

*Андреева Юлия Сергеевна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный  
университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

*Аннотация:* в статье представлен теоретический анализ проблемы эмоциональной стабильности спортсменов-пауэрлифтеров и возможностей её повышения средствами социально-психологического тренинга. Рассматриваются психологические особенности пауэрлифтинга как циклического вида спорта, связанного с высокими физическими нагрузками и специфическими соревновательными стресс-ситуациями. На основе эмпирических исследований анализируется эффективность программ психологической подготовки. Обосновывается важность комплексного подхода к формированию стрессоустойчивости с учётом интеграции психологических и физиологических аспектов подготовки.

*Ключевые слова:* пауэрлифтинг, стрессоустойчивость, социально-психологический тренинг, психологическая подготовка, тревожность, саморегуляция, психолого-педагогическое сопровождение.

*Введение.*

Актуальность исследования эмоциональной стабильности спортсменов-пауэрлифтеров обусловлена специфичностью соревновательной подготовки в данном виде спорта [2]. Пауэрлифтинг, в отличие от других видов спорта, предъявляет особые требования к психологической подготовке атлета. Тем самым успех выступления зависит не только от уровня физической подготовки, но и от способности спортсмена совладать с предстартовым волнением, сохранить концентрацию в условиях максимальных мышечных усилий и продемонстрировать высокий результат в трёх попытках в каждом упражнении [5].

Внешние и внутренние помехи осложняют достижение высоких результатов, поэтому в психологической подготовке спортсменов важен поиск эффективных методов их преодоления и повышения стрессоустойчивости [2]. Сверхинтенсивные нагрузки могут привести к выгоранию и снижению мотивации [1], что делает психологическую подготовку столь же значимой, как физическую и тактико-техническую [8]. Социально-психологический тренинг (СПТ) – перспективная форма работы, объединяющая методы саморегуляции, когнитивной реструктуризации и межличностного взаимодействия [7].

*Психологические факторы стрессоустойчивости в пауэрлифтинге.*

Пауэрлифтинг относится к видам спорта с преимущественным проявлением силовых способностей. Данная специфика порождает особые стресс-факторы: необходимость одномоментной мобилизации всех физических и психических ресурсов, жёсткий временной лимит на выполнение попытки, присутствие судейской бригады, оценивающей технику выполнения, а также взаимодействие с соперниками в зонах разминки и ожидания выхода на помост [2; 5].

Современные исследования в спортивной психологии рассматривают стрессоустойчивость как интегративное свойство, формирующееся на пересечении биологических, психологических и социальных факторов [2; 7]. В пауэрлифтинге её развитие требует комплексного подхода, а не только обучения техникам саморегуляции [7].

Своевременное выявление негативных психологических состояний, возникающих на этапе предстартовой подготовки, позволяет откорректировать приемы и методы, необходимые для изменения психоэмоционального статуса спортсменов, уменьшения их тревожности и повышения стрессоустойчивости. При этом учитываются как индивидуальные психологические особенности, так и темпы биологического развития спортсменов [6].

В пауэрлифтинге, который часто рассматривается как индивидуальный вид спорта, социально-психологический аспект нередко недооценивается [2]. Однако практика показывает, что групповая форма психологической работы позволяет

моделировать соревновательные ситуации и отрабатывать навыки саморегуляции в условиях, приближённых к реальным, с последующим обсуждением и анализом [7].

*Эмпирические исследования эффективности социально-психологического тренинга.*

В исследовании на сборной Волгоградского государственного медицинского университета по пауэрлифтингу апробирована методика психорегуляции, включающая обучение приёмам саморегуляции, релаксации и мобилизации. Результаты показали снижение нервно-психического напряжения и улучшение физической подготовленности спортсменов, что подтверждает эффективность методики и её вклад в рост спортивных результатов [3].

В исследовании, проведённом Московским городским педагогическим университетом совместно с Московской областной федерацией пауэрлифтинга, приняли участие 98 спортсменов, разделённых на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы по 49 человек в каждой. Экспериментальная группа на протяжении 8 недель дополнительно к стандартной тренировке осваивала программу, включающую дыхательные техники, визуализацию и когнитивные установки [5].

Таблица 1

Динамика психологических показателей  
в экспериментальной группе (n = 49) [5]

Показатель	До тренинга	После тренинга	p
Ситуативная тревожность	46,7±6,8	40,1±5,9	<0,001
Внутренняя мотивация	56,8±5,7	61,3±5,1	0,001
Количество отвлечений на соревнованиях	3,4±1,1	2,2±0,7	<0,001
Реакция на судейские решения	1,7±0,6	1,2±0,5	0,007

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности предложенной программы [5]. Психолого-педагогическое сопровождение в сочетании с силовыми тренировками также привело к достоверному приросту силовых пока-

зателей у пауэрлифтеров 18–25 лет с учётом фактора пола: прирост суммы троеборья в экспериментальной группе по сравнению с контрольной составил у девушек 57,5 кг, у юношей – 35 кг [2].

*Заключение.*

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость является ключевым качеством успешного пауэрлифтера. Специфика соревновательной деятельности в пауэрлифтинге предъявляет повышенные требования к эмоционально-волевой сфере спортсмена [2, 5]. Профессиональные атлеты демонстрируют значимо более низкие показатели ситуативной тревожности и более высокий уровень саморегуляции по сравнению с новичками [5].

2. Социально-психологический тренинг и психолого-педагогическое сопровождение эффективно повышают стрессоустойчивость. Исследования показывают снижение тревожности на 14–20%, рост мотивации и улучшение саморегуляции благодаря дыхательным техникам, визуализации, когнитивным установкам и комплексной поддержке [3; 5; 8].

3. Эффективность СПТ обусловлена комплексным воздействием на психофизиологическом, когнитивном и социально-психологическом уровнях. Интеграция психологических и физиологических подходов формирует у спортсменов устойчивость к стрессу [2; 3], а социально-психологический тренинг обучает конструктивному поведению в кризисных ситуациях [7].

4. Несмотря на имеющиеся данные, проблема остаётся недостаточно изученной [2]. Требуются более длительные исследования с более масштабными выборками, а также разработка стандартизированных программ СПТ для пауэрлифтеров разного уровня подготовки [5]. Особого внимания заслуживает изучение гендерных аспектов стрессоустойчивости в пауэрлифтинге [6].

Практическая значимость: разработанные программы психологической подготовки могут повысить соревновательную деятельность и психологическую

устойчивость пауэрлифтеров [2; 5]. Внедрение социально-психологического тренинга и психолого-педагогического сопровождения является резервом повышения результатов и профилактики выгорания [1; 7].

### *Список литературы*

1. Берестяная А.А. Психологическое сопровождение молодых спортсменов в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике / А.А. Берестяная, Д.В. Мальцев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2023. – Т. 13. №1. – URL: <https://www.smjournal.ru/jour/article/view/443/0> (дата обращения: 15.05.2026).
2. Волкова К.Р. Теоретические и практические аспекты психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров: монография / К.Р. Волкова, Г.М. Льдокова. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2026. – URL: <https://kpfu.ru/physical/psihologiya-sily-novaya-monografiya-o-podgotovke.html> (дата обращения: 15.05.2026).
3. Методика психорегуляции в процессе подготовки сборной команды Волгоградского государственного медицинского университета по пауэрлифтингу / Е.Б. Сидоров, А.В. Ткач, Д.В. Мальцев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – №7 (197). – С. 102–105. – URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/111420/view> (дата обращения: 15.05.2026). EDN MEZRIP
4. Меркулов Д.В. Психологическая подготовка подростков к соревнованиям по пауэрлифтингу / Д.В. Меркулов. – URL: <https://infourok.ru/statya-psihologicheskaya-podgotovka-podrostkov-k-sorevnovaniyam-po-pauerliftingu-2617513.html> (дата обращения: 15.05.2026).
5. Иванцов О.В. Психологические особенности спортсменов-пауэрлифтеров в состязательной деятельности / О.В. Иванцов, В.Г. Валиахметов, И.Н. Луговая // Журнал педагогических исследований. – 2025. – Т. 10. №3. – С. 217–226. – URL: <https://zh-szf.ru/ru/nauka/article/103067/view> (дата обращения: 15.05.2026).
6. Психологическое сопровождение спортсменок в пауэрлифтинге // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2024. – №4 (194). – С. 161–164. –

URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/109900/view> (дата обращения: 15.05.2026). EDN JAQPGC

7. Сытник Г.В. Социально-психологический тренинг как форма реализации практико-ориентированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении спортивного резерва / Г.В. Сытник // Спорт, человек, здоровье: материалы X Международного конгресса (8–10.12.2021, Санкт-Петербург). – СПб.: Политех-Пресс, 2021. – URL: <https://elib.spbstu.ru/dl/2/id21-304.pdf> (дата обращения: 15.05.2026). EDN XFRUCF

8. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для синхронизации физической и технической подготовки пауэрлифтеров в жиме лёжа / А.В. Ткач, М.В. Габов, С.С. Аганов, Д.В. Мальцев // Культура физическая и здоровье. – 2020. – №4 (76). – URL: [https://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura/2020/issue%204\\_2020/Ткач.pdf](https://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura/2020/issue%204_2020/Ткач.pdf) (дата обращения: 15.05.2026).

9. Борисова А.А. Способы повышения стрессоустойчивости в спорте: психологический тренинг / А.А. Борисова // Спортивная психология в межкультурном пространстве: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург, 4–5.12.2020) / под ред. Л.Н. Рогалевой. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2021. – С. 86–90. – URL: <http://hdl.handle.net/10995/99001> (дата обращения: 15.05.2026). EDN JRCCGM