

7. Turyanskaya B. I., Gorokhovskaya L. N. *Literature in 10<sup>th</sup> grade. Lesson by lesson*. 3<sup>rd</sup> ed. Moscow, Russkoe slovo, 2007. 480 p. (In Russ.)
8. Bakhtin M. M. *Aesthetics of verbal creativity*. Moscow, Iskusstvo, 1979. P. 64. (In Russ.)
9. Golubkov V. V. *Methods of teaching literature*. Moscow, 1962. P. 69. (In Russ.)
10. Turgenev I. S. *Fathers and Sons*. Moscow, Astrel, AST, 2008. P. 69. (In Russ.)
11. Shcherba L. V. *Language system and speech activity*. Moscow, Nauka, 1974. Pp. 265—304. (In Russ.)
12. Eisenstein S. M. *Selected works in 6 vols. Vol. 2*. Moscow, Iskusstvo, 1964. P. 285. (In Russ.)
13. Potebnya A. A. *The Complete Works. Thought and language*. Moscow, Labirint, 1999. P. 195. (In Russ.)
14. Romanicheva E. S., Sosnovskaya I. V. *Introduction to the methodology of teaching literature. Textbook*. Moscow, Flinta, Nauka, 2012. 208 p. (In Russ.)
15. Makhmutov M. I. *Modern lesson and ways of its implementation*. Moscow, Drofa, 1978. 56 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 05.03.2022; одобрена после рецензирования 10.03.2022; принята к публикации 17.03.2022.  
The article was submitted 05.03.2022; approved after reviewing 10.03.2022; accepted for publication 17.03.2022.

## Методическая статья

УДК 796.952

DOI: 10.25683/VOLBI.2022.59.201

### Ivan Sergeevich Maslov

Postgraduate, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Sports Disciplines, Institute of Physical Culture, Sport and Tourism, Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russian Federation  
ismaslov65@mail.ru

### Иван Сергеевич Маслов

аспирант, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин, Институт физической культуры, спорта и туризма, Сибирский федеральный университет, Красноярск, Российская Федерация  
ismaslov65@mail.ru

## ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ-БОБСЛЕИСТОВ 14—16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.8.5 — Теория и методика спорта

**Аннотация.** Бобслей — вид спорта, который предполагает, вне зависимости от традиционных видов подготовок, введение в тренировочный процесс упражнений и комплексов упражнений по воспитанию волевых качеств личности спортсмена на начальном этапе подготовки.

Целью исследования является выявление влияния воспитания волевых качеств бобслеистов на результаты соревнований.

Внедрение спортивного снаряда — скелетона — в соревновательном периоде является основным средством воспитания волевых качеств.

Применяемые следующие методы исследования: опрос, наблюдение, тестирование, экспертная оценка.

Опрос: важно объяснить спортсмену перед выполнением определенного упражнения (в подготовительный период это стартовый разгон на эстакаде, в соревновательный период это спуск на спортивном снаряде — скелетоне) технику выполнения. Наблюдение — метод, определяющий положительные и отрицательные стороны спортсмена при выполнении определенного упражнения, дает нам визуальную составляющую его психологической готовности. Тестирование подтверждает, насколько эффективно

выполнение упражнений, развивающих волевые качества спортсменов-бобслеистов первого года обучения. Оценка результатов тестирования дает нам возможность понять и определить показатель уровня готовности спортсмена на данном этапе подготовки.

Результатами исследования стал показатель стабильности прохождения ледяной трассы спортсменами на соревнованиях, проведенных в 2019—2020 гг.

Выводы. Примененные средства и методы в тренировочном процессе по воспитанию волевых качеств у юношей бобслеистов на начальном этапе подготовки положительно сказались на выступлении в соревнованиях сезона 2019—2020 гг. Разница среднего показателя первого и второго спусков на первых соревнованиях составила 0,16 с, на заключительных — 0,07 с, что подтверждено методом математической статистики по *t*-критерию Стьюдента.

**Ключевые слова:** бобслей, ледяная трасса, спортивный снаряд боб, спортивный снаряд скелетон, стартовый разгон, нравственное поведение, волевые качества, смелость, целеустремленность, решительность, упорство, самообладание, самостоятельность, дисциплинированность

Для цитирования: Маслов И. С. Воспитание волевых качеств юношей-бобслеистов 14—16 лет на этапе начальной подготовки // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 2 (59). С. 201—205. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.59.201.

## Methodological article

## BUILDING THE VOLITIONAL QUALITIES OF MALE BOBSLEIGH ATHLETES AGED 14—16 AT THE INITIAL TRAINING STAGE

## 5.8.5 — Theory and methodology of sports

**Abstract.** *Bobsleigh is a sport that, regardless of traditional types of training, involves introducing exercises and sets of exercises into the training process to develop the volitional qualities of an athlete's personality at the initial stage of training.*

*The purpose of the study is to identify the influence of bobsledders' volitional qualities on the competition results.*

*The introduction of the skeleton sports equipment in the competitive period is the main means of developing volitional qualities. The following research methods are applied: survey, observation, testing, and expert evaluation.*

*Survey. It is important to explain to the athlete before performing a certain exercise (in the preparatory period it is the start acceleration on the trestle, in the competition period it is the descent on the skeleton) the technique of execution.*

*Observation, a method that identifies the positive and negative sides of an athlete when performing a particular exercise, gives us a visual component of his/her psychological readiness. Testing confirms how effective the performance*

*of exercises that develop the volitional qualities of bobsleigh athletes in the first year of training is. Evaluation of test results gives us the opportunity to understand and determine the indicator of the level of readiness of an athlete at this stage of training.*

*The results of the study were an indicator of the stability of the ice track by athletes in competitions held in 2019—2020.*

*Conclusions. The means and methods used in the training process to develop volitional qualities in young bobsledders at the initial stage of training had a positive impact on their performance in the competitions of the 2019—2020 season. The difference between the average of the first and second descents at the first competition was 0.16 seconds, at the final 0.07 seconds, which was confirmed by the method of mathematical statistics using Student's t-test.*

**Keywords:** *bobsleigh, ice track, bob, skeleton, starting acceleration, moral behavior, volitional qualities, courage, determination, decisiveness, perseverance, self-control, self-management, self-discipline*

**For citation:** Maslov I. S. Building the volitional qualities of male bobsleigh athletes aged 14—16 at the initial training stage. *Business. Education. Law*, 2022, no. 2, pp. 201—205. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.59.201.

## Введение

**Актуальность** темы исследования заключается в том, что воспитанию волевых качеств уделяется внимание на этапе высшего спортивного мастерства. На начальном этапе подготовки бобслеистов, когда основной является общая физическая подготовка, воспитанию волевых качеств практически не отводится времени. Это неправильное решение тренерского состава. Для занятий бобслеем необходим высокий уровень волевых качеств — смелости, решительности, упорства, выдержки, самообладания. Поэтому воспитание этих качеств необходимо на этапе начальной подготовки, с первого года обучения. Развитие данных качеств поможет спортсмену уверенно выступить на его главных соревнованиях сезона, преодолеть трудности тренировочного процесса, противостоять воздействию отрицательных факторов в тренировочном процессе и при участии в соревнованиях [1, 2].

**Проблематика исследования.** Основным средством воспитания волевых качеств бобслеистов служит прокат по ледяной трассе и участие в соревновательном процессе. По правилам вида спорта «бобслей», управлять и разгонять спортивный снаряд боб имеют право спортсмены, достигшие 16 лет, т. е. с этапа специализации. Воспитание волевых качеств на начальном этапе становится неполноценным.

**Изученность проблемы.** Вопрос психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта изучается и имеет специфичный характер в зависимости от вида спорта. Данный вопрос в бобслее и скелетоне изучается и применяется на практике тренером СШОР по санным видам спорта А. С. Юрковым. В своей статье он изучает уровень страха спортсменов при прокате по ледяной трассе на этапе специализации.

**Новизна исследования.** Воспитание волевых качеств у спортсменов-бобслеистов на начальном этапе подготовки посредством систематической спортивной тренировки.

Внесение в систему подготовки тренировок на специальных технических устройствах и применение спортивного снаряда скелетона в соревновательном периоде повышает уровень психологической подготовки, повышает подготовленность спортсменов, стабилизирует выступление на главных соревнованиях спортивного сезона этих спортсменов-бобслеистов, что является методом воспитания волевых качеств [3, 4].

**Цель исследования** — выявление влияния воспитания волевых качеств бобслеистов на результаты соревнований с применением спортивного снаряда скелетона.

**Задачи исследования:**

1) обосновать состав средств и методов для воспитания волевых качеств бобслеистов;

2) проверить эффективность процесса воспитания волевых качеств на результаты выступления бобслеистов на соревнованиях.

**Организация исследования, методы и подходы к формированию волевых качеств.** Тренировочный процесс юношей-бобслеистов 14—16 лет г. Красноярск проходил на базе СШОР по санным видам спорта: санная трасса, разгонная эстакада и тренажер — боб и легкоатлетическая дорожка на стадионе «Юность», расположенном на «Острове отдыха», легкоатлетический манеж и атлетический зал Центрального стадиона. Юноши-бобслеисты начального этапа подготовки были разделены на контрольную и экспериментальную группы [5].

**Основным средством** воспитания волевых качеств у бобслеистов является систематическое выполнение легкоатлетических, тяжелоатлетических упражнений, выполнение упражнения «стартовый разгон» с применением различных тренажеров, а в соревновательный период — прокат по желобу ледяной трассы на спортивном снаряде скелетоне. Методом служат тестирования и соревнования.

В тренировочном процессе применяются следующие **методы**: объяснение и опрос, наблюдение, тестирование, экспертная оценка.

Важно *объяснить* спортсмену перед выполнением упражнения, в подготовительный период — стартовый разгон на разгонной эстакаде, в соревновательный период — спуск на спортивном снаряде скелетоне, технику выполнения.

*Наблюдение* — метод, определяющий положительные и отрицательные стороны спортсмена при выполнении упражнения, дает нам визуальную составляющую его психологической готовности.

*Тестирование* — метод, подтверждающий эффективность выполнения упражнения, развивающий волевые качества спортсменов-бобслеистов первого года обучения.

*Оценивание* результатов тестирования дает нам понять и определить показатель уровня готовности спортсмена на данном этапе подготовки.

**Практическая значимость** работы состоит в том, что при систематическом выполнении упражнений воспитываются волевые качества и формируется характер спортсменов-бобслеистов. Эти качества могут быть применены не только в его спортивной карьере, но и при взаимодействии с социумом.

**Теоретическая значимость** проявляется в изучении данного материала начинающими тренерами как санных видов спорта (сани, бобслей и скелетон), так и многих других видов спорта [6].

### Основная часть

Вид спорта бобслей воспитывает у спортсменов такие качества, как смелость, целеустремленность, решительность, настойчивость, упорство, самообладание, самостоятельность, дисциплинированность. Данные качества личности воспитываются посредством спортивной тренировки и в спортивных состязаниях. Стремление спортсмена не бояться трудностей, добиваться поставленной перед собой определенной цели и задач. *Целеустремленность* — способность спортсмена ставить перед собой цели и стремиться к их достижению, преодолевая трудности, направляя свои мысли, чувства и действия на решение поставленных задач.

*Смелость* и *решительность* проявляются в способности спортсмена самостоятельно и своевременно принимать решения в спортивных соревнованиях.

*Упорство* проявляется в способности спортсмена преодолевать трудности, добиваться своей цели, бороться за победу в различных условиях. Спортсмен должен обладать *силой воли*, чтобы организовывать не только свой тренировочный процесс, но и время, связанное с восстановлением и личной жизнью.

*Выдержка* и *самообладание* помогают спортсмену управлять своими мыслями, чувствами и принимать правильное решение в ответственных соревнованиях, контролировать свое поведение, управлять своими действиями для достижения высокого результата. Стабильность результатов в соревнованиях зависит от самостоятельности и инициативности спортсмена-бобслеиста, умения разобраться в сложившейся ситуации и принять верное решение.

*Дисциплинированность* — необходимое всем спортсменам качество, способность подчинять свои действия установленным правилам проведения тренировочного процесса, проведению соревнований, жестким установкам тренера, соблюдению спортивного режима [7—10].

Воспитание волевых качеств у спортсменов-бобслеистов необходимо начинать с самого первого дня спортивной подготовки. Тренировочный процесс бобслеиста связан с высокими физическими, психологическими и эмоциональными нагрузками. Стабилизация предстартового состояния спортсмена-бобслеиста при помощи идеомоторной тренировки не позволяет ему перед выполнением соревновательного упражнения быть чрезмерно возбужденным или апатичным, что положительно сказывается на готовности организма к участию в соревновательной деятельности [11].

В тренировочном процессе бобслеистов выделяют компоненты подготовки, взаимосвязанные между собой:

- физическая подготовка (развитие индивидуальных качеств);
- техническая подготовка (овладение рациональной техникой выполнения упражнения в бобслее);
- тактическая подготовка (применение технического умения и навыков в соревновательных условиях);
- психологическая подготовка (реализация физических способностей, тактических, технических умений и навыков в постоянно меняющихся условиях тренировочного процесса и соревнований);
- воспитание личностных качеств [12, 13].

При выполнении легкоатлетических упражнений юношами-бобслеистами 14—16 лет первого года обучения необходимо учесть, что в соревновательном сезоне, разгоняя спортивный снаряд, бегать им предстоит по ледяному покрытию. Бег по легкоатлетической дорожке и бег по ледяному покрытию различен; чтобы спортсмен уверенно разгонял спортивный снаряд, он должен быть готов физически, функционально и психологически, здесь мы говорим о подготовленности спортсмена в целом. Некоторые спортсмены показывают хороший результат летом, а зимой на льду не могут достичь результата более слабого спортсмена. Здесь присутствует отрицательный эффект в психологии спортсмена.

Выполняя тяжелоатлетические упражнения, бобслеист вкладывает в их выполнение огромную физическую силу. Спортсмену для успешного разгона спортивного снаряда необходимы специальные силовые качества, скоростная сила, взрывная сила. Развить эти качества возможно только преодолевая трудности при помощи волевых качеств, в то же время само выполнение силовых упражнений является развитием данных качеств.

Тренировочный процесс на тренажере «разгонная эстакада и тренажер — боб» юношей-бобслеистов связан с технической стороной подготовки спортсменов. Стартовый разгон на участке ледяной трассы длится 5...6 с. За этот промежуток времени бобслеист должен сорвать боб с места, разогнать его (придать максимальную стартовую скорость), запрыгнуть в боб и сесть по всем правилам. Любая ошибка в выполнении данного упражнения ведет к ухудшению стартового разгона, в итоге — к ухудшению общего результата спуска, также к возможному получению травмы спортсменом. Нами в тренировочном процессе юношей-бобслеистов первого года обучения применяется тренажер «разгонная эстакада и тренажер — боб», на котором в подготовительном периоде отрабатывается техническая сторона стартового разгона, изучается каждый элемент стартового разгона в отдельности и в целом. Без осознания спортсменом элементов старта невозможно выполнить старт гармонично, сочетая все его элементы в единое целое. Без таких волевых качеств, как смелость, целеустремленность, решительность,

настойчивость, упорство, выполнить стартовый разгон на высоком уровне невозможно.

Самым эффективным упражнением на развитие волевых качеств является прокат бобслеиста на спортивном снаряде по ледяной трассе в соревновательном периоде. Применение спортивного снаряда скелетона в соревновательном периоде решает вопросы по воспитанию волевых качеств. Основа развития волевых качеств закладывается именно в первый год, в первый соревновательный период, когда сам прокат для спортсмена является эмоциональным событием, когда в психологии спортсмена происходит внутренняя борьба с отрицательными факторами психики спортсмена. Необходимо досконально объяснить спортсмену, как нужно управлять спортивным снарядом, как проходить тот или иной вираж, какие силы природы действуют на спортсмена во время спуска и как их использовать или противодействовать им для того, чтобы показать лучший результат. Показать спортсмену видеоматериал спуска других спортсменов. Визуально, на трассе вместе со спортсменом наблюдать спуск более опытных спортсменов и только после таких тренировочных занятий позволить спортсмену совершить свой первый и последующие спуски по ледяной трассе.

На протяжении начального этапа подготовки спортсменов-бобслеистов набора 2019 г. в тренировочный процесс включались упражнения по воспитанию волевых качеств. Это легкоатлетические (бег 30 м с хода

и со старта, бег 100 м со старта, прыжок в длину с места, прыжки через барьеры), тяжелоатлетические (приседание со штангой, взятие штанги на грудь, рывок, упражнения на комплексных тренажерах) упражнения. Применение упражнений на гибкость и координацию. Особенно важно упражнение стартового разгона на тренажере «разгонная эстакада и тренажер — боб», а в соревновательный период — выполнение проката по ледяной трассе с применением спортивного снаряда скелетона. Проводились промежуточные тестирования по итогам подготовительного периода, которые включают легкоатлетические, тяжелоатлетические упражнения, контрольное соревнование на тренажере «разгонная эстакада и тренажер — боб». По их результатам определялся уровень подготовленности начинающих спортсменов-бобслеистов. Об эффективности применения упражнений по воспитанию волевых и моральных качеств судим по итоговым соревнованиям экспериментальной группы, проходившим 22.02.2020 г., где определяющим фактором является стабильность между первым и вторым спуском.

Результаты проведенных соревнований сезона 2019—2020 гг. показали, что средний результат стабильности составил 0,16 с. На заключительных соревнованиях — 0,07 с, что является улучшением стабильности проката (табл. 1).

Проведенный расчет достоверности по *t*-критерию Стьюдента говорит об эффективности примененной нами методики воспитания волевых качеств [14] (табл. 2).

Таблица 1

**Стабильность результатов соревнований**

Соревнование 29.12.2019 г.			Соревнование 22.02.2020 г.		
1-й заезд, с	2-й заезд, с	Разница, с	1-й заезд, с	2-й заезд, с	Разница, с
23,99	24,16	0,17	23,24	23,26	0,02
24,00	24,13	0,13	23,25	23,22	0,01
24,06	24,08	0,02	23,36	23,39	0,03
23,98	24,23	0,25	23,58	23,49	0,09
24,65	24,86	0,21	24,13	24,09	0,04
24,13	23,96	0,17	23,98	23,76	0,22
23,75	23,86	0,11	23,16	23,17	0,01
23,03	23,98	0,05	23,01	22,89	0,12
23,03	23,19	0,16	23,03	22,95	0,08
23,86	23,71	0,15	23,46	23,42	0,04
		Σср = 0,16			Σср = 0,07

Таблица 2

**Достоверность различий стабильности результатов**

Номер тестирования, сроки	$X_{ср}$ , с	$\sigma$	$m$	$t$ табличное	$t$ полученное	Достоверность $P = 0,05$
1-е соревнование	0,16	0,075	0,025	2,31	3,20	Достоверно
2-е, заключительное соревнование	0,07	0,036	0,012			

**Выводы**

На протяжении подготовительного и соревновательного периодов во всех видах подготовки юношей-бобслеистов 14—16 лет применялись упражнения на развитие волевых качеств. Были определены средства и методы воспитания волевых качеств, основным из которых является

прокат по ледяной трассе с определением стабильности в соревновательном процессе. Анализируя результаты соревнований, выявлена достоверность различий методом математической статистики по *t*-критерию Стьюдента, которая составляет  $t = 3,2$ , где  $t = 2,31$ , что говорит о достоверности различий.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. М. : Советский спорт, 2006. 105 с.
2. Иванина Е. М. Влияние психической саморегуляции на предстартовые состояния спортсменов // Вестн. Самар. гуманитар. акад. 2012. № 8. С. 1—4.
3. Юрков А. С. Определение уровня страха у скелетонистов 12—17 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 56—58.
4. Средства восстановления работоспособности у бобслеистов / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, А. С. Сундуков, О. В. Морозова, Т. В. Лепилина // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2021. С. 192—195.
5. Формирование умения пилотирования у юношей-бобслеистов 14—16 лет первого года обучения в соревновательный период / И. С. Маслов, М. Д. Кудрявцев, Е. В. Панов, И. К. Шивит-Хуурак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 15—17.
6. Антонов А. И., Лабудин Б. В., Мелехов В. И. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов в различных видах спорта : учеб.-метод. пособие. 2-е изд. перераб. и доп. СПб. : Свое издательство, 2015. 326 с.
7. Колесников В. Ю. Формирование потребности личности в занятиях физической культурой и спортом // ЦИТИСЭ. 2016. № 3(7). С. 25.
8. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики ее переносимости спортсменом // Омский науч. вестн. 2013. № 5. С. 178—182.
9. Психология физической культуры : учеб. пособие / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Наumenko и др. М. : Спорт, 2016. 67 с.
10. Бабушкин Г. Д. Спортивная психология : учеб. для студентов физкультур. вузов. Омск : СибГУФК, 2012. 221 с.
11. Колесников В. Ю. Воспитание морально-волевых и психологических качеств у курсантов в процессе занятий физической подготовкой // ЦИТИСЭ. 2017. № 4(13).
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2012. 714 с.
13. Бабушкин Г. Д., Диких К. В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. 240 с.
14. Коренберг В. Б. Спортивная метрология : учеб. М. : Физическая культура, 2008. 368 с.

## REFERENCES

1. Zagainov R. M. *Psychological skill of a coach and an athlete*. Moscow, Sovetskii sport, 2006. 105 p. (In Russ.)
2. Ivanina E. M. Influence of mental self-regulation on the pre-start conditions of athletes. *Vestnik Samarskoi gumanitarnoi akademii. Seriya Pravo*, 2012, no. 8, pp. 1—4. (In Russ.)
3. Yurkov A. S. Determination of the level of fear among skeletonists aged 12—17 years. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2020, no. 5, pp. 56—58. (In Russ.)
4. Maslov I. S., Kudryavtsev M. D., Sundukov A. S., Morozova O. V., Lepilina T. V. Means of restoring efficiency in bobsledders. In: *Optimization of educational and training process in educational institutions of higher education. Healthy lifestyle as a factor of drug addiction prevention. Proceedings of all-Russian sci. and pract. conf.* Krasnoyarsk, SibYuI MIA of Russia, 2021. Pp. 192—195. (In Russ.)
5. Maslov I. S., Kudryavtsev M. D., Panov E. V., Shivit-Khuurak I. K. Formation of piloting skills in young bobsledders aged 14—16 of the first year of training in the competitive period. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 2020, no. 5, pp. 15—17. (In Russ.)
6. Antonov A. I., Labudin B. V., Melekhov V. I. *Innovative sports and technical devices for the development of basic elements in various sports. Teaching guide*. 2<sup>nd</sup> ed., revised and expanded. Saint Petersburg, Svoe izdatel'stvo, 2015. 326 p. (In Russ.)
7. Kolesnikov V. Yu. Formation of the individual's need for physical culture and sports. *CITISE*, 2016, no. 3, p. 25. (In Russ.)
8. Babushkin G. D., Yakovlev B. P. Mental loading in competitive activity and technique for diagnostics of survivability by the sportsman. *Omsk Scientific Bulletin*, 2013, no. 5, pp. 178—182. (In Russ.)
9. Yakovlev B. P., Babushkin G. D., Naumenko E. A., et al. *Psychology of physical culture. Textbook*. Moscow, Sport, 2016. 67 p. (In Russ.)
10. Babushkin G. D. *Sports psychology. Textbook for students of physical education universities*. Omsk, SibGUFK, 2012. 221 p. (In Russ.)
11. Kolesnikov V. Yu. Education of moral-volitional and psychological qualities of cadets in the process of physical training. *CITISE*, 2017, no. 4. (In Russ.)
12. Rubinstein S. L. *Fundamentals of general psychology*. Saint Petersburg, Piter, 2012. 714 p. (In Russ.)
13. Babushkin G. D., Dikikh K. V. *Intellectual and psychological training of a sportsman. Textbook*. Omsk, SibGUFK publ., 2013. 240 p. (In Russ.)
14. Korenberg V. B. *Sports metrology. Textbook*. Moscow, Fizicheskaya kul'tura, 2008. 368 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 10.02.2022; одобрена после рецензирования 06.03.2022; принята к публикации 12.03.2022.  
The article was submitted 10.02.2022; approved after reviewing 06.03.2022; accepted for publication 12.03.2022.