

## ВЛИЯНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ

В.Н. Мезинов, Р.Е. Карякин

Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина  
(Елец, Россия).

**Резюме.** Характерной чертой подростков является их стремление к достижению высоких спортивных результатов. Они, как правило, устанавливают для себя высокие цели. Важнейшее свойство «спортивного характера» определяют волевые качества. Процесс формирования волевых качеств личности очень сложен и протекает на протяжении эволюционных этапов, но его закрепление является основной целью, которую необходимо достичь. Концепция качества личности в спорте отражает результат процесса достижения цели спортсменом, в котором принципы, ценности и социальные нормы побуждают его действовать последовательно. Воля к победе может быть определена как путь к достижению личного мастерства и успеха в спорте. Цель исследования – определить и систематизировать преобладающие волевые качества личности подростков и выявить их влияние на достижение спортивных успехов. База исследования: Международная гимназия «Сколково» г. Москва. Выборка: 124 обучающихся от 12 до 14 лет. Эмпирические методы исследования: изучение и обобщение педагогического опыта по проблеме исследования, анкетирование, интервьюирование. Исследование показало значительную положительную связь между волевыми качествами, мотивацией и достижением спортивных успехов. Нами были выделены следующие черты характера, позволяющие подросткам добиваться высоких спортивных достижений: амбициозность, стойкость, стрессоустойчивость, мужественность, дисциплинированность, преданность делу, добросовестность, настойчивость, целеустремленность, ответственность. Воспитание и развитие волевых качеств юных спортсменов базируется на общих правилах: необходимо готовить юных спортсменов к спортивному совершенству, обеспечивая оптимальные, стабильные результаты, улучшая как физическое состояние, так и технические, перцептивные и эмоциональные аспекты тренировки; ставить конкретные и измеримые цели индивидуально для каждого спортсмена; должна быть обратная связь о выполнении целей; сочетание теоретической и практической подготовки является весьма эффективным методом обучения двигательным или перцептивным навыкам в спорте в изменяющихся условиях; необходимо постоянно добиваться результатов на тренировках и оценивать их. Анализ результатов проведенного исследования помогает прояснить взаимосвязь между чертами личности, участием в спорте и спортивными успехами. Успех или неудача спортсменов зависит от сочетания многих факторов: физических, тактических, технических и психологических. Поэтому существует необходимость целостного подхода к развитию спортсменов-подростков. Для этого необходимо создание оптимальных условий за счет сочетания спорта и образования.

**Ключевые слова:** волевые качества подростков, развитие волевых качеств, личностные качества, спортивные успехи, целостный подход.

## THE INFLUENCE OF STRONG-WILLED QUALITIES OF ADOLESCENTS ON THE ACHIEVEMENT OF SPORTS SUCCESS

Vladimir N. Mezinov, Roman E. Karyakin

Bunin Yelets State University  
(Yelets, Russia)

**Abstract.** A characteristic feature of teenagers is their desire to achieve high sports results. They tend to set high goals for themselves. The most important quality of the “sporting character” is determined by strong-willed qualities. The process of forming strong-willed personality traits is very

---

*complex and proceeds throughout the evolutionary stages, but its strengthening is the main goal that needs to be achieved. The concept of personality quality in sports reflects the result of the athlete's goal achievement process, in which principles, values and social norms encourage them to act consistently. The will to win can be defined as a path to achieving personal mastery and success in sport. The purpose of the study is to identify and systematize the prevailing strong-willed qualities of the personality of adolescents and to identify their influence on achieving sports success. The research base is International Gymnasium "Skolkovo", Moscow. The sample is 124 students from 12 to 14. The empirical research methods are the study and generalization of pedagogical experience on the problem of the research, questionnaires, interviewing. The study showed a significant positive relationship between strong-willed qualities, motivation and achievement of sports success. We have identified the following character traits that allow teenagers to get high sporting achievements: ambition, resilience, stress resistance, masculinity, discipline, dedication, conscientiousness, perseverance, purposefulness, responsibility. The upbringing and development of strong-willed qualities of young athletes is based on general rules: it is necessary to prepare young athletes for athletic excellence, providing optimal, stable results, improving both physical conditions and technical, perceptual and emotional aspects of training; to set specific and measurable goals individually for each athlete; there should be feedback on the fulfillment of goals; a combination of theoretical and practical training is a very effective method of teaching motor or perceptual skills in sport in changing conditions; it is necessary to constantly achieve results in training and evaluate them. The analysis of the results of the study helps to clarify the relationship between personality traits, involvement in sport and sports success. The success or failure of athletes depends on a combination of many factors: physical, tactical, technical and psychological. Therefore, there is a need for a holistic approach to the development of adolescent athletes. To do this, it is necessary to create optimal conditions for holistic development through a combination of sports and education.*

**Keywords:** *strong-willed qualities of adolescents, development of strong-willed qualities, personal qualities, sports success, holistic approach.*

DOI: 10.24888/2073-8439-2023-61-1-102-110

Личностные качества, способствующие достижению спортивных успехов, занимают заметное место среди других волевых качеств у подростков. В спорте сила воли решает, выиграете вы или проиграете. В случае успешных спортсменов такие качества, как решительность, настойчивость, стойкость, упорство часто считаются факторами успеха.

На пути к успеху много препятствий. Действительно, успешные спортсмены демонстрируют большую волю к достижению определенной цели с необходимой последовательностью. Они готовы отказаться от многих соблазнительных вещей и вместо этого усердно работать для достижения своей цели. Жесткость уступает место легкости, необходимой на тренировках и соревнованиях для достижения максимального расслабления. Особенно успешны те, кто мотивирован на получение удовольствия от выбранного вида спорта.

Молодые спортсмены часто сталкиваются с физическими, социальными, психологическими и эмоциональными изменениями по мере взросления в спорте, вынуждая тренера понимать этапы изменений в их развитии и соответствующим образом реагировать на них.

Процесс формирования качеств личности очень сложен и протекает на протяжении эволюционных этапов, но его закрепление является основной целью, которую необходимо достичь. Концепция качества личности в спорте отражает результат процесса достижения цели спортсменом, в котором принципы, ценности и социальные нормы побуждают его действовать последовательно.

---

Спортивные соревнования связаны с огромной физической, психологической, умственной нагрузкой. Спортсмены должны публично демонстрировать свое превосходство над другими атлетами. Это медийный тест их уровня подготовки. Поскольку физическое мастерство спортсменов часто находится на одном уровне, предполагается, что решающим фактором в победе является их личность, волевые качества.

Преодоление поставленных перед собой барьеров является главной целью спортивного соревнования, ведь нет большей награды для спортсмена, чем акт самореализации в спортивном единоборстве. С этой задачей не справиться, когда суть спорта сводится к победе над соперниками. Постановка такой неглубокой цели перед спортсменом означает, что содержание его подготовки к участию в соревнованиях ограничивается только тренировкой совершенствования в применении спортивных приемов и развитием физкультурных способностей, которые должны быть представлены в ходе борьбы. Там, где важен только результат, другие ценности, такие как сила воли, воспитание характера, доброта к другим и нравственная добродетель, отходят на второй план. Следует серьезно относиться к принципу, согласно которому спортивный успех никогда не является исключительно результатом мышечной работы.

Что такое волевые качества? Это способность человека управлять собой. Мы можем рассматривать волевые качества юного спортсмена как представляющие набор черт, типичных для поступков, образа мышления, чувств и действий субъекта в соответствии с усвоением норм, ценностей и убеждений. Они представляют собой совокупность характеристик субъекта и проявляются в конкретном и стабильном привычном поведении, в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели (Божкова, Быков, 2018; Павловский, 2017; 2019). Предполагаем, эти авторы осмысливали сознательную саморегуляцию личности в собственной деятельности и в связи с социокультурным развитием. Их представления заключаются в том, что человек действует в соответствии с желаниями и целями, которые он ставит перед собой, и свободно выбирает средства для достижения данных целей. Эта свобода действий заключается в способности принимать решения и самостоятельно определять поведение, исходя из знания законов природы и общества.

В отдельных исследованиях сила воли определяется как способность сопротивляться в некоторых специфических условиях, исходя из характера преодолеваемой проблемы (Шагивалеева, Штерц, Бисерова, 2018).

В эмпирических исследованиях Т.Н. Погодаевой сила воли, которую иногда называют решимостью или самоконтролем, – это способность человека идти на жертвы ради достижения личных целей, которые в долгосрочной перспективе окажутся плодотворными. Отсроченное удовлетворение, способность откладывать вознаграждение – основа силы воли (Погодаева, 2018).

Е.А. Мехтелева и Л.О. Мехтелева отмечают: воля юного спортсмена – способность подростка применять спокойный, когнитивный мыслительный процесс вместо импульсивного, эмоционального, что требует от него быть независимым, активным, творческим и социально ответственным (Мехтелева, Мехтелева, 2021). То есть волевые качества юных спортсменов сопрягаются в комплексе: воля к победе, способность к предельной мобилизации и концентрации, уверенность, эмоциональная и общая психическая устойчивость.

Развитие волевых качеств у спортсменов-подростков необходимо со временем укреплять, чтобы соответствовать требованиям жизни при помощи двигательных навыков и умений (Блеер, Москвин, Москвина, 2018). Большую роль здесь играет самосознание, необходимое для самоконтроля. Если человек не осознает свои действия и недостатки, он не сможет изменить поведение, основанное на эмоциях. Многие реше-

---

---

ния, которые человек принимает в течение дня, принимаются автоматически. Если человек ставит перед собой задачу четко осознавать эти решения, он может работать над самоконтролем, чтобы выработать лучшие привычки.

Например, спортсмены, которые самостоятельно контролируют усилия и упорствуют перед трудностями, могут воспринимать свою деятельность как более значимую и интересную, что приводит к положительным результатам и успеху (Белокопытова, Ступников, Иванов, 2019). Таким образом, компетенции спортсменов в области самоконтроля оказывают непосредственное влияние на их волю, инициируют причинно-следственные связи между самоконтролем и мотивацией, во многом определяют систему факторов развития их волевых качеств в направлении на достижение цели.

Воспитание и развитие волевых качеств юных спортсменов базируется на общих правилах:

- воспитание юного спортсмена – это взаимодействие тренера и ученика, направленное на достижение поставленных целей, исходя из потребностей обучаемого, которые могут меняться;
- необходимо готовить юных спортсменов к спортивному совершенству, обеспечивая оптимальные, стабильные результаты, улучшая как физическое состояние, так и технические, перцептивные и эмоциональные аспекты тренировки;
- ставить конкретные и измеримые цели индивидуально для каждого спортсмена;
- должна быть обратная связь о выполнении целей;
- сочетание теоретической и практической подготовки является весьма эффективным методом обучения двигательным или перцептивным навыкам в спорте в изменяющихся условиях;
- использование метода моделирования с помощью видеопроекции. Преимущества методов моделирования заключаются в том, что они могут адаптировать обучение к личному ритму каждого тренирующегося, их можно использовать, когда спортсмен отсутствует на тренировке из-за травмы или усталости, они легко используются людьми с ограниченными физическими возможностями, оборудование дешево и доступно, их можно применять во всех видах спорта.

Некоторые тренеры применяют мотивационные методы при установлении режимов тренировок своих спортсменов. Одним из методов, который используется для поощрения приверженности, настойчивости, самоотверженности и усилий для создания долгосрочной самомотивации человека, является постановка целей. Объективная цель относится к достижению определенного уровня мастерства в выполнении задачи, обычно в течение определенного времени; в то время как субъективная цель (например, я хочу получать удовольствие от игры) может быть расплывчатой и трудной для измерения тренерами и спортсменами.

Исследования показывают, что поставленные точные, сложные цели, предполагающие конкретный результат, ведут к более высокому успеху по сравнению с простыми и расплывчатыми целями (т.е. «постарайся»). Интересно, что положительная линейная связь между трудностью достижения цели и результативностью очевидна, когда человек привержен конкретной цели, предполагающей достижение успеха, приложил усилия и развил способность для его достижения.

Личные цели спортсмена могут привести к развитию навыков и в конечном итоге к максимальному результату.

Е.Е. Павловский (2019) называет следующие личностные качества, которые определяют спортивную карьеру. Наиболее сильно влияют на результативность:

- высокая мотивация к достижениям и готовность к достижениям;

- 
- высокая психофизическая устойчивость и умственная сила;
  - выраженная степень уверенности в себе, сила воли, способность к обучению;
  - настойчивость, стрессоустойчивость.

Г.Р. Шагивалеева, Г.К. Бисерова, Г.М. Лыдокова (2020) пришли к выводу, что существует ряд общих психических характеристик, связанных с максимальной успешностью спортсменов-подростков. К ним относятся навык саморегулирования оптимального возбуждения и такие ментальные качества, как:

- высокая уверенность в себе и ожидания успеха;
- чувство контроля;
- сосредоточенность на текущей задаче;
- восприятие различных ситуаций как сложных и захватывающих;
- склонность к продуктивному перфекционизму;
- позитивное отношение и познания в отношении конкретной результативности;
- сильная решимость и целеустремленность.

В дополнение к этим наиболее часто упоминаемым психологическим характеристикам ряд исследователей (Буторин, Королева, 2020; Мехтелева, Мехтелева, 2021) называют и другие качества, которые считаются важными для подростков-спортсменов, они включают в себя: получать удовольствие от участия, быть дисциплинированным, обладать автоматизированными навыками преодоления трудностей и умственной стойкостью; быть подготовленным, конкурентоспособным, регулярно использовать ментальные техники, оптимизм, отсутствие страха, спортивный интеллект и готовность жертвовать.

Цель исследования: определить и систематизировать преобладающие волевые качества личности подростков и выявить их влияние на достижение спортивных результатов.

База исследования: Международная гимназия «Сколково» г. Москва.

Выборка: 124 обучающихся от 12 до 14 лет.

Эмпирические методы исследования: изучение и обобщение педагогического опыта по проблеме исследования, анкетирование, интервьюирование.

Исследование было организовано посредством комбинации групповой и парной работы. В ходе исследования нами были установлены такие важные волевые качества личности подростков, как добросовестность, эмоциональная стабильность и психологическая устойчивость, что соотносится с имеющимися научными разработками (Божкова, Быков, 2018; Буторин, Королева, 2020).

На начальном этапе по результатам диагностики индивидуально спортсмены-подростки составили план-проспект дефицитов (недостаточно развитые качества) и точек роста (сильные стороны личности). Данная работа была продолжена в виде серии тренингов, которые проводились в соответствии с общими рекомендациями к организации тренингов (Носов и др., 2022). Основная цель тренингов – совместно научиться решать проблемы. Все тренинги имеют схожую структуру: психологический разогрев; постановка, разбор и решение проблемы; рефлексия.

Упражнения для улучшения концентрации внимания, контроля импульсов и самосознания. Замедляя ум и сосредотачиваясь на одной области концентрации, человек тренирует ум обращать внимание на свою импульсивность, не воздействуя на нее (Глазырина, Селиванова, 2021).

Так, основная часть тренинга «Как развить у себя мотивацию к спортивным достижениям?» включала серию упражнений и процедур. Данные показали два типа целевой ориентации. Спортсмен может быть как высоко ориентированным на задачу, так и

---

низко ориентированным на результат, а также может быть высоко или низко ориентированным как на задачу, так и на результат. Спортсмены с высокой ориентацией на результат и низкой ориентацией на задачу, как правило, развивают неадаптивное поведение по сравнению со спортсменами, у которых наблюдается обратное. Неадаптивное поведение включает в себя: стремление к статусу, чрезмерную компетентность, неспортивное отношение и агрессивное поведение. Когда юный спортсмен видит высокую ориентацию на задачу в сочетании с высокой ориентацией на результат, это приводит его к желаемому конкурентному профилю.

Когнитивные структуры формируют психологические процессы, социальное и эмоциональное поведение на протяжении всего детства и юности, особенно в переходный период между поздним детством и ранней юностью, когда юные спортсмены часто решают, посвятить себя спорту или отказаться от него.

Упражнение «Инвентаризация плюсов и минусов» позволило юным спортсменам наглядно увидеть их отношение к избранной сфере деятельности. Сильный спортсмен должен уметь сосредотачиваться на своих целях и общей картине, что помогает ему оставаться преданным тренировкам. Он также должен быть в состоянии сосредоточиться на моменте во время соревнований и не обращать внимания на все, что происходит на трибунах со зрителями или что может происходить в личной жизни за пределами спорта. Будут случаться неудачи, и спортсмен не сможет добиться успеха, если он не будет устойчивым. Даже после поражения успешные спортсмены сохраняют позитивный настрой и используют полученный опыт как возможность учиться и двигаться вперед.

Следующее упражнение «Каталог личностных целей в спортивной деятельности». Для молодых спортсменов упражнения могут показаться повторяющимися. Это может привести к падению мотивации, если молодой человек не понимает, как упражнение поможет ему добиться успеха. Не все дети понимают, почему важна практика. Поэтому нужно обучать так, чтобы было понятно каждому юному спортсмену. Когда вы объяснили, почему что-то работает, легче указать, как тяжелая работа окупится в конечном итоге. Как только спортсмен видит результаты своих действий, у него часто возникает мотивация лучше слушать инструкции и усердно работать на практике для достижения личностных целей.

В течение нескольких лет у детей формируются основные идентичности, мотивы, ценности и убеждения в отношении спорта, которые имеют решающее значение для поддержания долгосрочного участия в спорте. Когда дети достигают возраста специализации, они начинают готовиться в одном или двух видах спорта, часто предпочитая одно занятие другому из-за критических ситуаций, таких как положительный опыт общения с тренером, поощрение родителей, успех или просто удовольствие от занятия.

Достижение цели, будь то краткосрочной или долгосрочной, может быть огромным мотиватором для подростков.

Упражнение «Познай себя». Какой ты спортсмен? Какие конкретные наборы навыков позволяют вам добиваться успеха? Проводили ли вы анализ своих сильных и слабых сторон, своих возможностей? Задавая себе вопросы такого типа, вы помогаете лучше понять себя.

Отличным упражнением, позволяющим лучше понять себя как спортсмена, является создание дневника размышлений. После каждого занятия размышляйте о том, как вы выступили. Что вы сделали хорошо, что бы вы изменили, на какие мотивы, доказательства и опыт вы опирались во время занятий? Рефлексивный журнал может осветить чувство самосознания, которого раньше, возможно, не было.

---

На занятиях были предложены подросткам правила, как эффективно справляться с тревогой во время спортивных выступлений:

- примите тревогу как часть спорта;
- поймите, что некоторая степень беспокойства может помочь вам добиться хороших результатов;
- чтобы уменьшить тревогу во время соревнования, когда она становится слишком сильной, не теряйте интенсивности, ощущение тревоги пройдет само.
- примите сильные эмоции, такие как волнение, гнев и разочарование, как часть спортивного опыта.

С целью выявления черт характера, которыми обладают более мотивированные дети, добивающиеся значительных спортивных результатов и нацеленные на дальнейший успех, нами был проведен опрос 120 подростков в возрасте от 12 до 14 лет. Они назвали следующие черты характера, позволяющие добиваться высоких спортивных достижений: амбициозность, стойкость, стрессоустойчивость, мужественность, дисциплинированность, преданность делу, добросовестность, настойчивость, целеустремленность, ответственность.

В ходе исследования нами была проведена диагностика уровня сформированности у 124 подростков в возрасте от 12 до 14 лет волевых качеств личности. Результаты исследования представлены (в %,.) в таблице (табл. 1).

Таблица 1

**Черты характера, по мнению респондентов,  
позволяющие добиваться спортивных достижений (%)**

Черта характера	Сентябрь 2022 г.	Декабрь 2022 г.
Амбициозность	55	68
Целеустремленность	56	74
Стойкость	65	76
Стрессоустойчивость	59	64
Мужественность	72	78
Дисциплинированность	76	84
Преданность делу	62	80
Добросовестность	73	74
Настойчивость	56	78
Ответственность	54	76

При анализе уровня развития волевых качеств у детей показатели целеустремленности, дисциплинированности, ответственности, настойчивости значительно увеличились, незначительно выросли и другие данные.

Анализ результатов проведенного исследования помогает прояснить взаимосвязь между чертами личности, участием в спорте и спортивными успехами. Успех или неудача спортсменов зависит от сочетания многих факторов: физических, тактических, технических и психологических. Поэтому существует необходимость целостного подхода к развитию волевых качеств спортсменов-подростков. Для этого необходимо создание оптимальных условий целостного развития за счет сочетания спорта и образования. К ним относятся:

- упреждающее стратегическое планирование. Действительно, несколько индивидуальных аспектов совпадает с целостной программой развития, включая глубокое понимание потенциальных профилей спортсменов в связи с динамической ассоциацией их физических и умственных качеств, личных ценностей и целей;

- 
- интеграции профессиональных, межличностных и внутриличностных знаний. Интеграция таких знаний будет способствовать созданию положительного климата в коллективе, диалога, эффективной среды для развития юных спортсменов;
  - повышенная профессионализация молодежных спортивных программ, что приносит в развитие спортсмена ряд характеристик, таких как ранняя специализация, увеличение объема и интенсивности тренировок, приоритет спорта над другими аспектами жизни;
  - внедрение инструментов мониторинга и оценки развития волевых качеств спортсменов подростков.

## Литература

- Белокопытова С.В., Ступников Д.А., Иванов Ю.В. Особенности подросткового возраста для формирования мобильности спортсменов средствами физической культуры в детско-юношеских спортивных школах // Молодой ученый. 2019. № 34 (272). С. 45–46.
- Блеер А.Н., Москвин В.А., Москвина Н.В. Индивидуальные характеристики произвольной регуляции у молодых спортсменов с учетом особенностей асимметрии // Спортивный психолог. 2018. № 1 (48). С. 49–52.
- Божкова Г.Н., Быков А.В. Методы воспитания морально-волевых качеств подростков в спорте // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 41–43.
- Буторин В.В., Королева А.Д. Формирование стрессоустойчивости к неблагоприятным факторам в конноспортивной деятельности у подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 451–455. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p451-456>
- Глазырина И.А., Селиванова Ю.В. Проблема формирования целеустремленности и способы ее решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN421.pdf> (дата обращения: 22.02.2023).
- Мехтелева Е.А., Мехтелева Л.О. Влияние предстартового психологического состояния на спортивный результат в плавании // Интернаука. 2021. № 18–2 (194). С. 13–19.
- Носов С.А., Соломченко М.А., Алдошин А.В., Горбачева О.А., Алдошина Е.А. Модель психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса подростков в единоборствах на этапах начальной подготовки // Современный ученый. 2022. № 2. С. 102–108.
- Павловский Е.Е. Исследование самооценки развития волевых качеств личности спортсменов-единоборцев // Наука и образование: новое время. 2017. № 6 (23). С. 281–285.
- Павловский Е.Е. Влияние спортивной мотивации на самооценку волевых качеств личности спортсменов-единоборцев // Научный альманах. 2019. № 1–2 (51). С. 206–209.
- Погодаева Т.Н. Формирование эмоционально-волевой сферы подростков на занятиях физической культурой // Альманах мировой науки. 2018. № 3 (23). С. 173–175.
- Шагивалеева Г.Р., Штерц О.М., Бисерова Г.К. Волевые качества спортсменов как субъективный фактор достижения успеха в командных видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С. 9–11.
- Шагивалеева Г.Р., Бисерова Г.К., Лыдокова Г.М. Волевая саморегуляция личности как фактор достижения успеха в соревновательной деятельности тхэквондистов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 32–34.

## References

- Belokopytova, S. V., Stupnikov, D. A., & Ivanov, Yu. V. (2019). Features of adolescence for the formation of athletes' mobility by means of physical culture at children's and youth sports schools [Osobennosti podrostkovogo vozrasta dlya formirovaniya mobil'nosti sportsmenov sredstvami fizicheskoy kul'tury v detsko-yunosheskikh sportivnykh shkolakh]. *Molodoy uchenyy*, (34), 45–46.



- 
- Bleyer, A. N., Moskvina, V. A., & Moskvina, N. V. (2018). Individual characteristics of arbitrary regulation in young athletes taking into account the peculiarities of asymmetry [Individual'nyye kharakteristiki proizvol'noy regulyatsii u molodykh sportsmenov s uchetom osobennostey asimmetrii]. *Sportivnyy psikholog*, (1), 49–52.
- Bozhkova, G. N., & Bykov, A. V. (2018). Methods of education of moral and volitional qualities of adolescents in sport [Metody vospitaniya moral'no-volevykh kachestv podrostkov v sporte]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (5), 41–43.
- Butorin, V. V., & Koroleva, A. D. (2020). Formation of stress resistance to adverse factors in equestrian sports activity in adolescents [Formirovaniye stressoustoychivosti k neblagopriyatnym faktoram v konnosportivnoy deyatel'nosti u podrostkov]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, (9), 451–455. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.9.p451-456>
- Glazyrina, I. A., & Selivanova, Yu. V. (2021). The problem of the formation of purposefulness and ways to solve it [Problema formirovaniya tselestremlennosti i sposoby resheniya]. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(4). Retrieved from <https://mirnauki.com/PDF/40PDMN421.pdf>
- Mekhteleva, E. A., & Mekhteleva, L. O. (2021). The influence of the pre-start psychological state on the sports result in swimming [Vliyaniye predstartovogo psikhologicheskogo sostoyaniya na sportivnyy rezul'tat v plavanii]. *Internauka*, (18–2), 13–19.
- Nosov, S. A., Solomchenko, M. A., Aldoshin, A. V., Gorbacheva, O. A., & Aldoshina, E. A. (2022). The model of psychological and pedagogical support of the training process of adolescents in martial arts at the stages of initial training [Model' psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya trenirovochnogo protsessa podrostkov v edinoborstvakh na etapakh nachal'noy podgotovki]. *Sovremennyy uchenyy*, (2), 102–108.
- Pavlovskiy, E. E. (2017). The study of self-assessment of the development of strong-willed qualities of the personality of martial artists [Issledovaniye samoosnki razvitiya volevykh kachestv lichnosti sportsme-nov-edinobortsev]. *Nauka i obrazovaniye: novoye vremya*, (6), 281–285.
- Pavlovskiy, E. E. (2019). The influence of sports motivation on the self-assessment of the volitional qualities of the personality of martial artists [Vliyaniye sportivnoy motivatsii na samoosnku volevykh kachestv lichnosti sportmenov-edinobortsev]. *Nauchnyy al'manakh*, (1–2), 206–209.
- Pogodayeva, T. N. (2018). Formation of the emotional and volitional sphere of adolescents during physical education classes [Formirovaniye emotsional'no-volevoy sfery podrostkov na zanyatiyakh fi-zicheskoy kul'turoy]. *Al'manakh mirovoy nauki*, (3), 173–175.
- Shagivaleyeva, G. R., Shterts, O. M., & Biserova, G. K. (2018). Strong-willed qualities of athletes as a subjective factor of success in team sports [Volevyye kachestva sportsmenov kak sub'yektivnyy faktor dostizheniya uspekha v komandnykh vidakh sporta]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (3), 9–11.
- Shagivaleyeva, G. R., Biserova, G. K., & L'dokova, G. M. (2020). Volitional self-regulation of personality as a factor of success in competitive activity of taekwondists [Volevaya samoregulyatsiya lichnosti kak faktor dostizheniya uspekha v sorevnovatel'noy deyatel'nosti tkh-ekvondistov]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, (6), 32–34.
-