

УДК 796.819
<https://doi.org/10.23951/1609-624X-2023-5-42-48>

Воспитание смелости и ее влияние на качество спортивной подготовки кикбоксеров, занимающихся в спортивной школе олимпийского резерва

Семен Федорович Ануфриев

Томский государственный педагогический университет, Томск, Россия,
asemen007@gmail.com

Аннотация

Современный кикбоксинг предъявляет высокие требования не только к технической, физической и тактической подготовке спортсменов, значительную роль также нужно отводить и психике спортсменов. Соревновательный поединок может проходить в очень высоком темпе, победа в котором зависит от способности быстро анализировать ситуацию, переключаться от защитных действий к атакующим и наоборот, причем зачастую с более искусным и опытным соперником. Повышенные нагрузки, соблюдение режима тренировок и питания, контроль веса – все это спортсмен преодолевает в подготовках к соревнованиям. Поэтому так важно развитие морально-волевых качеств кикбоксеров, в том числе и смелости. Цель статьи – обосновать методику воспитания смелости юных кикбоксеров.

Материалом послужили научно-методическая литература в области спортивной (исследования на спортсменах в личных и командных, циклических и ациклических видах спорта) и профессионально-прикладной подготовки (исследования на курсантах военного министерства и министерства внутренних дел), а также практический опыт тренеров-преподавателей по кикбоксингу с/к «Старт».

Благодаря анализу литературных источников была сформулирована проблема исследования, заключающаяся в недостатке современных методик воспитания смелости кикбоксеров 11–12 лет, занимающихся в спортивной школе олимпийского резерва. Также было обосновано содержание и экспериментально подтверждена эффективность экспериментальной методики. Результаты ее внедрения в подготовку кикбоксеров экспериментальной группы показали, что изменения значений во всех контрольных испытаниях на момент окончания эксперимента были значительно выше и статистически достоверны в сравнении с результатами кикбоксеров контрольной группы, которые статистической достоверностью не отличались.

На развитие смелости юных кикбоксеров благоприятно влияет увеличение степени сложности выполнения тренировочных упражнений, которое реализуется при помощи дополнительного оборудования и введения усложняющих условий. Помимо этого, результаты педагогического эксперимента позволяют говорить о наличии взаимосвязи между показателями развития смелости и показателями активности юных кикбоксеров в соревновательном поединке.

Ключевые слова: методика воспитания, смелость, активность, юные кикбоксеры

Для цитирования: Ануфриев С. Ф. Воспитание смелости и ее влияние на качество спортивной подготовки кикбоксеров, занимающихся в спортивной школе олимпийского резерва // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2023. Вып. 5 (229). С. 42–48. <https://doi.org/10.23951/1609-624X-2023-5-42-48>

Development of courage and its influence on the quality of sports training of kickboxers in Olympic reserve school

Semen F. Anufriev

Tomsk State Pedagogical University, Tomsk, Russian Federation,
asemen007@gmail.com

Abstract

Modern kickboxing imposes high demands not only to the technical, physical and tactical training of athletes, but also to their moral, volitional and mental qualities. Nowadays there is a necessity to develop the athletes' ability to

quickly analyse the situation in a competitive fight, to switch from defensive actions to attacking and conversely. This is associated with the formation of appropriate personal qualities (courage, determination, purposefulness, responsibility) and strengthening the educational component in the training process. The aim is to substantiate the experimental methodology of education of courage of young kickboxers, engaged in the school of Olympic reserve, and to reveal its influence on the quality of sports training and education of moral qualities.

Analysis of theoretical sources with a description of research on athletes in individual and team, cyclic and acyclic sports (sports training) and research on cadets of the Military Department and the Department of Internal Affairs (professional-applied training), as well as analysis of practical experience of coaches-teachers of kickboxing in sports complex "Start" (Tomsk).

The problem of research was stated, consisting in the lack of modern methods of education of courage of kickboxers 11–12 years old, engaged in a sports school of Olympic reserve. The content was also substantiated and the effectiveness of the experimental methodology was experimentally confirmed. The results of its implementation in preparation of kickboxers of the experimental group showed that the changes of effects in all control trials at the end of the experiment were significantly higher and statistically reliable comparing to the results of kickboxers of the control group, which didn't have any statistical validity.

The development of courage of young kickboxers is favourably influenced by increasing the degree of difficulty of performing training exercises, which is realized by means of additional equipment and the introduction of complicating conditions. The results of the pedagogical experiment allow us to conclude that there is a correlation between the rates of courage development and the activity rate of young kickboxers in a competitive fight.

Keywords: *education methodology, courage, activity, young kickboxers, sports school*

For citation: Anufriev S. F. Vospitaniye smelosti i eyo vliyaniye na kachestvo sportivnoy podgotovki kikkbokserov, zanimayushchikhsya v sportivnoy shkole olimpiyskogo rezerva [Development of courage and its influence on the quality of sports training of kickboxers in Olympic reserve school]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2023, vol. 5 (229), pp. 42–48 (in Russ.). <https://doi.org/10.23951/1609-624X-2023-5-42-48>

Введение

Жизнь современных детей лишена большей части преодолений, с которыми сталкивались поколения предыдущие, так как большая часть процессов, обеспечивающих жизнедеятельность ребенка в информационном обществе, автоматизирована и урегулирована различными нормами или правовыми актами. Этот внешний фактор негативно влияет на подготовку юных единоборцев, в том числе кикбоксеров, которая неразрывно связана с преодолением сопротивления не только соперника по соревновательному поединку или учебно-тренировочному спаррингу, но и своих собственных внутренних барьеров, таких как неуверенность в своих силах; страх (как получения болезненных, травмирующих ощущений в ходе тренировочной или соревновательной деятельности, так и участия в мероприятиях, связанных с публичностью, – соревнованиях, матчевых встречах, показательных выступлениях); недостаточно развитая целеустремленность, низкая инициативность, отсутствие самостоятельности и т. п. [1–4].

В результате современный тренер сталкивается с проблемой, которая заключается в низком уровне развития волевых качеств у юных спортсменов [5–7], в частности совершенствующих свое мастерство в спортивной школе олимпийского резерва (СШОР). Усугубляет проблему то, что в открытом доступе сложно найти методику, которая бы позволяла эффективно воспитывать морально-волевые качества кикбоксеров (в частности, смелость), об-

учающихся в СШОР, в которой средством воспитания выступали бы тренировочные задания и упражнения, неразрывно связанные с соревновательной техникой кикбоксера.

Чтобы решить данную проблему, нам необходимо было провести анализ научно-методической литературы, которая позволила бы сформировать методику, целью которой являлось бы развитие смелости кикбоксеров на учебно-тренировочном этапе, обучающихся в СШОР.

Среди современных работ, посвященных воспитанию морально-волевых качеств, можно выделить исследования представителей военных и правоохранительных структур, так как требования к профессиональным и личностным качествам очень схожи с требованиями к личности спортсмена. Так, В. Я. Гожиков и Д. А. Кустов в своей работе рассматривали вопрос существующих научно-методических подходов к воспитанию морально-волевых качеств курсантов военных вузов средствами физической подготовки [7, 8]. Подобные изыскания представлены в статье В. Ф. Шитика и С. Н. Ильиных, где говорится о том, что физическая подготовка выступает средством воспитания морально-волевых качеств военнослужащих внутренних войск МВД России [9, 10]. В сфере спорта можно выделить работы Н. И. Бочаровой, которая рассматривала педагогические условия преодоления страха при выполнении физических упражнений [11]. С. И. Белых и Х. Ф. Анаркулов посвятили свои научные изыскания вопросу волевого воспи-

тания кикбоксеров [12, 13]. Фиксируется дефицит исследований в сфере воспитания морально-волевых качеств у юных спортсменов, в которых тренировочный процесс в спортивных школах был описан одновременно и как воспитательный процесс.

Материал и методы

В процессе исследования были использованы методы: изучение и анализ источников литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; эксперимент с включением экспериментальной и контрольной групп спортсменов, нацеленный на разработку методики воспитания волевых качеств; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент реализовывался на базе спортивного комплекса «Старт» г. Томска. Участники эксперимента – кикбоксеры в возрасте 11–12 лет. Всего в эксперименте приняло участие 30 спортсменов, находящихся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки не более двух лет и имеющих второй и первый юношеские спортивные разряды.

Основной отличительной особенностью методики воспитания смелости юных кикбоксеров является использование большого арсенала разнообразных упражнений и тренировочных заданий, которые позволяют спортсменам накопить положительный двигательный опыт с точки зрения преодоления сложностей и препятствий. Тем самым повышается вероятность преодоления трудностей не только в бытовой, учебно-тренировочной, но и в соревновательной деятельности юных кикбоксеров. Цель методики заключалась в повышении на учебно-тренировочном этапе показателей смелости кикбоксеров, обучающихся в спортивной школе олимпийского резерва.

Результаты и обсуждение

Экспериментальная методика предусматривала следующую последовательность действий: 1) формирование общей цели и конкретных задач подготовки юных кикбоксеров; 2) составление общего тренировочного плана; 3) подбор средств, методов и тренировочных заданий на воспитание морально-волевых качеств; 4) реализацию тренировочного плана в условиях педагогического эксперимента; 5) контроль эффективности и коррекция тренировочного плана.

Контрольная и экспериментальная группы были сформированы на основании результатов предварительного анкетирования по опроснику «Психологический анализ волевых качеств спортсменов» (А. Ц. Пуни, Б. Н. Смирнов). Данный опросник предназначен для оценки целеустремленности, настойчивости – упорства, выдержки – самообладания,

смелости – решительности, инициативности – самостоятельности. Главным условием при формировании экспериментальной и контрольной групп было их равенство как по количественному (по 15 человек в каждой), так и по качественному (количество спортсменов, имеющих второй и первый юношеский разряды в ЭГ и КГ совпадали) составу [14, 15].

Проанализировав литературные и научно-методические источники по теме исследования, а также изучив накопленный практический опыт тренеров с/к «Старт» г. Томска, включая опыт автора статьи, мы пришли к выводу, что методика воспитания смелости кикбоксеров, занимающихся в СШОР, должна содержать в себе следующие средства: а) прыжки в длину и глубину (при занятиях в бассейне – трамплины высотой от 1 до 3 м; при занятиях в батутном зале – яма с мягким наполнением; при занятии в зале – прыжки с ринга на подготовленную безопасную поверхность или прыжки через обозначенное препятствие); б) падения спиной вперед на руки страхующего; в) преодоление полосы препятствий с элементами «незнакомых» двигательных действий; г) специальные упражнения и учебно-тренировочные задания, моделирующие соревновательную деятельность кикбоксеров.

Для усложнения стандартных упражнений и тренировочных заданий использовались следующие методические приемы: постепенное увеличение дистанции и высоты стартовой площадки; индивидуальное выполнение; ограничение пространства на выполнение задания; временное ограничение и прочие дополнительные условия. Это делалось с целью дать возможность всем участникам экспериментальной группы приступить к выполнению посильных заданий, преодолевая которые, они постепенно подготавливались к решению более сложных учебно-тренировочных заданий, требующих проявления смелости.

Таким образом, предполагалось, что представленные выше средства позволят эффективно воспитывать смелость как волевое качество кикбоксеров, занимающихся в СШОР, способствовать формированию личности, росту мастерства и повышению спортивных результатов.

Для оценки смелости юных кикбоксеров нами был использован следующий прием: поочередное выполнение физических упражнений на гимнастических бумажках разной высоты. Смысл контрольного теста заключается в том, что вначале испытуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по гимнастическому бумажке, лежащему на полу, выполняя упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на гимнастическом бумажке высотой 1,5 м от пола (при сопровождении страхующего).

Порядок выполнения контрольного испытания: и.п. – руки на поясе; 1-й шаг – левая рука к левому плечу; 2-й шаг – правая рука к правому плечу; 3-й шаг – левая рука вверх; 4-й шаг – правая рука вверх; 5-й шаг – левая рука к левому плечу; 6-й шаг – правая рука к правому плечу; 7-й шаг – левая рука на пояс; 8-й шаг – правая рука на пояс; далее спиной вперед в обратном порядке.

Оценка выполнения контрольного теста выполняется по следующим критериям: если испытуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на высоком буме так же, как и на низком, действует смело, уверенно, то ему выставляется 5 баллов. При проявлении некоторой неуверенности, 1–2 ошибки в выполнении упражнения – 4 балла. Проявление некоторой неуверенности, 3–4 ошибки в выполнении упражнения – 3 балла. При проявлении робости, ведущей к искажению техники упражнения (5 ошибок и более), – 2 балла. Полное невыполнение упражнений, падение, отказ от движения спиной вперед – 1 балл [16].

На момент начала эксперимента равномерное распределение юных кикбоксеров позволило говорить о приблизительном равенстве показателей смелости в контрольной и экспериментальной группах. По окончании эксперимента из полученных данных видно, что кикбоксеры экспериментальной группы, находящиеся на учебно-тренировочном этапе подготовки, имели следующие показатели: на 5 баллов с контрольным испытанием справились 4 спортсмена, на 4 балла – 5, на 3 балла – 4, на 2 балла – 2 кикбоксера, испытуемых, не сумевших выполнить тест, совершивших падения или отказавшихся двигаться спиной вперед, не было. В контрольной группе кикбоксеров результаты оказались следующими: на 5 баллов справились 2 спортсмена, на 4 балла – 5, на 3 балла – 3, на 2 балла – 4 спортсмена, 1 испытуемый не сумел выполнить тест, совершив падение. В табл. 1 приведены средние значения показателей оценки смелости кикбоксеров экспериментальной и контрольной

групп, находящихся на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Таблица 1

Сравнение средних значений показателей оценки смелости кикбоксеров экспериментальной и контрольной групп (до эксперимента и по его окончании)

Показатель	Группа	До эксперимента, μ	После эксперимента, μ	$\square\Delta$	$\Delta\%$	p
Средний балл показателя смелости кикбоксеров	ЭГ	2,53	3,73	1,2	47,4	$< 0,05$
	КГ	2,66	3,2	0,54	20,3	$> 0,05$

Табл. 1 показывает существенные приросты в показателях смелости в контрольном испытании на бумах разной высоты у спортсменов ЭГ (прирост 47,4 % от начала эксперимента) в сравнении со спортсменами КГ (прирост 20,3 % от начала эксперимента).

В табл. 2 приведены показатели активности технико-тактических действий кикбоксеров экспериментальной и контрольной групп на момент начала и окончания эксперимента. Данные показатели как одна из модельных характеристик подготовленности кикбоксера были выбраны нами исходя из личного опыта подготовки спортсменов, анализа литературных источников и дискуссий с высококвалифицированными тренерами и спортсменами. Полученные результаты говорят о том, что воспитание волевых качеств, и в частности смелости, положительно влияет на качество спортивной подготовки.

Как видно из табл. 2, внедрение экспериментальной методики в подготовку ЭГ позволило добиться достоверных приростов в показателях соревновательной активности кикбоксеров. Так, у кикбоксеров ЭГ среднее количество ударов ногами за раунд боя (количество раз) увеличилось на 26,5 % ($p < 0,05$), в то время как аналогичный показатель у спортсменов КГ увеличился

Таблица 2

Показатели активности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности кикбоксеров экспериментальной и контрольной групп (до эксперимента и по его окончании)

Показатель активности кикбоксеров	Группа	До эксперимента, $M \pm m$	После эксперимента, $M \pm m$	$\square\Delta$	$\Delta\%$	p
Среднее количество ударов ногами за раунд боя	ЭГ	$0,34 \pm 0,5$	$0,43 \pm 0,4$	0,09	26,5	$< 0,05$
	КГ	$0,37 \pm 0,4$	$0,39 \pm 0,4$	0,02	5,4	$> 0,05$
Среднее количество ударов руками за раунд боя	ЭГ	$0,66 \pm 3,4$	$0,75 \pm 3,1$	0,09	13,6	$< 0,05$
	КГ	$0,64 \pm 3,5$	$0,67 \pm 3,7$	0,03	4,7	$> 0,05$

незначительно и недостоверно. Показатель «Среднее количество ударов руками за раунд боя» (количество раз) изменился следующим образом: у спортсменов КГ увеличился на 4,7 % ($p > 0,05$), в то время как кикбоксеры ЭГ достоверно повысили свой результат на 13,6 %.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики воспитания смелости кикбоксеров, занимающихся в СШОР.

Заключение

В ходе исследования благодаря теоретическому анализу и анализу профессионального опыта автора статьи была выявлена проблема, связанная с недостатком в научно-методической литературе современных методик воспитания смелости юных

кикбоксеров, занимающихся в СШОР. Попытка решить данную проблему привела к обоснованию экспериментальной методики, апробация которой показала эффективность подобранных средств воспитания смелости кикбоксеров, находящихся на учебно-тренировочном этапе многолетней спортивной подготовки. Такими методическими средствами являются учебно-тренировочные задания, которые выполняются в постепенно изменяющихся условиях: от привычной (комфортной) обстановки к непривычной, усложненной использованием особого оборудования, что в итоге требует проявления смелости. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что воспитание смелости положительно влияет на качество спортивной подготовки кикбоксеров СШОР на учебно-тренировочном этапе.

Список источников

1. Апальков А. В., Горбатенко А. В., Карянова И. Е. Технологии применения средств физической подготовки для воспитания необходимых морально-волевых качеств курсантов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. статей, Орел, 28 февраля 2017 года / под ред. С. Н. Баркалова, А. В. Алдошина. Орел: Орловский юрид. ин-т Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В. В. Лукьянова, 2017. С. 22–25.
2. Джалилов А. А., Александров Ю. М. Воспитание морально-волевых качеств в системе спортивной подготовки боксеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 22–24.
3. Кораблева Е. Н. Формирование нравственных устоев и морально-волевых качеств в процессе занятий физическим воспитанием и спортом // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. 2017. Т. 15, № 1. С. 5–7.
4. Кудрявцев М. Д., Панов Е. В., Гусейнова А. Р. Физкультура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств // Аллея науки. 2018. Т. 7, № 6 (22). С. 1050–1052.
5. Пашев А. Н., Тимошина И. Н. Развитие смелости и активных действий у спортсменов кудо // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Ульяновск, 17 ноября 2017 г. Ульяновск: Ульяновский гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова, 2017. С. 283–285.
6. Яранов С. А. Индивидуальная траектория развития смелости и решительности у курсантов военных образовательных организаций высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации средствами и методами физической подготовки // Вестник научных конференций. 2020. № 9-1 (61). С. 114–118.
7. Дмитриев Р. М., Попов Д. В. Психологическая подготовка самбиста // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. URL: <https://www.elibrary.ru> (дата обращения 23.01.2023).
8. Гожиков В. Я., Кустов Д. А. Научно-методические подходы к воспитанию морально-волевых качеств курсантов военных вузов средствами физической подготовки // Научно-методический бюллетень Военного университета МО РФ. 2021. № 1 (15). С. 168–177.
9. Шитик В. Ф., Ильиных С. Н. Физическая подготовка как средство воспитания морально-волевых качеств военнослужащих внутренних войск МВД России // Гуманитарные проблемы военного дела. 2014. № 1 (1). С. 240–243.
10. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2011. 368 с.
11. Бочарова Н. И. Педагогические условия преодоления страха у старших дошкольников при выполнении физических упражнений // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10–13. С. 19–22.
12. Белых С. И. Волевое воспитание в кикбоксинге // Материалы XVI Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета: в 2 т. Екатеринбург, 15–16 апреля 2013 г. / ред. коллегия: Л. А. Закс и др. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2013. Т. 2. С. 578–585.
13. Анаркулов Х. Ф., Ахметов Т. А. Психолого-педагогическая система воспитания нравственно-волевых качеств кикбоксеров // Вестник физической культуры и спорта. 2017. № 2 (17). С. 3–11.
14. Пуни А. Ц. О возможности количественного подхода в оценке проявления и развития волевых качеств личности // Ученые записки кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта «Проблемы психологии спорта». Л., 1970. С. 144–149.
15. Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте // Психология / под ред. А. Ц. Пуни. М.: ФИС, 1984. С. 41–52.
16. Колодезников К. С., Колодезникова М. Г., Кривошапкин П. И., Степанов А. Э. Влияние целевых установок на динамику скорости удара боксера // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 22–23.

References

1. Apal'kov A. V., Gorbatenko A. V., Karyanova I. E. Tekhnologii primeneniya sredstv fizicheskoy podgotovki dlya vospitaniya neobkhodimyykh moral'no-voleykhn kachestv kursantov [Technologies of physical training means application for education of necessary moral and volitional qualities of cadets]. In: Barkalov S. N., Aldoshin A. V. (eds). *Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley: sbornik statey. Orel, 28 fevralya 2017 goda* [Actual problems of physical training and sports of cadets and listeners: collection of articles, Orel, 28 February 2017]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2017. Pp. 22–25 (in Russian).
2. Dzhaliyov A. A., Aleksandrov Yu. M. Vospitaniye moral'no-voleykhn kachestv v sisteme sportivnoy podgotovki bokserov [Education of moral and volitional qualities in the system of sports training of boxers]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical education: education, training*, 2015, no. 3, pp. 22–24 (in Russian).
3. Korableva E. N. Formirovaniye nraavstvennykh ustoyev i moral'no-voleykhn kachestv v protsesse zanyatiy fizicheskim vospitaniyem i sportom [Formation of moral foundations and moral-volitional qualities in the process of physical education and sports]. *Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta*, 2017, vol. 15, no. 1, pp. 5–7 (in Russian).
4. Kudryavtsev M. D., Panov E. V., Guseynova A. R. Fizkul'tura i sport kak sredstvo vospitaniya moral'no voleykhn kachestv [Physical training and sports as a means of education of moral and volitional qualities]. *Alleya Nauki*, 2018, vol. 7, no. 6 (22), pp. 1050–1052 (in Russian).
5. Pashev A. N., Timoshina I. N. Razvitiye smelosti i aktivnykh deystviy u sportsmenov kudo [Development of courage and active actions in kudo athletes]. In: *Sovremennyye problemy fizicheskogo vospitaniya i bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v sisteme obrazovaniya: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Ul'yanovsk, 17 noyabrya 2017 g.* [Modern problems of physical education and life safety in educational system: materials of All-Russian scientific-practical conference, Ulyanovsk, November 17, 2017]. Ulyanovsk, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov Publ., 2017. Pp. 283–285 (in Russian).
6. Yaranov S. A. Individual'naya trayektoriya razvitiya smelosti i reshitel'nosti u kursantov voyennykh obrazovatel'nykh organizatsiy vysshego obrazovaniya voysk natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii sredstvami i metodami fizicheskoy podgotovki [Individual trajectory of courage and determination development in cadets of military educational organizations of higher education of National Guard troops of the Russian Federation by means and methods of physical training]. *Vestnik nauchnykh konferentsiy – Bulletin of Scientific Conferences*, 2020, no. 9-1 (61), pp. 114–118 (in Russian).
7. Dmitriyev R. M., Popov D. V. Psikhologicheskaya podgotovka sambista [Psychological Preparation of a Sambist]. *Sportivno-pedagogicheskoye obrazovaniye: setevoye izdaniye* (in Russian). URL: <https://www.elibrary.ru> (accessed 23 April 2023).
8. Gozhikov V. Ya., Kustov D. A. Nauchno-metodicheskiye podkhody k vospitaniyu moral'no-voleykhn kachestv kursantov voyennykh vuzov sredstvami fizicheskoy podgotovki [Scientific and methodical approaches to education of moral and volitional qualities of military cadets by means of physical training]. *Nauchno-metodicheskyy byulleten' Voennoy universiteta MO RF*, 2021, no. 1 (15), pp. 168–177 (in Russian).
9. Shitik V. F., Il'inykh S. N. Fizicheskaya podgotovka kak sredstvo vospitaniya moral'no-voleykhn kachestv voyennosluzhashchikh vnutrennykh voysk MVD Rossii [Physical training as a means of upbringing moral-volitional qualities of military men of internal troops of Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Gumanitarnyye problemy voyennogo dela*, 2014, no. 1 (1), pp. 240–243 (in Russian).
10. Il'in E. P. *Psikhologiya voli* [Psychology of will]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2011. 368 p. (in Russian).
11. Bocharova N. I. Pedagogicheskiye usloviya preodoleniya strakha u starshikh doshkol'nikov pri vypolnenii fizicheskikh uprazhneniy [Pedagogical conditions of overcoming fear in senior preschool children during physical exercises]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii – Modern trends in science and technology*, 2016, no. 10-13, pp. 19–22 (in Russian).
12. Belykh S. I. Volevoye vospitaniye v kikkboksinge [Volitional Education in kickboxing]. *Materialy XVI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii Gumanitarnogo universiteta: v 2 tomakh. Yekaterinburg, 15–16 aprelya 2013 goda. Tom 2* [Materials of XVI International Scientific-Practical Conference of Humanitarian University. In 2 vols., Yekaterinburg, 15–16 April 2013. Vol. 2]. Editorial board: L. A. Zaks et al. Yekaterinburg, Humanitarian University Publ., 2013. Pp. 578–585 (in Russian).
13. Anarkulov H. F., Akhmetov T. A. Psikhologo-pedagogicheskaya sistema vospitaniya nraavstvenno-voleykhn kachestv kikkbokserov [Psychological and pedagogical system of education of moral and volitional qualities of kickboxers]. *Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta*, 2017, no. 2 (17), pp. 3–11 (in Russian).
14. Puni A. C. O vozmozhnosti kolichestvennogo podkhoda v otsenke proyavleniya i razvitiya voleykhn kachestv lichnosti [On the Possibility of a Quantitative Approach to Evaluating the Manifestation and Development of Willful Qualities of a Person]. In: *Uchyonyye zapiski kafedry psikhologii GDOIFK im. P. F. Lesgafta "Problemy psikhologii sporta"* [Scientific notes of the Department of Psychology of the GDOIFK named after P. F. Lesgaft "Problems of Sports Psychology"]. Leningrad, 1970. Pp. 144–149 (in Russian).
15. Smirnov B. N. Psikhologicheskiye osnovy vospitaniya voli v fizicheskoy vospitanii i sporte [Psychological bases of education will in physical education and sport]. In: Puni A. Ts. (ed.) *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, FIS Publ., 1984. Pp. 41–52 (in Russian).

16. Kolodeznikov K. S., Kolodeznikova M. G., Krivoschapkin P. I., Stepanov A. E. Vliyaniye tselevykh ustanovok na dinamiku skorosti udara boksera [Influence of target settings on dynamics of boxer's punching speed]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 2021, no. 2, pp. 22–23 (in Russian).

Информация об авторе

Ануфриев С. Ф., аспирант, Томский государственный педагогический университет (ул. Киевская, 60, Томск, Россия, 634061).

Information about the author

Anufriev S. F., postgraduate student, Tomsk State Pedagogical University (ul. Kiyevskaya, 60, Tomsk, Russian Federation, 634061).

Статья поступила в редакцию 17.02.2023; принята к публикации 01.08.2023

The article was submitted 17.02.2023; accepted for publication 01.08.2023