Генча испытуемые волейболистки справились лучше, чем с пробой Штанге. «Процент терпеливости» здесь так же выше – 18,5 %. Самый высокий процент волевого усилия – 22,2 %, самый низкий – 13,8 %.

Отметим по этим пробам лучших волейболисток – это игроки под номерами 4, 5, 8, 10, 11, а так же 6 и 7 – у них так же выше процент волевого усилия в пробах.

Таблица 2

Результаты оценки волевых качеств у волейболисток сборной УралГУФК

Испытуемый	Проба Штанге, с				Проба Генча, с			
	T1	T2	%	Оценка пробы	T1	T2	%	Оценка пробы
	39	42	7,1	удовл.	23	28	17,8	удовл.
2	36	40	10,0	удовл.	22	26	15,4	удовл.
3	33	38	13,2	неуд.	25	29	13,8	удовл.
4	50	60	16,7	удовл.	28	34	17,6	хор.
5	50	62	19,4	удовл.	28	35	20,0	отл.
6	39	45	13,3	удовл.	21	27	22,2	удовл.
7	40	46	13,0	удовл.	23	29	20,7	удовл.
8	35	41	14,6	удовл.	26	32	18,7	хор.
9	35	39	10,3	неуд.	22	27	18,5	удовл.
10	45	58	22,4	удовл.	27	34	20,6	хор.
11	42	50	16,0	удовл.	25	31	19,3	хор.
12	35	42	16,7	удовл.	21	26	19,2	удовл.
Хср.	39,9	46,9	14,9	удовл.	24,3	29,8	18,5	удовл.

Изучение и анализ уровня развития волевых качеств посредством наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью сборной УралГУФК. Для того, чтобы оценить волевые качества тренировочной и соревновательной деятельности испытуемых девушек волейболисток, нами разработана карта наблюдений (рис. 1).

Карты наблюдения для тренировочного и соревновательного процесса были одинаковыми, разница была лишь в том, что в первой указывалась дата и период тренировки, а во второй – дата и соперник, с которым была игра.

К наблюдению привлекались тренеры сборных студенческих команд. Оценка проводилась тренером на каждом тренировочном занятии в ходе специально-подготовительного этапа подготовительного периода (ноябрь, 2020 г.), всего 12 дней. Тренер выставлял каждому спортсмену балл за каждый из показателей волевых качеств. В конце месяца подсчитывался средний балл. Затем такая же оценка проводилась в ходе соревновательной деятельности (спартакиада вузов, чемпионат города), всего восемь игр.

Тренерами оценивались такие волевые качества как: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

В таблице 3 представлены результаты наблюдения за деятельностью девушек волейболисток в ходе тренировочной деятельности.

Так проявления волевых качеств как «решительность и смелость», «инициативность и самостоятельность» проявляются слабо, а «выдержка и самообладание», наоборот, сильно. «Целеустремленность», «настойчивость и упорство» ближе к уровню «сильно развито».

Карта наблюдения за проявлением волевых качеств спортсменок
в тренировочном (соревновательном) процессе

Период подготовки _____

Дата тренировочного занятия (соревнования, соперник) _____

Испытуемый	Проявления воли					Общая сумма баллов
	Целеустремленность	Настойчивость и упорство	Решительность и смелость	Инициативность и самостоятельность	Выдержка и самообладание	
1...						
2...						
3...						

Оценка силы волевых качеств осуществляется по пятибалльной шкале: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество не присуще данному субъекту.
Общая сумма баллов по всем проявлениям: 25-20 баллов – высокий уровень волевых качеств, 19-15 – средний уровень волевых качеств, 14 и менее баллов – низкий уровень волевых качеств.

Рис. 1. Изображение карты наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью волейболисток

Таблица 3

**Результаты наблюдений за волейболистками
в ходе тренировочной деятельности**

Испытуемый	Проявления воли					Общая сумма баллов	Уров.
	Целеустремленность	Настойчивость и упорство	Решительность и смелость	Инициативность и самостоятельность	Выдержка и самообладание		
1	3,8	4,1	3,5	3,5	4,1	19,0	ср.
2	3,9	3,8	3,4	3,2	3,9	18,2	ср.
3	2,9	2,8	2,9	3,5	3,6	15,7	ср.
4	4,5	4,6	4,8	4,2	4,5	22,6	выс.
5	4,8	4,6	4,5	4,1	4,6	22,6	выс.
6	3,1	3,2	3,0	3,5	3,4	16,2	ср.
7	3,8	3,7	3,2	3,8	4,2	18,7	ср.
8	4,1	4,1	3,4	3,6	3,8	19,0	ср.
9	3,1	3,0	2,8	3,1	4,1	16,1	ср.
10	4,5	4,6	4,8	4,5	4,5	22,9	выс.
11	4,6	4,8	4,2	4,3	4,1	22,0	выс.
12	4,2	4,0	3,5	3,5	4,3	19,5	ср.
Х Ср.	3,9	3,9	3,7	3,7	4,1	19,4	ср.

При этом уровень у восьми волейболисток – средний, и у четырех – высокий, по общей сумме баллов. Средний балл по группе – средний, но в высших его границах – 19,4 баллов.

В таблице 4 представлены результаты наблюдения за действиями волейболисток сборной УралГУФК в ходе соревновательной деятельности.

У девушек проявления волевых качеств в соревновательной деятельности изменились по сравнению с тренировочной деятельностью. Так, например, показатель «выдержка и самообладание» уменьшился на 0,2 балла; «решительность» и «смелость» увеличились с 3,7 до 4,3 баллов – улучшилась на 13,9 %; «инициативность и самостоятельность», «настойчивость и упорство» и «целеустремленность» увеличились на 0,2 балла (5,1 %).

Таблица 4

Результаты наблюдений за волейболистками
в ходе соревновательной деятельности

Испытуемый	Проявления воли					Общая сумма баллов	Уров.
	Целеустремленность	Настойчивость и упорство	Решительность и смелость	Инициативность и самостоятельность	Выдержка и самообладание		
1	3,9	4,2	3,6	3,6	4,0	19,3	ср.
2	4,1	3,9	3,8	3,3	3,8	18,9	ср.
3	3,1	3,1	3,2	3,7	3,4	16,5	ср.
4	4,6	4,6	4,8	4,2	4,2	22,4	выс.
5	4,8	4,6	4,6	4,4	4,5	22,9	выс.
6	3,4	3,5	3,7	3,7	3,3	17,6	ср.
7	3,8	3,9	3,5	3,9	4,0	19,1	ср.
8	4,2	4,3	3,7	3,8	3,6	19,6	ср.
9	3,4	3,3	3,3	3,5	4,0	17,5	ср.
10	4,6	4,6	4,8	4,7	4,2	22,9	выс.
11	4,8	4,8	4,8	4,5	4,0	22,9	выс.
12	4,5	4,3	4,1	3,9	4,1	20,9	выс.
X Ср.	4,1	4,1	4,3	3,9	3,9	20,0	выс.

Уровень средний по группе – 20,0 баллов – высокий, при этом у семи волейболисток он средний, и у пяти – высокий, более 20 баллов в сумме.

Девушки в ходе игр также старались в большей степени быть решительными, смелыми, где-то даже агрессивными, поэтому и уменьшился показатель «выдержка и самообладание». Но зато заметно больше стали проявлять самостоятельности в выборе тактических действий, могут своими действиями «надавить» на соперника в определенный игровой момент и переломить ход игровой ситуации.

Заключение. Как указывают многие исследователи, сложность измерения уровня развития у испытуемых (спортсменов) волевых качеств состоит в нейтрализации ситуативных и выявлении постоянных факторов, обуславливающих стабильный уровень проявления того или иного волевого качества. Становится очевидным, что для диагностики волевых качеств необходимо использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе, наблюдении за субъектами, применении метода самооценок, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования. Использование только первых часто приводит к ошибочным выводам, так

как у наблюдателя и опрашиваемого человека часто создается общее мнение о волевой сфере опрашиваемого. Другая причина ошибочных заключений о волевой сфере личности при опросе состоит в том, что часто опрашиваемый никогда не оказывался в такой ситуации, которая требует проявления определенного волевого качества (например, при оценке у себя мужества). Кроме того, одни лица склонны к переоценке своих качеств, другие – к недооценке. Поэтому наблюдается искаженная самооценка степени развития своей волевой сферы.

В связи с этим мы подобрали комплекс методов оценивания волевых качеств: психологические методики (самооценка), функциональные пробы (лабораторные исследования), наблюдение.

Нами проведено констатирующее исследование по изучению волевых качеств юных спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. Волевые качества спортсменки, выступающие за студенческую сборную по волейболу, по-разному проявляют в тренировочном и соревновательном процессах. В ходе соревновательной деятельности у девушек показатель «выдержка и самообладание» уменьшился; «решительность» и смелость», «инициативность и самостоятельность», «настойчивость и упорство» и «целеустремленность» увеличились.

В соответствии с результатами исследования нами сформулированы индивидуальные и командные рекомендации для игроков, тренера, какие морально-волевые качества необходимо развивать. Анализ полученных результатов позволит тренеру скорректировать программы тренировок для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. Так, например, спортсменкам было рекомендовано действовать в тренировочных и игровых условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи; действовать с высокой степенью точности, выполняя технические приемы, чтобы свести к минимуму число ошибок; правильно и быстро оценивать игровую обстановку, принимать решения и осуществлять их в практических действиях; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения; ясно видеть и понимать цель, поставленную тренером, и осознанно действовать на площадке.

Итоги промежуточных выступлений волейболисток сборной УралГУФК в сезоне 2020-2021: III место в VII Всероссийской летней Универсиаде-2020, II место в Кубке студенческой волейбольной ассоциации, I место на Спартакиаде вузов г. Челябинска.

Литература

1. Вареников Н. А., Бережная И. Ф., Германов Г. Н. Структура нравственно-волевых качеств у юных спортсменов, занимающихся спортивной борьбой // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 1 (119). С. 200-206. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-nravstvenno-volevyh-kachestv-u-yunyih-sportsmenov-zanimayuschih-sya-sportivnoy-borboj> (дата обращения: 26.11.2020).

2. Воронкина Л. В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №4. С. 88-91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevoy-podgotovki-sportsmenov-spetsializiruyuschih-sya-v-tsiklicheskih-vidah-sporta> (дата обращения: 26.11.2020).

26.11.2020).

3. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 368 с.
4. Корюкин Д. А. Воспитание волевых качеств у спортсменов в процессе занятий боксом // Вестник Курганского государственного университета. 2016. №2 (41). С. 40-42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-volevyh-kachestv-u-sportsmenov-v-protse-zanyatiy-boksom> (дата обращения: 26.11.2020).
5. Максачук Е. П. Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). С. 121-124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distsiplinirovannost-yunyh-sportsmenov-kak-osnova-formirovaniya-moralno-volevyh-kachestv> (дата обращения: 26.11.2020).
6. Развитие морально-волевых качеств у баскетболистов [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Е. А. Копилова. URL: <http://e.biblio.bru.by/bitstream/handle/1212121212/4490> (дата обращения 20.11.2020).

References

1. Varenikov N. A., Berezhnaya I. F., Germanov G. N. *Struktura nравstvenno-volevikh kachestv u yunih sportsmenov, zanimayushchaya borb'oy* [Structure of moral and strong-willed qualities at the young athletes who are engaged in wrestling]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific notes of the University of Lesgaft*, 2015, no. 1 (119), pp. 200-206.
 2. Voronkina L. V. *Formirovanie volevoy podgotovki sportsmenov, spetsializiruyushchikh v tsiklicheskih vidakh sporta* [Forming strong will in sportsmen, specializing in cyclical sports]. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kul'tura. Sport - Physical Culture. Sport*, 2014, no. 4, pp. 88-91. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-volevoy-podgotovki-sportsmenov-spetsializiruyushchikh-v-tsiklicheskih-vidakh-sporta> (accessed: 26.11.2020).
 3. Il'in E. P. *Psikhologiya voli* [Psychology of the will]. Saint Petersburg, Peter Publ., 2009, 368 p. (in Russian).
 4. Koryukin D. A. *Vospitanie volevykh kachestv u sportsmenov v protse zanyatiy boksom* [Education of strong-willed qualities in athletes in the process of boxing]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of the Kurgan State University*, 2016, p. 40-42. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-volevyh-kachestv-u-sportsmenov-v-protse-zanyatiy-boksom> (accessed: 26.11.2020).
 7. Maksachuk E. P. *Distsiplinirovannost' yunih sportsmenov kak osnova formirovaniya moral'no-volevikh kachestv* [Discipline state of the young athletes as basis for formation of the moral qualities]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta - Scientific and theoretical journal «Scientific notes»*, 2014, no. 8 (114), pp. 121-124. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/distsiplinirovannost-yunyh-sportsmenov-kak-osnova-formirovaniya-moralno-volevyh-kachestv> (accessed: 26.11.2020).
- Kopilova E. A. (comp.). *Razvitie moral'no-volevikh kachestv u basketbolistov* [Development of moral and volitional qualities in basketball players: guidelines]. Mogilev, Belarusian-Russian University, 2013. Available at: <http://e.biblio.bru.by/bitstream/handle/1212121212/4490> (accessed 20.11.2020).