

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2023, Том 11, № 6 / 2023, Vol. 11, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2023.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/80PDMN623.pdf>

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кудрявцев, Ж. Б. Развитие мотивационно-волевых качеств студентов занимающихся тяжелой атлетикой /

Ж. Б. Кудрявцев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 6. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/80PDMN623.pdf>

For citation:

Kudryavtsev Zh.B. Development of motivational and volitional qualities in students engaged in weightlifting. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023; 11(6): 80PDMN623. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/80PDMN623.pdf>.

(In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.928.234

Кудрявцев Жанбулат Булатович

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

E-mail: zhanbulatk@bk.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1156858

Развитие мотивационно-волевых качеств студентов занимающихся тяжелой атлетикой

Аннотация. Статья посвящена исследованию и развитию мотивационно-волевых качеств студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. В ходе исследования были использованы различные методики, включая опросники волевого самоконтроля, волевых качеств личности и опросник воли, а также методики оценки мотивации и склонности к риску. Заключение статьи подчеркивает важность введения программы развития мотивационно-волевых свойств, таких как мотивация к достижению цели, самообладание и настойчивость, для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности достижения высоких результатов.

Проанализирована проблема развития мотивационно-волевых качеств у студентов, обучающихся в различных образовательных учреждениях России, в научных трудах, таких как диссертации, учебные пособия и монографии. В данных исследованиях рассмотрены разнообразные методы и подходы, направленные на развитие мотивационно-волевых аспектов у студентов.

Результаты исследования свидетельствуют о значительном положительном воздействии психологических программ на уровень мотивации и волевых качеств студентов-тяжелоатлетов. Программа психологической поддержки, включающая мотивационные тренировки, тренировки по самообладанию, тренировки силы воли и индивидуальные консультации, показала высокую эффективность, отраженную в заметных улучшениях самообладания, настойчивости и ответственности. Обобщенный анализ результатов в процентах демонстрирует прогресс на уровне 15–20 %, подтверждая успешность выбранных психологических подходов.

В заключении подчеркивается необходимость дальнейших исследований для оценки долгосрочного эффекта программы и стабильности изменений, а также предлагаются рекомендации по индивидуализации программы и систематической оценке прогресса. Все это делает статью ценным вкладом в понимание взаимосвязи между мотивацией и волевыми качествами в контексте тренировки тяжелой атлетики.

Ключевые слова: мотивационно-волевые качества; образование; тяжелая атлетика; силовые качества; прогрессивная нагрузка; физическая подготовка; профессиональная подготовка

Введение

В современном обществе вопросы здоровья и физической подготовки стали особенно актуальными. С каждым годом уровень физической активности людей снижается, что негативно влияет на их здоровье и жизнедеятельность. Студенты вузов не являются исключением и часто сталкиваются с проблемами, связанными с недостаточной физической активностью. Важным аспектом физической подготовки являются мотивационно-волевые качества, которые в свою очередь могут быть развиты при помощи организованной и целенаправленной программы [1].

В научных работах, таких как статьи, диссертации, учебные пособия и монографии, была исследована проблема развития мотивационно-волевых качеств у студентов, находящихся на обучении в различных образовательных учреждениях в России. В этих работах были проанализированы различные методы и подходы к развитию мотивационно-волевых качеств у студентов, а также выявлены факторы, которые могут оказывать влияние на эффективность тренировок. Помимо этого, были предложены рекомендации по улучшению процесса формирования силовых качеств студентов в образовательных учреждениях [2].

Также авторами подчеркивается необходимость интеграции занятий тяжелой атлетикой в образовательный процесс, поскольку занятия тяжелой атлетикой являются наиболее эффективными в процессе формирования силовых качеств студентов технического вуза, интеграция данных занятий в образовательный процесс становится важным шагом для обеспечения всесторонней подготовки студентов. Такой подход способствует не только физическому развитию, но и формированию ценных навыков, которые применимы в их будущей профессиональной деятельности, такой как строительство и эксплуатация зданий и сооружений, монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, металлургия черных металлов и др. [3].

Проблема развития физической подготовленности студентов в высших учебных заведениях продолжает оставаться актуальной на протяжении многих десятилетий. Она связана с несколькими факторами, включая начальный уровень физической подготовленности и здоровье студентов, а также совместимость учебных программ с потребностями общества.

Изучением мотивационно-волевых качеств, занимались многие отечественные исследователи: А.Н. Грызунова и А.Ш. Гусейнов, рассматривали роль волевых качеств в спорте и эмоциональную устойчивость спортсменов [4], А.Н. Грызунова и А.С. Позняк в своих трудах, изучали психологические особенности тяжелоатлетов разной квалификации [5], Е.П. Гребнева в исследовании посвященном проблеме преодоления страха веса штанги на соревновательном этапе тяжелой атлетике, раскрывает сущность методов проблемного обучения в деятельности тренера в целях преодоления страха веса штанги на соревновательном этапе по тяжелой атлетике [6], Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко, В.М. Петров, А.В. Глухов, М.Б. Владимиров, в своих трудах, представили результаты исследования по выявлению места воспитания воли в тренировочном процессе спортсменов-тяжелоатлетов [7], М.О. Дахно, Т.Н. Поборончук представили психологические аспекты подготовки юного тяжелоатлета, также авторами был рассмотрен педагогический процесс воспитания личности тяжелоатлета, его моральных и нравственных качеств [8], И.Е. Пономарев, С.Б. Олонец, Ю.Н. Касперович, занимались социально-психологическим осмыслением тяжелой атлетике, выступающей важным фактором развития личности спортсмена [9], Е.А. Баранова,

И.А. Лавричева в своем исследовании занимались изучением и постановкой проблемы формирования воли на основе комплекса приобретенных волевых качеств и индивидуальных психологических особенностей спортсмена в рамках тренировочного и соревновательного процесса [10], В.И. Донец, Р.С. Жуков, в своих трудах определили основные мотивы занятий тяжелой атлетикой, используя комплекс методов исследования, авторы предприняли попытку выявить динамику мотивации к тренировочному процессу и соревновательной деятельности спортсменов-тяжелоатлетов различной квалификации [16], А.В. Писаренко, в статье «Влияние мотивации на спортивную деятельность студентов», представил анализ исследований мотиваций достижения успеха и избегания неудач между представителями командного и индивидуального спорта, также автором были даны практические советы тренерам и психологам [17], В.Ф. Филиппко, В.В. Овсенко, К.В. Семеняга, авторами рассматриваются вопросы мотивации занятия силовыми видами спорта и единоборствами, а также некоторые вопросы социального отбора и психологической подготовки в силовых видах спорта и единоборствах [18] и др. Труды данных исследователей послужили теоретической базой в ходе нашей работы.

Целью данной статьи является анализ внедрения программы развития мотивационно-волевых качеств студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. Основное внимание уделяется выявлению методов и принципов, способствующих эффективному развитию мотивационно-волевых качеств и их практическому применению с учетом потребностей будущей профессиональной деятельности студентов.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что систематическое внедрение программы развития мотивационно-волевых качеств студентов, участвующих в тяжелой атлетике, приведет к значимому улучшению их мотивации и волевых качеств.

Эффективное развитие мотивационно-волевых качеств студентов, занимающихся тяжелой атлетикой, тесно связано с осознанным включением разнообразных форм физической активности в их образ жизни. Рациональная двигательная активность, такая как участие в тяжелой атлетике, вносит важный вклад в формирование высокой мотивации и сильной воли.

Исследователь Покусаев А.М. отмечает, что занятия тяжелой атлетикой доказано являются наиболее эффективными в формировании силовых качеств студентов технического вуза, интеграция данных занятий в образовательный процесс становится важным шагом для обеспечения всесторонней подготовки студентов. Такой подход способствует не только физическому развитию, но и формированию ценных навыков, которые применимы в их будущей технической карьере [19].

Студенты, которые проявляют интерес к своему состоянию здоровья, обладают высокой дисциплиной учебного труда, добросовестностью, активностью, способностью к творческой активности, психологической устойчивостью. Для развития и совершенствования процесса обучения в вузе необходимо придать большее значение тяжелой атлетике и ее роли в укреплении здоровья молодежи.

Проблема воли активно начала исследоваться в психологии XIX в. Наше исследование связано со спортом, в частности с тяжелой атлетикой. Проблема исследования заключается в выявлении психологических условий, способствующих проявлению воли как психического процесса, связанного со спортивной деятельностью молодежи, занимающихся тяжелой атлетикой на любительском уровне [3].

Мотивации также является важным компонентом личности тяжелоатлета, она во многом определяют направленность личности и поведение спортсмена. Современные методы позволяют получить наиболее точные данные о развитии мотивационных качеств спортсмена, которые помогут в работе педагогу и тренеру [20].

Методы исследования

Программа развития мотивационно-волевых качеств была разработана и внедрена автором в рамках тренировочного процесса для студентов, занимающихся тяжелой атлетикой. Внедрение программы произошло в последние несколько месяцев как часть исследования по повышению эффективности тренировочных программ для спортсменов тяжелоатлетов.

Введение программы развития мотивационно-волевых качеств в тренировочный процесс студентов МГТУ имени Г.И. Носова занимающихся тяжелой атлетикой на базе дворца спорта МГТУ имени Г.И. Носова, мотивационно-волевых качеств в тренировочный процесс дало положительные результаты, что подтверждается анализом данных начальной диагностики и контрольного среза по методикам «Опросник волевого самоконтроля» (А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман, 1990) [11], Волевые качества личности (М.В. Чумаков, 2005) [12] и «Опросник воли» (В.В. Подпругина, А.А. Марей, 2022) [13], также, «Оценка мотивации к достижению цели» (автор: Т. Элс (1964), адаптация: М.А. Котик (1981) [14], «Оценка склонности к риску», RSK (автор: Г. Шуберт (1964), адаптация: М.А. Котик (1981) [15] анализ данных представлен в разделе результаты и обсуждения, диагностические срезы по данным методикам проводились на начальном этапе, и после введения программы.

Выборка составила: 31 студент, мужского пола, возраст от 18 до 23 лет, занимающихся тяжелой атлетикой. Критерии включения в выборку: студенты МГТУ имени Г.И. Носова, активно участвующие в тренировках по тяжелой атлетике на базе дворца спорта МГТУ имени Г.И. Носова.

Таблица 1

Тематическое планирование программы развития мотивационно-волевых качеств студентов, занимающихся тяжелой атлетикой

Неделя	Тема	Содержание
1	Введение в программу	— Обзор целей и задач программы
		— Обзор основных понятий: мотивация, воля, мотивационно-волевые качества
		— Ознакомление с методиками измерения мотивации и волевых качеств
2	Оценка мотивации к достижению цели	— Изучение методики оценки мотивации к достижению цели
		— Проведение диагностики мотивации к достижению цели у участников
3	Оценка мотивации к избеганию неудач	— Изучение методики оценки мотивации к избеганию неудач
		— Проведение диагностики мотивации к избеганию неудач у участников
4	Оценка склонности к риску	— Изучение методики оценки склонности к риску
		— Проведение диагностики склонности к риску у участников
5	Мотивационные тренировки	— Основные принципы мотивационных тренировок
		— Проведение групповых мотивационных тренировок
6	Тренировки по самообладанию	— Техники дыхания и релаксации для снятия стресса
		— Индивидуальные консультации по управлению стрессом и тревогой
7	Тренировки силы воли	— Задачи с повышенной сложностью для тренировки устойчивости
		— Специальные психологические упражнения для повышения самоконтроля
8	Индивидуальные консультации	— Регулярные беседы с психологом для обсуждения личных целей и преодоления индивидуальных трудностей
		— Психологическая поддержка и адаптация программы под индивидуальные потребности участников
9	Оценка прогресса и анализ результатов	— Систематический мониторинг индивидуальных и групповых успехов с последующей обратной связью
		— Анализ изменений в мотивации и волевых качествах участников
10	Заключение и обсуждение дальнейших шагов	— Обсуждение долгосрочных эффектов программы и предложение рекомендаций по дальнейшему развитию
		— Итоговая оценка эффективности программы и ее влияния на студентов

Составлено автором

Программа развития мотивационно-волевых качеств представляет собой комплексный подход к тренировочному процессу, включающий в себя различные методики и практики, направленные на улучшение мотивации, самообладания и силы воли у спортсменов.

Программа включает в себя не только физические тренировки, но и психологическую поддержку, в том числе мотивационные тренировки, тренировки по самообладанию, тренировки силы воли и индивидуальные консультации с психологом. Каждая часть программы нацелена на развитие определенных аспектов мотивации и воли, что способствует комплексному росту спортсменов как на физическом, так и на психологическом уровне.

Цель программы — повышение эффективности тренировок спортсменов тяжелоатлетов. Подход, используемый в программе, основан на современных научных исследованиях в области психологии спорта и психологии мотивации, а также на собственном практическом опыте автора, как выступающего спортсмена, и тренеров и работающих с атлетами. Программа психологической поддержки: (1) мотивационные тренировки; (2) тренировки по самообладанию; (3) тренировки силы воли; (4) индивидуальные консультации (табл. 1).

Результаты и обсуждения

Существенное улучшение в шкале силы воли свидетельствует о том, что психологические условия в тренировочном процессе эффективно воздействуют на способность студентов-атлетов проявлять силу воли.

Общие волевые качества. Показатели самообладания, настойчивости, ответственности, инициативности и общего индекса волевого самоконтроля значительно улучшились после введения психологических условий.

Анализ результатов в процентах

Уровень волевых качеств увеличился в среднем на 15–20 %, что свидетельствует о высокой эффективности внедренных психологических программ (табл. 2).

Таблица 2

Анализ результатов диагностики уровня волевых качеств

Уровень волевых качеств	Начальная диагностика (%)	После введения программы (%)
Самообладание	70	85
Настойчивость	65	80
Общий индекс ВСК (волевой самоконтроль)	68	82
Ответственность	75	90
Инициативность	60	78
Шкала силы воли	55	75

Составлено автором

Результаты свидетельствуют о значительном улучшении мотивационных качеств студентов, занимающихся тяжелой атлетикой, после введения программы развития мотивации. Мотивация к достижению цели выросла на 17 %, достигнув уровня 78 %, что указывает на более ярко выраженное стремление студентов к достижению поставленных целей. Мотивация к избеганию неудач увеличилась на 8 %, достигнув 82 %, что свидетельствует о более активном вовлечении в предотвращение потенциальных неудач.

Заметный прирост в склонности к риску на 21 %, достигнув 73 %, указывает на изменения в степени открытости студентов к рискованным действиям. Это может означать, что они стали более готовыми принимать вызовы и риски в спортивной деятельности. Эти

позитивные изменения в мотивационных качествах говорят о высокой эффективности программы психологической поддержки, которая успешно воздействует на внутренние мотивационные факторы студентов-тяжелоатлетов (табл. 3).

Таблица 3

Анализ результатов диагностики мотивации

Мотивационные качества	Начальная диагностика (%)	После введения программы (%)
Мотивация к достижению цели	61	78
Мотивация к избеганию неудач	74	82
Склонность к риску	52	73

Составлено автором

Заключение

Развитие мотивационно-волевых качеств студентов, занимающихся тяжелой атлетикой, представляет собой важный аспект исследования, направленный на оптимизацию тренировочного процесса и повышение эффективности достижения высоких результатов. Исследование проведено с использованием различных методик, включая опросники волевого самоконтроля (ВСК), волевых качеств личности (ВКЛ), опросник воли, а также методики оценки мотивации к достижению цели, к избеганию неудач и склонности к риску.

Анализ результатов позволяет сделать вывод о значительном положительном воздействии программы развития мотивационных качеств на уровень мотивации и волевых качеств студентов-тяжелоатлетов. Программа психологической поддержки, включающая мотивационные тренировки, тренировки по самообладанию, тренировки силы воли и индивидуальные консультации, демонстрирует высокий уровень эффективности и активного участия студентов.

Существенное улучшение волевых качеств, таких как самообладание, настойчивость, ответственность, инициативность, а также заметный прирост в уровне мотивации к достижению цели, избеганию неудач и склонности к риску. Обобщенный анализ результатов в процентах указывает на эффективность психологических программ, подтверждая высокий уровень прогресса в мотивационно-волевой сфере. В среднем, уровень волевых качеств увеличился на 15–20 %, что является значительным достижением.

Важным выводом является не только успешное воздействие программы на текущий уровень мотивации и волевых качеств, но и необходимость дальнейших исследований для оценки долгосрочного эффекта и стабильности положительных изменений. Рекомендации включают в себя индивидуализацию программы, систематическую оценку прогресса и учет индивидуальных особенностей студентов в будущих программах психологической поддержки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романов, И.В., Аксентов, А.Г., Шклярова, Л.А. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов УО «ВГМУ» основного учебного отделения // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации. — 2016. — Витебск. — С. 440–441.
2. Куралёва, О.О. Развитие силы и мышц // Проблемы педагогики. — 2020. — № 3. — С. 47–49.

3. Кудрявцев, Ж.Б. Педагогические условия формирования силовых качеств студентов занимающихся тяжелой атлетикой в техническом вузе / Ж.Б. Кудрявцев, В.А. Страшенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т 11. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN523.pdf> (дата обращения: 17.11.2023).
4. Грызунова, А.Н. Особенности волевых качеств и эмоциональной устойчивости спортсменов-тяжелоатлетов / А.Н. Грызунова, А.Ш. Гусейнов // Молодой ученый. — 2020. — № 23(313). — С. 549–551.
5. Грызунова, А.Н. Психологические особенности волевых качеств тяжелоатлетов разной квалификации / А.Н. Грызунова, А.С. Позняк // EurasiaScience: Сборник статей XXXIII международной научно-практической конференции, Москва, 15 ноября 2020 года. — Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2020. — С. 119–120.
6. Гребнева, Е.П. Преодоление страха в весе штанги во время соревновательного этапа по тяжелой атлетике как метод проблемного обучения / Е.П. Гребнева // Инновационная наука. — 2016. — № 2-4. — С. 46–48.
7. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2022. — № 12(214). — С. 666–670.
8. Дахно, М.О. Психологические аспекты подготовки юного тяжелоатлета / М.О. Дахно, Т.Н. Поборончук // Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к Универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты: Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, Красноярск, 30 октября — 01 ноября 2019 года. — Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева", 2020. — С. 70–72.
9. Пономарев, И.Е. Тяжелая атлетика как фактор развития личности спортсмена / И.Е. Пономарев, С.Б. Олонец, Ю.Н. Касперович // Национальное здоровье. — 2021. — № 3. — С. 53–57.
10. Баранова, Е.А. психология воли спортсмена / Е.А. Баранова, И.А. Лавричева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 14–15 мая 2021 года. — Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2021. — С. 78–82.
11. Зверков Е.В. Опросник волевого самоконтроля, ВСК / А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман // Психологические тесты онлайн. — URL: <https://psytests.org/emvol/volsam.html> (дата обращения: 01.02.2024).
12. Чумаков М.В. Волевые качества личности, ВКЛ / М.В. Чумаков // Психологические тесты онлайн. — URL: <https://psytests.org/emvol/vkl.html> (дата обращения: 01.02.2024).
13. Подпругина В.В. Опросник воли / В.В. Подпругина, А.А. Марей // Психологические тесты онлайн. — URL: <https://psytests.org/emvol/opvoli.html> (дата обращения: 03.02.2024).

14. Элерс Т. Оценка мотивации к достижению цели / Т. Элерс, М.А. Котик // Психологические тесты онлайн. — URL: <https://psytests.org/emvol/ehlersA.html> (дата обращения: 01.02.2024).
15. Шуберт Г. Оценка склонности к риску, RSK / Г. Шуберт, М.А. Котик // Психологические тесты онлайн. — URL: <https://psytests.org/emvol/ehlersC.html> (дата обращения: 01.02.2024).
16. Донец, В.И. Мотивация к занятиям тяжелой атлетикой в подростковом возрасте / В.И. Донец, Р.С. Жуков // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 03 февраля 2022 года. — Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. — С. 222–225.
17. Писаренко, А.В. Влияние мотивации на спортивную деятельность студентов / А.В. Писаренко // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения: сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 октября 2017 года. — Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), — 2017. — С. 308–311.
18. Пилипко, В.Ф. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсенко, К.В. Семеняга // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2007. — № 3. — С. 99–102.
19. Покусаев, А.М. Развитие силовых качеств у студентов, занимающихся тяжелой атлетикой // Теория и практика информационных технологий в АПК. — Воронеж — 2018 — С. 237–240.
20. Кокоулина, О.П. Повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой. / О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Г. Ефремова, В.А. Зайцев // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 9. — С. 22–24.

Kudryavtsev Zhanbulat Bulatovich

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russia

E-mail: zhanbulatk@bk.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1156858

Development of motivational and volitional qualities in students engaged in weightlifting

Abstract. The article is dedicated to the research and development of motivational and volitional qualities in students engaged in weightlifting. Various methodologies, including questionnaires on willpower control, volitional qualities of personality, and the will questionnaire, as well as methods for assessing motivation and risk propensity, were employed during the study. The conclusion emphasizes the importance of implementing a program for the development of motivational and volitional properties, such as goal-oriented motivation, self-control, and perseverance, to optimize the training process and enhance the effectiveness of achieving high results.

The issue of developing motivational and volitional qualities in students attending various educational institutions in Russia has been analyzed in scientific works, such as dissertations, textbooks, and monographs. Diverse methods and approaches aimed at developing motivational and volitional aspects in students have been explored in these studies.

The results indicate a significant positive impact of psychological programs on the motivation and volitional qualities of student weightlifters. The psychological support program, including motivational training, self-control exercises, willpower training, and individual consultations, demonstrated high effectiveness, reflected in noticeable improvements in self-control, perseverance, and responsibility. A generalized analysis of the results in percentages shows progress at a level of 15–20 %, confirming the success of the chosen psychological approaches.

The conclusion underscores the need for further research to assess the long-term effects of the program and the stability of changes. Recommendations are provided for individualizing the program and systematically evaluating progress. All of this contributes to making the article a valuable contribution to understanding the interconnection between motivation and volitional qualities in the context of weightlifting training.

Keywords: motivational and volitional qualities; education; weightlifting; strength qualities; progressive load; physical fitness; professional training