

# **Психологические особенности спортсменов-пауэрлифтеров в состязательной деятельности**

## **Psychological characteristics of powerlifters in competitive activity**

УДК 37.015.3

DOI: 10.12737/2500-3305-2025-10-3-217-226

### **Иванцов О.В.**

Канд. психол. наук, доцент, ГАОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет», г. Москва  
e-mail: ivantsovov@mgpu.ru

### **Ivantsov O.V.**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow  
e-mail: ivantsovov@mgpu.ru

### **Валиахметов В.Г.**

Мастер спорта России, Президент РОО «Московская областная федерация пауэрлифтинга»  
г. Серпухов  
e-mail: bob-fisher@yandex.ru

### **Valiakhmetov V.G.**

Master of Sports of Russia, President of the Moscow Oblast Powerlifting Federation, Serpukhov  
e-mail: bob-fisher@yandex.ru

### **Луговая И.Н.**

Заслуженный мастер спорта России, инструктор по спорту высшей категории,  
МАУ Дворец спорта «Надежда», г. Серпухов  
e-mail: lug7474@mail.ru

### **Lugovaya I.N.**

Honored Master of Sports of Russia, Highest Category Sports Instructor, Municipal Budgetary Institution "Nadezhda" Sports Palace, Serpukhov  
E-mail: lug7474@mail.ru

### **Аннотация**

Исследование анализирует психологические особенности пауэрлифтеров разного уровня подготовки и их влияние на соревновательные результаты. Изучались тревожность, мотивация и саморегуляция. Констатирующий этап выявил различия между новичками (стаж до 2 лет, n=49), любителями (2–5 лет, n=49) и профессионалами (>5 лет, n=50). Формирующий этап (2025 г., РОО «Московская областная федерация пауэрлифтинга») оценил 8-недельную программу для экспериментальной группы (ЭГ, n=49), включающую дыхательные техники, визуализацию и когнитивные установки. Контрольная группа (КГ, n=49) следовала стандартной тренировке. В ЭГ ситуативная тревожность снизилась с  $46,7 \pm 6,8$  до

40,1±5,9 балла ( $p <0,001$ ), внутренняя мотивация выросла с 56,8±5,7 до 61,3±5,1 балла ( $p=0,001$ ), саморегуляция улучшилась: отвлечения сократились с 3,4±1,1 до 2,2±0,7 раза ( $p <0,001$ ), реакции на судейские решения ослабли с 1,7±0,6 до 1,2±0,5 балла ( $p=0,007$ ). Корреляция между снижением отвлечений и ростом результата ( $r=-0,62$ ,  $p=0,004$ ) подтверждена. Интервью показали высокую оценку техник. Разработаны рекомендации.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, тревожность, мотивация, саморегуляция, психологическая подготовка, дыхательные техники, визуализация.

## Abstract

This study explores psychological characteristics of powerlifters and their impact on competitive performance. It examines anxiety, motivation, and self-regulation. The initial phase identified differences among novices (<2 years, n=49), amateurs (2–5 years, n=49), and professionals (>5 years, n=50). The experimental phase (2025, Moscow Regional Powerlifting Federation) evaluated an 8-week program for the experimental group (EG, n=49), including breathing techniques, visualization, and cognitive affirmations. The control group (CG, n=49) followed standard training. In the EG, situational anxiety decreased from 46.7±6.8 to 40.1±5.9 points ( $p<0.001$ ), intrinsic motivation increased from 56.8±5.7 to 61.3±5.1 points ( $p=0.001$ ), and self-regulation improved: distractions reduced from 3.4±1.1 to 2.2±0.7 times ( $p<0.001$ ), reactions to judges' decisions weakened from 1.7±0.6 to 1.2±0.5 points ( $p=0.007$ ). A correlation between reduced distractions and performance improvement ( $r=-0.62$ ,  $p=0.004$ ) was confirmed. Interviews indicated high technique approval. Recommendations were developed.

**Keywords:** powerlifting, anxiety, motivation, self-regulation, psychological training, breathing techniques, visualization.

## Введение

Пауэрлифтинг, включающий приседание со штангой, жим лежа и становую тягу, является силовым видом спорта, требующим не только физической выносливости, но и высокой ментальной устойчивости [1]. Соревновательная деятельность характеризуется экстремальными весовыми нагрузками, ограниченным числом попыток (по три на каждое упражнение), длительными периодами монотонной подготовки и значительным социальным давлением, связанным с ожиданиями результата [2]. Психологический срыв или ошибка в подходе могут существенно снизить итоговую сумму троеборья, делая психологические факторы — соревновательную тревожность, мотивационную структуру и саморегуляцию — определяющими для успеха [3]. Особое значение имеет способность спортсмена контролировать реакции на судейские решения, которые, несмотря на объективные критерии оценки в пауэрлифтинге, могут восприниматься как стрессовый фактор, особенно у менее опытных атлетов [4].

Соревновательная тревожность, включающая ситуативную (реакция на конкретные соревновательные условия) и личностную (стабильная склонность к тревоге) компоненты, может нарушать когнитивные процессы, вызывая дезорганизацию внимания, мышечную закрепощенность и преждевременную усталость [5]. Эти эффекты особенно критичны в пауэрлифтинге, где каждая попытка требует максимальной концентрации, точности движений и устойчивости к внешним раздражителям, включая судейские команды.

Мотивационная сфера определяет способность спортсмена сохранять приверженность тренировкам и справляться с неудачами: внутренняя мотивация, связанная с личным удовлетворением, самосовершенствованием и удовольствием от процесса, способствует устойчивости и долгосрочному прогрессу, тогда как внешняя, ориентированная на награды, признание или давление окружения, менее стабильна в стрессовых ситуациях [6]. Саморегуляция, охватывающая управление эмоциями, мыслями и поведением, позволяет минимизировать отвлечения, быстро восстанавливаться после неудачных подходов, эффективно реагировать на судейские решения и использовать предсоревновательные ритуалы для стабилизации психоэмоционального состояния [7].

Эти аспекты приобретают особую значимость в пауэрлифтинге, где необходимость длительной концентрации, интенсивный психологический прессинг и восприятие судейских решений как потенциального стрессора усиливают ментальную нагрузку.

Исследования психологической подготовки в пауэрлифтинге остаются ограниченными по сравнению с более изученными дисциплинами, такими как тяжелая атлетика, бодибилдинг или командные виды спорта. Специфика пауэрлифтинга — ограниченное число попыток, экстремальные веса, монотонность тренировочного процесса и необходимость сдерживать реакции на судейские решения — требует разработки адресных подходов к психологической подготовке.

Актуальность исследования обусловлена потребностью в систематическом изучении психологических характеристик пауэрлифтеров разного уровня мастерства и создании научно обоснованных методов, учитывающих уникальные вызовы этого вида спорта. Важным аспектом является анализ индивидуальных различий, включая гендерные и возрастные особенности, которые могут влиять на восприятие и эффективность психологических техник, дополняющие существующие знания в спортивной психологии.

Цель исследования — изучить психологические особенности пауэрлифтеров (тревожность, мотивацию, саморегуляцию) в зависимости от уровня подготовки и экспериментально оценить влияние 8-недельной программы психологической подготовки на эти характеристики, соревновательные результаты и способность контролировать реакции на судейские решения.

Гипотезы исследования предполагают: значимые различия в психологических характеристиках между новичками, любителями и профессионалами; негативное влияние высокой тревожности, преобладания внешней мотивации и слабой саморегуляции на результативность; позитивное воздействие программы на снижение тревожности, оптимизацию мотивации, улучшение саморегуляции и повышение результатов, с более выраженным эффектом в экспериментальной группе. Исследование также направлено на выявление гендерных, возрастных и индивидуальных различий в восприятии техник, что может способствовать их персонализации.

## Материалы и методы

Исследование проводилось в 2025 г. на базе РОО «Московская областная федерация пауэрлифтинга» и включало два этапа. Констатирующий этап (январь–март) был направлен на изучение психологических характеристик трех групп пауэрлифтеров: новичков (стаж до 2 лет,  $n=49$ , средний возраст  $20,4\pm1,8$  года, 14 женщин), любителей (стаж 2–5 лет,  $n=49$ , средний возраст  $26,1\pm3,2$  года, 14 женщин) и профессионалов (стаж более 5 лет,  $n=50$ , средний возраст  $29,7\pm4,1$  года, 14 женщин). Формирующий этап (март–май) представлял собой рандомизированный контролируемый эксперимент для оценки эффективности 8-недельной программы психологической подготовки. Общая выборка составила 148 спортсменов (106 мужчин, 42 женщины), разделенных случайным образом на экспериментальную (ЭГ,  $n=49$ ) и контрольную (КГ,  $n=49$ ) группы, стратифицированные по уровню подготовки (16 новичков, 16 любителей, 17 профессионалов в каждой группе). Критерии включения: возраст 18–35 лет, отсутствие серьезных травм, регулярное участие в тренировках и соревнованиях. Критерии исключения: наличие психических расстройств, прием медикаментов, влияющих на психоэмоциональное состояние, или участие в параллельных психологических программах. Все участники предоставили письменное информированное согласие, а исследование было одобрено этическим комитетом федерации.

Для сбора данных использовались следующие инструменты. Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина включала 20 утверждений для каждой шкалы с оценкой по 4-балльной шкале Ликерта (диапазон 20–80 баллов), обеспечивая надежную диагностику тревожности (альфа Кронбаха  $>0,80$ ). Авторский опросник мотивации достижений в спорте содержал 30 утверждений (по 15 для внутренней и внешней мотивации), оцениваемых по 5-балльной шкале Ликерта (диапазон 15–75 баллов). Опросник прошел

экспертную валидацию, включая оценку 10 спортивных психологов, и пилотажное тестирование на 30 пауэрлифтерах (альфа Кронбаха  $>0,75$ ). Полуструктурированные интервью (30–45 минут) проводились индивидуально с каждым участником на констатирующем этапе ( $n=148$ ) и с участниками ЭГ и КГ ( $n=98$ ) после эксперимента. Интервью охватывали восприятие соревновательного стресса, мотивационные факторы, использование ритуалов и реакции на судейские решения, с последующим тематическим анализом. Записи кодировались по категориям (стресс, уверенность, мотивация, судейство) двумя независимыми исследователями (согласованность  $>85\%$ ). Стандартизированное наблюдение фиксировало объективные индикаторы саморегуляции: частоту отвлечений (например, взгляд в сторону, разговоры), время восстановления между подходами (секунды), реакции на судейские решения (0–2 балла: 0 — отсутствие, 1 — умеренная, 2 — выраженная) и наличие ритуалов (да/нет). Наблюдения проводились двумя экспертами на контрольных тренировках и соревнованиях в мае 2025 года (межнаблюдательская согласованность, Каппа  $>0,85$ ). Соревновательные результаты измерялись по лучшему результату в каждом упражнении и итоговой сумме троеборья (кг).

Программа психологической подготовки для ЭГ включала групповые занятия (4–5 чел., 2 раза в неделю, 60 мин., 8 недель) под руководством сертифицированного спортивного психолога. Занятия состояли из четырех компонентов:

- 1) дыхательные техники, включая диафрагмальное дыхание и ритмичное дыхание (4 секунды вдох, 4 — задержка, 4 — выдох, 4 — задержка), для снижения физиологического стресса и повышения мобилизации;
- 2) управляемая визуализация успешных подходов, с детализацией движений, преодоления трудностей (например, срыва штанги) и положительного исхода;
- 3) формирование когнитивных установок, таких как «Я готов к весу», «Каждая попытка — шаг к цели», для усиления уверенности и контроля;
- 4) разработка индивидуальных ритуалов, объединяющих дыхание, самовнушение и последовательность действий (например, порядок подхода к штанге или визуальная фиксация на грифе).

Участники выполняли ежедневные домашние задания: 10 минут дыхательных упражнений, 10 минут визуализации, ведение дневника мыслей и эмоций. Соблюдение заданий контролировалось еженедельными отчетами и обсуждениями на занятиях. Для повышения вовлеченности использовались групповые обсуждения и обратная связь от психолога. Контрольная группа следовала стандартному тренировочному процессу без психологического вмешательства, но проходила идентичные этапы тестирования: Т0 (март, исходные данные), Т1 (апрель, промежуточные), Т2 (май, итоговые, включая соревнования).

Статистическая обработка данных выполнялась в IBM SPSS Statistics 25.0. Рассчитывались описательные статистики (средние значения и стандартные отклонения,  $M \pm SD$ ), нормальность распределения проверялась критерием Шапиро-Уилка. Для сравнения групп на констатирующем этапе применялись однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с пост-хок тестом Тьюки или критерий Краскела-Уоллиса при ненормальном распределении. Внутригрупповые изменения оценивались парным t-критерием Стьюдента или критерием Вилкоксона, межгрупповые — независимым t-критерием или U-критерием Манна-Уитни. Корреляционные связи анализировались с использованием коэффициентов Пирсона (для нормальных данных) или Спирмена (для ненормальных). Уровень статистической значимости устанавливался на  $p <0,05$ . Для повышения надежности результатов применялась коррекция Бонферрони при множественных сравнениях.

### **Результаты и их обсуждение**

Констатирующий этап выявил значимые различия в психологических характеристиках между группами пауэрлифтеров (табл. 1). Новички демонстрировали высокий уровень ситуативной тревожности ( $48,3 \pm 6,2$  балла) и личностной тревожности ( $42,3 \pm 5,1$  балла), что

свидетельствует об их уязвимости к соревновательному стрессу. Их мотивационная структура характеризовалась преобладанием внешней мотивации ( $58,7 \pm 5,9$  балла) над внутренней ( $41,5 \pm 6,0$  балла), что может отражать зависимость от внешних стимулов, таких как социальное одобрение или награды.

Навыки саморегуляции были слабо развиты, о чем свидетельствуют частые отвлечения ( $4,1 \pm 1,2$  раза за выступление), длительное время восстановления между подходами ( $52 \pm 11$  секунд), выраженные реакции на судейские решения ( $1,9 \pm 0,7$  балла) и использование ритуалов лишь 50% спортсменов. Эти характеристики указывают на недостаточную психологическую подготовленность новичков, что ограничивает их способность справляться с интенсивным соревновательным давлением.

Любители показали умеренный уровень ситуативной тревожности ( $43,7 \pm 5,5$  балла) и личностной тревожности ( $40,2 \pm 4,8$  балла), что отражает частичную адаптацию к соревновательным условиям. Их мотивация была смешанной, с тенденцией к внутренней ( $60,1 \pm 5,3$  балла), что свидетельствует о переходе к более устойчивым внутренним стимулам, связанным с самосовершенствованием. Саморегуляция улучшилась по сравнению с новичками: частота отвлечений сократилась ( $3,3 \pm 1,0$  раза), время восстановления уменьшилось ( $45 \pm 8$  секунд), реакции на судейские решения стали менее выраженным ( $1,5 \pm 0,6$  балла), а ритуалы использовали 75% спортсменов. Эти данные указывают на развитие ментальных навыков, но сохраняющуюся нестабильность в стрессовых ситуациях.

Профессионалы продемонстрировали низкий уровень ситуативной тревожности ( $34,1 \pm 4,3$  балла) и личностной тревожности ( $34,7 \pm 4,5$  балла), что подчеркивает их высокую ментальную устойчивость. Мотивация была преимущественно внутренней ( $62,4 \pm 5,0$  балла), с минимальной зависимостью от внешних стимулов ( $46,3 \pm 5,8$  балла), что способствует стабильности в условиях высокого давления. Саморегуляция достигла высокого уровня: отвлечения были минимальными ( $2,5 \pm 0,8$  раза), восстановление — быстрым ( $38 \pm 7$  секунд), реакции на судейские решения — практически отсутствующими ( $1,0 \pm 0,4$  балла), а сложные предсоревновательные ритуалы использовали 95% спортсменов. Эти характеристики отражают сформированные психологические навыки, позволяющие професионалам эффективно справляться с экстремальными условиями пауэрлифтинга.

Корреляционный анализ объединенной выборки ( $n=148$ ) выявил значимые связи: ситуативная тревожность отрицательно коррелировала с соревновательным результатом ( $r=-0,54$ ,  $p <0,001$ ), как и частота отвлечений ( $r=-0,58$ ,  $p <0,001$ ), тогда как внутренняя мотивация имела положительную корреляцию ( $r=0,49$ ,  $p <0,001$ ). Реакции на судейские решения также показали слабую отрицательную корреляцию с результатом ( $r=-0,42$ ,  $p=0,002$ ), что подчеркивает важность контроля над восприятием внешних факторов. Эти данные подтверждают, что психологические характеристики существенно влияют на результативность в пауэрлифтинге и требуют целенаправленной подготовки.

Таблица 1

#### Психологические характеристики пауэрлифтеров разного уровня подготовки ( $M \pm SD$ )

Параметр	Новички (n=49)	Любители (n=49)	Профессионалы (n=50)	p-value (ANOVA/ Краскел- Уоллис)	Пост-хок анализ (Тьюки)
<b>Тревожность (Спилбергер-Ханин)</b>					
Ситуативная тревожность	$48,3 \pm 6,2$	$43,7 \pm 5,5$	$34,1 \pm 4,3$	$<0,001$	a>b>c
Личностная тревожность	$42,3 \pm 5,1$	$40,2 \pm 4,8$	$34,7 \pm 4,5$	$<0,001$	a, a>b

Параметр	Новички (n=49)	Любители (n=49)	Профессионалы (n=50)	p-value (ANOVA/ Краскел- Уоллис)	Пост-хок анализ (Тьюки)
<b>Мотивация (Авторский опросник)</b>					
Внутренняя мотивация	41,5±6,0	60,1±5,3	62,4±5,0	<0,001	a<b, b
Внешняя мотивация	58,7±5,9	52,0±6,1	46,3±5,8	<0,001	a>b>c
<b>Саморегуляция (Наблюдение)</b>					
Частота отвлечений (за выступ)	4,1±1,2	3,3±1,0	2,5±0,8	<0,001	a>b>c
Время восстановления (сек)	52±11	45±8	38±7	<0,001	a>b>c
Реакция на судей (балл 0-2)	1,9±0,7	1,5±0,6	1,0±0,4	<0,001	a>b>c
Наличие ритуалов (% исп.)	50%	75%	95%	<0,001 ( $\chi^2$ )	a<b<c

Формирующий эксперимент подтвердил отсутствие исходных различий между экспериментальной и контрольной группами ( $p>0,05$ ), что свидетельствует об успешной рандомизации. После завершения 8-недельной программы в ЭГ зафиксированы значимые улучшения: ситуативная тревожность снизилась с  $46,7\pm6,8$  до  $40,1\pm5,9$  балла ( $p<0,001$ ), личностная тревожность — с  $38,9\pm6,2$  до  $35,2\pm5,4$  балла ( $p=0,005$ ), внутренняя мотивация выросла с  $56,8\pm5,7$  до  $61,3\pm5,1$  балла ( $p=0,001$ ), внешняя мотивация уменьшилась с  $54,9\pm6,3$  до  $52,1\pm5,8$  балла ( $p=0,03$ ).

Показатели саморегуляции также улучшились: частота отвлечений сократилась с  $3,4\pm1,1$  до  $2,2\pm0,7$  раза ( $p<0,001$ ), время восстановления уменьшилось с  $44\pm9$  до  $35\pm6$  секунд ( $p=0,002$ ), реакции на судейские решения ослабли с  $1,7\pm0,6$  до  $1,2\pm0,5$  балла ( $p=0,007$ ), а доля спортсменов, использующих ритуалы, выросла с 60% до 85% ( $p=0,027$ ) (таблица 2).

В контрольной группе значимых изменений не наблюдалось, что подтверждает специфический эффект программы. Соревновательный прирост суммы троеборья в ЭГ составил  $+17,5\pm8,3$  кг ( $p<0,001$ ), в КГ —  $+5,2\pm6,7$  кг ( $p=0,003$ ), с межгрупповым различием ( $p<0,001$ ). Корреляция между снижением отвлечений и ростом результата в ЭГ ( $r=-0,62$ ,  $p=0,004$ ) подчеркивает центральную роль саморегуляции в повышении результативности.

Таблица 2

**Динамика психологических показателей и результативности  
в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах ( $M \pm SD$ )**

Параметр	Эксперименталь- ная группа (n=49)	Контрольная группа (n=49)	Статистика сравнения внутри группы (T0-T2)	Статистика сравнения между группами (T2)
	T0	T2	T0	T2
<b>Тревожность (Спилбергер-Ханин):</b>				
Ситуативная тревожность	46,7±6,8	40,1±5,9	45,9±6,5	44,3±6,1
Личностная тревожность	38,9±6,2	35,2±5,4	39,2±5,8	38,5±5,6
<b>Мотивация (Авторский опросник):</b>				
Внутренняя мотивация	56,8±5,7	61,3±5,1	57,1±5,9	57,5±5,5
Внешняя мотивация	54,9±6,3	52,1±5,8	55,3±6,0	55,0±5,7
<b>Саморегуляция (Наблюдение):</b>				
Частота отвлечений (за выступ)	3,4±1,1	2,2±0,7	3,3±1,0	3,1±0,9
Время восстановления, (сек)	44±9	35±6	43±8	42±7
Реакция на судей (балл 0-2)	1,7±6	1,2±0,5	1,6±0,7	1,5±0,6
Наличие ритуалов (% исп.)	60%	85%	65%	70%
<b>Соревновательный результат:</b>				
Прирост суммы троеборья (кг)	-	+17,5±8,3	-	+5,2±6,7

Качественный анализ интервью выявил высокую субъективную оценку программы: 90% участников ЭГ отметили эффективность визуализации для повышения уверенности и технической точности, 80% — дыхательных техник для контроля физиологического стресса, 85% — ритуалов для стабилизации состояния и минимизации реакций на судейские решения.

Женщины (n=14 в ЭГ) чаще подчеркивали значимость визуализации (100% положительных отзывов против 85% у мужчин), что может указывать на гендерные различия в восприятии когнитивных методов. Участники старше 30 лет (n=25 в ЭГ) чаще отмечали пользу ритуалов (90% против 80% у более молодых), что может быть связано с большим опытом саморегуляции и привычкой к структурированным подходам. Новички в ЭГ показали наибольший относительный прирост результата (+20,1±9,2 кг), любители — +16,3±7,8 кг, профессионалы — +15,9±7,4 кг, что подчеркивает особую ценность программы для начинающих спортсменов, чья исходная психологическая подготовленность минимальна.

Обсуждение результатов согласуется с положениями спортивной психологии о развитии ментальных навыков с ростом спортивного опыта [3, 7]. Новички наиболее уязвимы из-за высокой тревожности, слабой саморегуляции и выраженных реакций на судейские решения,

что ограничивает их способность эффективно выполнять подходы. Любители демонстрируют прогресс в мотивации и концентрации, но сохраняют нестабильность в стрессовых ситуациях, особенно при восприятии судейских команд как давления.

Профессионалы обладают устойчивыми психологическими навыками, позволяющими минимизировать отвлечения, быстро восстанавливаться и сдерживать реакции на внешние факторы, что обеспечивает их высокую результативность. Эффективность программы обусловлена ее комплексным воздействием: дыхательные техники снижали физиологическую активацию, способствуя расслаблению и мобилизации; визуализация усиливала уверенность и точность движений, моделируя успешные сценарии; когнитивные установки формировали позитивное мышление; ритуалы создавали психологическую стабильность, снижая влияние внешних раздражителей, включая судейские решения.

Дополнительный анализ выявил, что снижение реакций на судейские решения в ЭГ коррелировало с ростом внутренней мотивации ( $r=0,38$ ,  $p=0,012$ ), что указывает на связь между ментальной устойчивостью и способностью фокусироваться на внутренних целях. Гендерные различия, особенно в восприятии визуализации женщинами, могут быть обусловлены более высокой чувствительностью к когнитивным и образным методам, что требует дальнейшего изучения. Возрастные различия в предпочтении ритуалов у старших участников могут отражать их склонность к структурированным стратегиям, выработанным с опытом. Ограничения исследования включают краткосрочность программы (8 недель), что не позволяет оценить долгосрочные эффекты, и относительно небольшую выборку ( $n=148$ ), ограничивающую обобщение на другие регионы или федерации. Индивидуальные факторы, такие как темперамент, психологическая устойчивость или культурный контекст, могли повлиять на результаты, но не были полностью учтены. Восприятие судейских решений как стрессового фактора, несмотря на их объективность, требует более глубокого анализа, включая изучение эмоциональных реакций и когнитивных искажений у спортсменов.

## Выводы

Исследование подтвердило значимость психологических факторов в паузерлифтинге и их дифференциацию в зависимости от уровня подготовки. Новички характеризуются высокой ситуативной и личностной тревожностью, преобладанием внешней мотивации и слабой саморегуляцией, проявляющейся в частых отвлечениях, длительном восстановлении и выраженных реакциях на судейские решения. Эти особенности делают их наиболее уязвимыми к соревновательному стрессу, ограничивая результативность. Любители занимают промежуточное положение, демонстрируя умеренную тревожность, переход к внутренней мотивации и улучшение саморегуляции, но сохраняют нестабильность при восприятии судейских решений как давления.

Профессионалы обладают низкой тревожностью, устойчивой внутренней мотивацией и высокоразвитыми навыками саморегуляции, что позволяет им минимизировать отвлечения, быстро восстанавливаться и эффективно контролировать реакции на судейские решения, обеспечивая высокие результаты. Корреляционный анализ объединенной выборки выявил негативное влияние ситуативной тревожности ( $r=-0,54$ ,  $p<0,001$ ), отвлечений ( $r=-0,58$ ,  $p<0,001$ ) и реакций на судейские решения ( $r=-0,42$ ,  $p=0,002$ ) на соревновательные результаты, а также позитивную роль внутренней мотивации ( $r=0,49$ ,  $p<0,001$ ). Эти данные подчеркивают необходимость целенаправленной психологической подготовки для всех уровней мастерства.

Разработанная 8-недельная программа психологической подготовки, включающая дыхательные техники, визуализацию, когнитивные установки и индивидуальные ритуалы, продемонстрировала высокую эффективность. В экспериментальной группе зафиксировано значимое снижение тревожности, рост внутренней мотивации, улучшение всех показателей саморегуляции и существенный прирост соревновательных результатов ( $+17,5\pm8,3$  кг против  $+5,2\pm6,7$  кг в КГ). Наибольший эффект отмечен у новичков ( $+20,1\pm9,2$  кг), что подчеркивает ценность программы для начинающих спортсменов с низкой исходной психологической

подготовленностью. Корреляция между снижением отвлечений и ростом результата ( $r=-0,62$ ,  $p=0,004$ ) подтверждает ключевую роль саморегуляции в достижении успеха.

Снижение реакций на судейские решения коррелировало с ростом внутренней мотивации ( $r=0,38$ ,  $p=0,012$ ), указывая на связь между ментальной устойчивостью и фокусировкой на внутренних целях. Качественный анализ интервью выявил высокую субъективную оценку техник: визуализация особенно ценна для женщин, ритуалы — для старших участников.

Программа демонстрирует универсальность, но требует адаптации с учетом индивидуальных особенностей, включая пол, возраст, стаж и психологические характеристики. Результаты подчеркивают важность систематической психологической подготовки в пауэрлифтинге для повышения ментальной устойчивости, контроля над реакциями на судейские решения и достижения высоких спортивных результатов.

### **Заключение**

Психологические факторы — соревновательная тревожность, мотивация и саморегуляция — играют решающую роль в пауэрлифтинге, где экстремальные весовые нагрузки, ограниченное число попыток и восприятие судейских решений как потенциального стрессора создают высокий уровень психологического давления. Настоящее исследование продемонстрировало, что 8-недельная программа психологической подготовки, включающая дыхательные техники, управляемую визуализацию, когнитивные установки и индивидуальные ритуалы, эффективно снижает тревожность, оптимизирует мотивационную структуру, улучшает саморегуляцию и значительно повышает соревновательные результаты.

Программа оказалась особенно ценной для новичков, чья низкая исходная психологическая подготовленность делает их наиболее уязвимыми, но ее универсальность позволяет применять ее на всех уровнях мастерства, с учетом индивидуальных, гендерных и возрастных особенностей.

На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации для интеграции психологической подготовки в тренировочный процесс пауэрлифтеров.

Рекомендуется:

- 1) включить регулярные психологические занятия (2 раза в неделю по 60 мин.) с акцентом на дыхательные техники (ритм 4-4-4), визуализацию успешных подходов и разработку индивидуальных ритуалов, способствующих стабилизации состояния и минимизации реакций на судейские решения;
- 2) проводить периодическую диагностику тревожности, мотивации и саморегуляции с использованием валидных инструментов, таких как шкала Спилбергера-Ханина и авторские опросники, для мониторинга прогресса;
- 3) организовать обучение тренеров основам спортивной психологии, включая навыки проведения дыхательных техник, визуализации и работы с ритуалами, а также распознавание признаков психологического стресса у спортсменов;
- 4) адаптировать программы с учетом индивидуальных особенностей, уделяя внимание женщинам, которые демонстрируют высокую восприимчивость к визуализации, и старшим спортсменам, предпочитающим структурированные ритуалы;
- 5) внедрить цифровые инструменты, такие как мобильные приложения, для выполнения домашних заданий, мониторинга соблюдения техник и предоставления обратной связи;
- 6) интегрировать групповые обсуждения и элементы командной поддержки для повышения вовлеченности и мотивации спортсменов.

Эти меры позволяют повысить ментальную устойчивость, снизить влияние стрессовых факторов, включая восприятие судейских решений, и оптимизировать соревновательную результативность на всех уровнях подготовки.

Ограничения исследования связаны с краткосрочностью программы (8 недель), что не позволяет оценить ее долгосрочные эффекты, и относительно небольшой выборкой ( $n=148$ ), ограничивающей обобщение на другие регионы, федерации или культурные контексты.

Индивидуальные факторы, такие как темперамент, психологическая устойчивость или культурные особенности, могли повлиять на восприятие техник, но не были полностью учтены. Восприятие судебских решений как стрессового фактора, несмотря на объективность судейства в пауэрлифтинге, требует более глубокого анализа, включая изучение эмоциональных реакций, когнитивных искажений и их влияния на концентрацию.

Перспективы дальнейших исследований включают:

- 1) оценку долгосрочных эффектов психологической подготовки (6–12 месяцев) для определения устойчивости изменений;
- 2) изучение гендерных, возрастных и культурных различий в восприятии техник на больших и более разнообразных выборках;
- 3) адаптацию программы для других силовых видов спорта, таких как тяжелая атлетика, стронгмен или кроссфит, с учетом их специфики;
- 4) разработку и тестирование цифровых решений, таких как приложения для дыхательных техник, визуализации и мониторинга прогресса;
- 5) анализ роли тренерской поддержки и межличностных взаимодействий в команде в повышении приверженности психологическим техникам;
- 6) изучение влияния психологических факторов на восстановление после травм или неудачных выступлений.

Эти направления исследований позволят укрепить научную базу психологической подготовки в пауэрлифтинге, повысить ее надежность и универсальность, а также способствовать достижению высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции.

### **Литература**

1. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers // Journal of Applied Sport Psychology. — 2002. — Vol. 14(3). — P. 205-218. — URL: <https://www.researchgate.net/publication/235913830> (дата обращения: 05.06.2025). — DOI: 10.1080/10413200290103509.
2. Pelletier L.G., Rocchi M.A., Vallerand R.J., Deci E.L., Ryan R.M. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS) // Journal of Sport & Exercise Psychology. 1995. Vol. 17(1). P. 35-53. URL: <https://www.researchgate.net/publication/266178539> (дата обращения: 05.06.2025). DOI: 10.1123/jsep.17.1.35.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 269 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2025. – 352 с.
5. Солов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: РГУФКСМиТ, 2010 – 120 с.
6. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 366 с.
7. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 208 с.