

<https://doi.org/10.47529/2223-2524.2022.3.7>

УДК 796.8

Тип статьи: Оригинальное исследование / Original Article



Психологическое сопровождение молодых спортсменов в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике

А.Н. Берестяная^{1,*}, С.Н. Филиппова^{1,2}, А.Н. Корнилов³, А.П. Орешков³, В.В. Горелик⁴

¹ ФГБОУ ВО «Московский государственный областной педагогический университет», Москва, Россия

² ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Москва, Россия

³ МБУС «СК Метеор», Центр тестирования ВФСК ГТО, Балашиха Московской области, Россия

⁴ ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», Тольятти, Россия

РЕЗЮМЕ

Исследуется психолого-педагогическое сопровождение спортсменов 18–25 лет с учетом фактора пола на этапах подготовки на фоне силового тренинга. Приводятся методы мобилизации психических резервов спортсменов различных психофизических типов с целью повышения эффективности тренировочного процесса для достижения высоких результатов в соревнованиях.

Введение. В основу работы положена методика классического развития силовых способностей спортсменов в пауэрлифтинге в сочетании с психологическими методами психолого-педагогического сопровождения (ППС) для повышения надежности и успешности предсоревновательной подготовки. ППС рассматривается как совокупность целей, средств, методов и условий планирования, реализации и контроля процесса формирования, активизации и оптимизации психологических процессов (ПП) спортсменов на этапах подготовки и участия в соревнованиях.

Цель исследования. Теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики ППС тренировочной подготовки к соревнованиям при занятиях пауэрлифтингом и тяжелой атлетикой.

Материалы и методы. Метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент (ПЭ), тесты оценки физической подготовленности, антропометрические методы, методы психологического развития личности, методы математической статистики. Исследование проводилось в течение 5 недель (01.02.2020–15.03.2020). Силовые тренировки при проведении педагогического эксперимента (ПЭ) базировались на 5-недельном цикле Б.И. Шейко [10], равном одному предсоревновательному мезоциклу. Спортсмены 18–25 лет составили две группы по 20 человек: контрольная (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), разделенные по фактору пола. КГ и ЭГ тренировались по классической методике пауэрлифтинга, дополненной в ЭГ методами оптимизации ПП.

Методика ППС подготовки к соревнованиям включала: обучение целеполаганию; формирование готовности к соревнованиям; обучение копингу; активацию мотивационных процессов; повышение самоконтроля, психорегуляции поведения и спортивной деятельности.

Результаты. Разработан 5-недельный мезоцикл тренировок для пауэрлифтеров 18–25 лет. Формирующее воздействие комплекса методов ППС в ЭГ привело к достоверному возрастанию силовых показателей в ЭГ в конце ПЭ: девушки КГ в сумме троеборья подняли 142,5 кг, тогда как в КГ юношей — 215 кг. В ЭГ результат девушек — 190 кг и в ЭГ юношей — 250 кг. Прирост при сравнении ЭГ-КГ у девушек составил 57,5 кг, а у юношей — 35 кг в пользу ЭГ с ППС. Выделены психофизические типы молодых пауэрлифтеров, нуждающихся в ППС, предложены восстановительные меры для психологической подготовки.

Выводы. ППС в комплексе с силовыми тренировками привело к достоверному приросту силовых показателей у пауэрлифтеров 18–25 лет с учетом фактора пола. Силовые показатели девушек прогрессировали в 1,8–2 раза более выражено, чем юношей. При проведении ППС надо учитывать гендерные особенности пауэрлифтеров, связанные с различным влиянием на юношей и девушек методов психологической подготовки.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, силовой цикл, тренировочный процесс, оптимизация психических процессов

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Берестяная А.Н., Филиппова С.Н., Корнилов А.Н., Орешков А.П., Горелик В.В. Психологическое сопровождение молодых спортсменов в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике. *Спортивная медицина: наука и практика*. 2022;12(3):84–91. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2022.3.7>

Поступила в редакцию: 22.05.2022

Принята к публикации: 15.09.2022

Online first: 29.11.2022

Опубликована: 30.12.2022

*Автор, ответственный за переписку

Psychological support of young sportsmen in powerlifting and weightlifting

Anastasiya N. Berestyayana^{1,*}, Svetlana N. Filippova^{1,2}, Alexey N. Kornilov³,
Anatoliy P. Oreshkov³, Viktor V. Gorelik⁴

¹ Moscow State Regional Pedagogical University, Moscow, Russia

² Russian State Social University, Moscow, Russia

³ MBSF "SC Meteor", Testing Center of IFSC GTO, Balashikha, Moscow Region, Russia

⁴ Togliatti State University, Togliatti, Russia

ABSTRACT

The article is a research into psychological and pedagogic support of sportsmen aged 18–25 years old, with taking into account the gender factor, at the stages of training with the strength exercises. It states methods of psychical reserves mobilization of different psychophysical types of sportsmen, aimed at training process efficiency increase in order to reach high results during competitions.

Introduction. The article is based at the methodic of classical development of sportsmen's strength abilities in powerlifting in composition with psychological methods of psychological and pedagogic support (PPS) for increasing of reliability and successfulness of pre-competition training. PPS is considered to be a combination of targets, media, methods and circumstances of planning, realization and control of the process of formation, activation and optimization of sportsmen's psychological processes, at the stages of preparing for competitions and participating in them.

Research target. Theoretical elaboration and experimental substantiation of the methodic of PPS training preparation for the competitions when going in for powerlifting and weightlifting.

Materials and methods. The method of control test, pedagogic experiment (PE), fitness tests, anthropometrical methods, psychological development of personality methods, mathematical statistics methods. The research was being performed during five weeks (2020-02-01–2020-03-15). During the pedagogical experiment (PE), strength trainings were based at five-week cycle by B.I. Sheyko, which is equal to one pre-competition mesocycle. Sportsmen aged 18–25 years old formed two groups of 20 persons each: control group (CG) and experimental group (EG), divided [inside] by the gender factor. CG and EG were training with the classical powerlifting methodic, in EG it was supplemented with psychological processes optimization methods.

The methodic of PPS preparation for a competition included: learning of goal-setting, forming of readiness for competitions, learning of coping, activation of motivation processes, increase of self-control and of psychoregulation of behavior and sport activity.

Results. The authors elaborated five-week mesocycle (medium cycle) of training for powerlifters aged 18–25 years old. The forming impact of the complex of PPS methods in EG caused certain growth of strength results in EG at the end of PE: each of CG sportswomen lifted 142.5 kg in the sum of three-lift, CG sportsmen — 215 kg. In EG the result of sportswomen is 190 kg, the result of sportsmen is 250 kg. The growth, when comparing EG and CG, was 57.5 kg for sportswomen and 35 kg for sportsmen in favour of RG with PPS. Psychophysical types of young powerlifters, who need psychological and pedagogic support, were identified, recovery measures for psychological preparation were proposed.

Conclusion. PPS in the complex with strength trainings caused certain growth of strength indexes of powerlifters aged 18–25 years old, with taking into account the gender factor. Strength indexes of girls progressed 1,8–2 times more significantly, than of men. When performing PPS, they must take into account the gender specifics of powerlifters, attached to different impact of psychological preparation methods on boys and girls.

Keywords: powerlifting, weightlifting, psychological and pedagogic support of sportsmen, strength cycle, training process, optimization of psychic processes

For citation: Berestyayana A.N., Filippova S.N., Kornilov A.N., Oreshkov A.P. Psychological support of young sportsmen in powerlifting and weightlifting. *Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice)*. 2022;12(3):84–91. (In Russ.) <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2022.3.7>

Received: 22 May 2022

Accepted: 15 September 2022

Online first: 29 November 2022

Published: 30 December 2022

*Corresponding author

1. Введение

В условиях государственной политики, направленной на популяризацию спорта в РФ, возрастание социальной роли спортивных достижений национальных государств, возникает востребованность высоких спортивных результатов, что вызывает ряд психолого-педагогических проблем при подготовке молодых спортсменов. Актуальным является решение этих проблем и противоречий, поскольку это влияет на результаты спортсменов на этапах роста спортивного мастерства.

ППС выполняет ряд важных функций как в ходе тренировок, так и при подготовке к ответственным соревнованиям [1, 4].

В первую очередь ППС важно для силовых видов спорта, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики, требующих от спортсменов максимального физического и психологического напряжения [2, 3]. В современном обществе пауэрлифтинг становится все более востребованным благодаря доступности для населения, быстрому росту спортивных результатов, повышению потенциала

адаптации и здоровья спортсменов. Занятия молодежи пауэрлифтингом и тяжелой атлетикой способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость, другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают ментальную и физическую работоспособность [10].

Грамотное построение тренировочного процесса выступает основой высоких достижений в пауэрлифтинге [4]. Однако подготовка связана с рядом психологических трудностей, с которыми на этапах тренировок и соревнований сталкиваются спортсмены. ППС со стороны тренеров и волевой вклад самого атлета призваны решить задачи преодоления кризисных ситуаций [5]. Известно, что при сравнении атлетов, близких по показателям физической, технико-тактической подготовки, побеждает спортсмен, имеющий преимущества в психологической готовности к соревнованиям [2, 9]. Поэтому актуальными остаются задачи повышения надежности и успешности соревновательной деятельности, зависящие от формирования личностных ПП и качеств спортсмена, приводящих его к победным результатам.

ППС в пауэрлифтинге рассматривается как интегрированный в процесс силовой тренировки комплекс методов оптимизации ПП и личностных качеств, применяемых с учетом задач на этапах подготовки и участия спортсменов в соревнованиях [7, 11].

Цель исследования. Анализ литературы, тренерских практик в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике позволил выявить противоречие в спортивной подготовке атлетов: высокая конкуренция и рост спортивных результатов соперников требуют всестороннего улучшения тренировочного процесса, которому отчасти препятствует направленность тренеров на развитие преимущественно физических качеств в ущерб активизации психологических возможностей и ресурсов спортсменов. Выявленное противоречие позволило сформулировать **проблему исследования:** разработка и экспериментальное обоснование необходимости инкорпорации программ и методик психологического сопровождения в тренировочный процесс для повышения эффективности подготовки спортсменов пауэрлифтеров и тяжелоатлетов к соревновательной деятельности. Проблема и ее актуальность определили цель исследования: теоретическая разработка и экспериментальное обоснование комплекса методик ППС тренировочной подготовки, участия в соревнованиях при занятиях пауэрлифтингом и тяжелой атлетикой.

Материалы и методы. Методы исследования: метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент (ПЭ), тесты оценки физической подготовленности, антропометрические методы, методы психологической диагностики, методы математической статистики.

Организация исследования: исследование проводилось в течение 5 недель (01.02.2020–15.03.2020). За основу подготовки был взят тренировочный

5-недельный предсоревновательный цикл, разработанный Б.Н. Шейко [10]. Участников педагогического эксперимента разделили на две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 20 человек в каждой, разделенных по фактору пола. КГ и ЭГ занималась по классической методике тренировок в пауэрлифтинге. Занятия ЭГ дополнены комплексом методов психологической подготовки (сопровождения). ПЭ длился 6 недель, которые составили один тренировочный предсоревновательный мезоцикл.

ПЭ состоял в дополнении тренировочных занятий в ЭГ формирующими воздействиями в форме комплекса специальных обучающих и тренировочных психолого-педагогических методик, проводимых на этапах учебно-тренировочного процесса [1, 6].

Формирующий комплекс методик ППС представлен в табл. 1.

Результаты. При проведении ПЭ в КГ и ЭГ изменялся пятидневный тренировочный предсоревновательный мезоцикл [10], который в ЭГ включал занятия по программе ППС. Представлен пример планирования первой недели занятий силовыми тренировками (табл. 2).

Формирующим воздействием в ЭГ явились комплексные методы психологической подготовки, которые сопровождали тренировочный процесс. Проведен сравнительный анализ силовых данных полученных при проведении ПЭ (табл. 3, 4).

Данные таблицы 3 показывают различия величин приростов силовых показателей в ЭГ и КГ молодых пауэрлифтеров, зависящие от фактора пола. В КГ девушек прирост силовых показателей на итоговом этапе педагогического эксперимента (ПЭ) составил в сумме троеборья 142,5 кг, тогда как в КГ юношей — 215 кг. В ЭГ девушек — 190 кг и в ЭГ юношей — 250 кг. Можно видеть, что ППС обеспечило существенный прирост силовых показателей спортсменов, прогрессия на итоговом этапе ПЭ в каждом упражнении была достоверной.

В процентном выражении (табл. 4) сравнение приростов силовых данных в КГ и ЭГ показало более выраженную прогрессию в ЭГ, составивший у девушек: 2,8% в приседаниях, 6,9% в жиме лежа, 0,4% в становой тяге. В группе юношей превышение ЭГ по сравнению с КГ равнялось: 0,3% в приседаниях, 2,4% в жиме лежа, 1,5% в становой тяге. То есть прирост силовых показателей в ЭГ у пауэрлифтеров обоего пола выше, чем в КГ, что свидетельствует об эффективности психологического сопровождения спортсменов.

У девушек суммарный средний прирост по сумме троеборья составил в КГ 5,5%, а в ЭГ 8,6%, то есть на 3,1% выше. У юношей в КГ суммарный прирост составил 3,7%, а в ЭГ 5,1%, то есть на 1,4% выше, у девушек процентный прирост силовых результатов в 2 раза выше.

Следовательно, получены значимые приросты силовых результатов упражнений под влиянием ППС в ЭГ,

Таблица 1

Формирующий комплекс методик психолого-педагогического сопровождения, использованный в педагогическом эксперименте для занятий в ЭГ пауэрлифтеров 18–25 лет

Table 1

Set of methods of psychological and pedagogical support used in a pedagogical experiment for experimental group of powerlifters aged 18–25

№	Блоки комплекса	Методики комплекса
1.	Обучение целеполаганию (постановка соревновательных целей)	— обучение спортсменов постановке целей, — ранжирование целей по их значимости и последовательности достижения, — формирование установки на определенный результат, — выработка целеустремленности, решительности, настойчивости
2.	Формирование соревновательной готовности	— моделирование режима предстоящего соревнования, — поддержание высокой психофизической готовности, — отработка стереотипных решений нестандартных ситуаций
3.	Обучение копингу для формирования устойчивости эмоциональных процессов личности	— формирование состояния эмоционального удовлетворения от занятий спортом, — формирование предстартового состояния эмоциональной готовности — недопущение появления стартовой лихорадки, — поддержание устойчиво-позитивного настроения перед стартом, — ориентация на преодоление возрастающих эмоций: тревоги, дискомфорта, страха, эмоционального возбуждения и торможения
4.	Воздействия для активации мотивационных процессов личности	— построение мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи, — мотивация высокой результативности — мотивация в полной мере использовать свою техническую, тактическую, психологическую подготовленность
5.	Использование различных методических инструментов самоконтроля и психорегуляции своего поведения и спортивной деятельности	— аутогенная тренировка: самопрограммирование и релаксация, — метод идеомоторной тренировки, — интеграция психологической подготовки с физической и технической подготовкой

зависящие от фактора пола. У девушек ЭГ прирост результатов силовых упражнений в абсолютных значениях и в процентах был в 2 раза больше, чем у юношей. Это можно объяснить более выраженной эмоциональностью, восприимчивостью (сенситивностью) девушек к психологическим влияниям, суггестивностью спортсменов, нейропсихологической основой которой может быть эквипотенциальность (баланс) активности полушарий мозга [8, 12]. Тогда как у юношей наблюдается толерантность к ППС на основе асимметрии активности полушарий с доминирующей левополушарной активностью, связанная с преобладанием вербально-логического мышления и меньшим влиянием на них методов ППС [8].

Обобщая педагогические наблюдения при проведении ПЭ, можно сказать, что на этапе предстартовой подготовки наблюдались различные варианты негативных предстартовых психологических состояний. Наиболее распространенными оказались следующие состояния атлетов:

1. Преобладание процессов торможения в коре головного мозга (ГМ). Проявляется пониженной

активностью процессов возбуждения и склонностью спортсменов к состояниям астении, заторможенности, апатии, вялости, низкой концентрации внимания, безразличия. Применялись возбуждающие средства: скоростно-силовая разминка, массаж, психологическое воздействие.

2. перевозбуждение коры ГМ. Выражается в чрезмерной активности, раздражении, вспыльчивости. Применялись методы релаксации, стретчинга.

3. Запредельное (охранительное) торможение в коре ГМ. Это состояние является следствием перевозбуждения, проявляется безразличием к происходящему, нежеланием выступать в соревнованиях. Требуется психорегулирующее воздействие, спокойная обстановка и отношение к молодому спортсмену, низкоинтенсивная нагрузка.

4. Нестабильное эмоциональное состояние в ходе соревнования, нежелание выступать, неуверенность в своих силах, наличие страха травмы, поражения, соперника. Требуется психорегулирующее воздействие, коррекция негативных состояний достигалась посредством волевого усилия, копинга, т.е. сознательного

Таблица 2

Пример недельного цикла пятинедельного тренировочного плана занятий пауэрлифтеров 18–25 лет в КГ и ЭГ
(объем нагрузок в %) при проведении ПЭ (с 01.02.20 по 15.03.20)

Table 2

An example of a weekly five-week training cycle plan for powerlifters aged 18–25 years in the control
and experimental groups (volume of load in %) during a pedagogical experiment (from 02/01/20 to 03/15/20)

Дата	№	Упражнение	1		2		3		4		5		6	
01.02.2020	1	Присед	50,0	x1x3	60,0	x2x3	70,0	x2x3	71,4	x3x2				
	2	Жим лежа	50,0	x1x3	60,0	x1x3	70,0	x2x3	75,0	x3x2				
	3	Разводка		x4x8										
	4	Пресс		x3x10										
02.02.2020														
03.02.2020	1	Присед	50,0	x1x3	60,0	x1x3	70,0	x2x3	80,0	x2x2	90,0	x1x1	95	x2x1
	2	Жим лежа	50,0	x1x3	60,0	x1x3	70,0	x2x3	80,0	x2x2	90,0	x1x1	95	x2x1
	3	Становая тяга	50,0	x1x3	60,0	x1x3	70,0	x2x2	80,0	x1x2	90,0	x1x1	95	x2x1
04.02.2020														
05.02.2020	1	Присед	50,0	x1x3	60,0	x1x3	70,0	x2x3	80,0	x6x2				
	2	Наклонный жим	50,0	x1x3	60,0	x1x3	70,0	x2x3	80,0	x6x3				
	3	Разводка		x5x10										
	4	Присед	55,0	x1x3	65,0	x1x3	71,4	x4x3						
	5	Наклоны стоя		x5x5										
06.02.2020	1	Тяга до колен	50,0	x1x4	60,0	x1x4	70,0	x4x4						
	2	Наклонный жим		x6x4										
	3	Брусья		x5x6										
	4	Тяга с плинтов	55,0	x1x3	65,0	x1x3	75,0	x2x3	85,0	x4x3				
	5	Пресс		x5x10										
07.02.2020														
03.03.2020	ОТДЫХ													
04.03.2020– 06.03.2020	СОРЕВНОВАНИЯ													

Таблица 3

Силовые показатели и их процентное выражение в КГ и ЭГ пауэрлифтеров девушек и юношей 18–25 лет
при проведении ПЭ

Table 3

Strength indicators and their percentage expression in the control and experimental groups of powerlifters (men and women)
aged 18–25 years during a pedagogical experiment

	Присед		Жим		Становая	
	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ
КГ девушки	95,7 кг	100,2 кг	56,2 кг	60 кг	114 кг	120 кг
	100%	104,7%	100%	106,6%	100%	105,2%
КГ юноши	178,5 кг	187,7 кг	126 кг	130 кг	203 кг	210,7 кг
	100%	105,1%	100%	103,1%	100%	103%
ЭГ девушки	89,5 кг	96,2 кг	50 кг	56,7 кг	112,7 кг	118,2 кг
	100%	107,5%	100%	113,5%	100%	104,8%
ЭГ юноши	164 кг	173 кг	122,5 кг	129,2 кг	203 кг	213 кг
	100%	105,4%	100%	105,5%	100%	104,5%

Таблица 4

Прогрессия силовых показателей (%) после проведения психолого-педагогического эксперимента при выполнении упражнений пауэрлифтерами КГ и ЭГ девушками и юношами 18–25 лет

Table 4

Progression of strength indicators (%) after a psychological and pedagogical experiment when performing exercises by powerlifters aged 18–25 years

Группы	Присед	Жим	Становая	Среднее по сумме троеборья
КГ девушки	4,7	6,6	5,2	5,5
КГ юноши	5,1	3,1	3,0	3,7
ЭГ девушки	7,5	13,5	4,8	8,6
ЭГ юноши	5,4	5,5	4,5	5,1

напряжения психических и физических возможностей, когда спортсмен преодолевал свои психологические трудности и тревожные состояния, поддерживал работоспособность в неблагоприятных условиях. Устранение чувства тревоги достигалось посредством формирования эмоциональной устойчивости, уверенности, целеустремленности спортсмена, базирующихся на хорошей физической форме. Готовность к успешной соревновательной деятельности достигалась применением специальной психической подготовки, направленной на помощь спортсмену в выборе и духовной опоры на важные ценности, на способности преодоления психологических барьеров, на четкую программу действий перед соревнованиями.

2. Заключение

В ЭГ в ходе тренировочной и соревновательной деятельности методами ППС формировалось умение управлять психическими состояниями, что определяло

Вклад авторов:

Берестяная Анастасия Николаевна — написание текста статьи, сбор и обработка материала.

Филиппова Светлана Николаевна — написание текста статьи, редактирование, утверждение финальной версии статьи.

Корнилов Алексей Николаевич — написание текста статьи, сбор и обработка материала.

Орешков Анатолий Павлович — написание текста статьи, сбор и обработка материала.

Горелик Виктор Владимирович — редактирование, утверждение финальной версии статьи.

Литература

1. Андрущишин А.Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2008;(1):18–27.
2. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П., Ковбель С.О. Влияние психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой

экспериментально подтвержденный повышенный тренировочный предсоревновательный результат молодых атлетов.

3. Выводы

1. Применение в комплексе с силовыми тренировками разработанной программы психологического сопровождения привело к достоверному приросту силовых показателей, определяемых величиной веса, поднятого пауэрлифтерами 18–25 лет, с учетом фактора пола.

2. Силовые показатели девушек прогрессировали в 2 раза более выражено, чем юношей.

3. При проведении психологического сопровождения надо учитывать гендерные особенности пауэрлифтеров, поскольку девушки проявили чувствительность, а юноши — толерантность к психологическим воздействиям, что может зависеть от связанного с полом фактора индивидуальных различий асимметрии полушарий головного мозга.

Authors' contributions:

Anastasiya N. Berestyayana — article text writing, collection and processing of material.

Svetlana N. Filippova — article text writing, editing, approval of the article final version

Alexey N. Kornilov — article text writing, collection and processing of material.

Anatoliy P. Oreshkov — article text writing, collection and processing of material.

Viktor V. Gorelik — editing, approval of the article final version.

References

1. **Andrushhishin A.F.** Fundamentals of an integrated system of psychological and pedagogical training of athletes. Sportivnyi psiholog [Sports Psychologist]. 2008;(1):18–27 (In Russ.).
2. **Abushkin G.D., Yakovlev B.P., Kovbel' S.O.** Influence of psychological preparedness of highly qualified weightlifters on the

квалификации на результативность соревновательной деятельности. Спортивный психолог. 2016;(1):41–46.

3. **Коноплева А.Н., Карданова Е.В.** Влияние средств и методов саморегуляции на результативность соревновательной деятельности спортсменов-тяжелоатлетов. Теория и практика физической культуры. 2018;(4):19–21.

4. **Павлов С.Е., Павлов А.С., Павлова Т.Н.** Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. Москва: ОнтоПринт; 2019.

5. **Родионова И.А.** Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2011;(1):28–32.

6. **Сопов В.Ф.** Эмоциональная саморегуляция: теоретические и прикладные аспекты. Самара: Изд. СГПУ; 2002.

7. **Устинов С.И., Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Гросс Е.Р.** Влияние психологического состояния квалифицированных тяжелоатлетов на соревновательную деятельность. В: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции, 30–31 января 2019 г. Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия; 2019. с. 520–524.

8. **Хомская Е.Д., Ефимова И.В., Бudyка Е.В., Ениколопова Е.В.** Нейропсихология индивидуальных различий. Москва: Роспедагентство; 1997.

9. **Черногоров Д.Н., Устинов С.И.** Роль психологической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов. В: Современные технологии в физическом воспитании и спорте. Матер. Всерос. научно-практ. конф. с междунар. участием. Тула: ТППО; 2018. с. 229–231.

10. **Шейко Б.И.** Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. Москва: Актиформула; 2013.

11. **Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Ковбель С.О., Усаева Н.Р.** Психологическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации и результативность соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2016;(3):86–88.

12. **Яковлев Б.П.** Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Москва: Советский спорт; 2014.

effectiveness of competitive activity. Sportivnyi psiholog [Sports Psychologist]. 2016;(1):41–46 (In Russ.).

3. **Konopleva A.N., Kardanova E.V.** Influence of Means and Methods of Self-Regulation on Competitive Performance of Weightlifters. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture. 2018;(4):19–21 (In Russ.).

4. **Pavlov S.E., Pavlov A.S., Pavlova T.N.** Modern technologies for training of highly qualified athletes. Moscow: OntoPrint Publ.; 2019 (In Russ.).

5. **Rodionova I.A.** Organization of psychological training in the system of integral training of athletes. Sportivnyi psiholog [Sports Psychologist]. 2011;(1):28–32 (In Russ.).

6. **Sopov V.F.** Jemocional'naja samoreguljacija: teoreticheskie i prikladnye aspekty. Samara: Publishing House Samara State Pedagogical University; 2002 (In Russ.).

7. **Ustinov S.I., Belyaev V.S., Chernogorov D.N., Gross E.R.** Influence of psychological state of qualified weight-lifters on competitive activity. In: Actual problems of physical education of students. Materials of the International Scientific and Practical Conference, January 30-31, 2019. Cheboksary: Chuvash State Agricultural Academy; 2019. p. 520–524 (In Russ.).

8. **Khomskaya E.D., Efimova I.V., Budyka E.V., Enikolopova E.V.** Neuropsychology of Individual Differences. Moscow: Rospedagentstvo Publ.: 1997 (In Russ.).

9. **Chernogorov D.N., Ustinov S.I.** The role of psychological preparedness of qualified weightlifters. In: Modern technologies in physical education and sports. Materials of the All-Russian scientific-practical conference with international participation. Tula: TPPO; 2018. p. 229–231 (In Russ.).

10. **Sheiko B.I.** Powerlifting. From beginner to master. Moscow: Aktiformula Publ.; 2013 (In Russ.).

11. **Yakovlev B.P., Babushkin G.D., Kovbel' S.O., Usaeva N.R.** Psychological Fitness of Elite Weightlifters and Competitive Performance. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury = Theory and Practice of Physical Culture. 2016;(3):86–88 (In Russ.).

12. **Yakovlev B.P.** Motivation and emotions in sports activities. Moscow: Sovetskii sport Publ.; 2014 (In Russ.).

Информация об авторах:

Берестяная Анастасия Николаевна*, к.б.н., магистрант кафедры оздоровительной и адаптивной ФК ФГБОУ ВО «Московский государственный областной педагогический университет», мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, Россия, 141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, 24. ORCID: <https://0000-0002-5468-3623> (a.berestyayana@ya.ru)

Филиппова Светлана Николаевна, д.б.н., профессор кафедры оздоровительной и адаптивной ФК ФГБОУ ВО «Московский государственный областной педагогический университет», доцент кафедры педагогики, психологии и информационного права ФГБОУ ВО «Российский Государственный социальный университет», филиала РГСУ в г. Клину, Россия, 141014, Московская обл., г. Мытищи, ул. Веры Волошиной, 24. ORCID: <https://0000-0003-3626-6372> (svetjar@mail.ru)

Корнилов Алексей Николаевич, к.п.н., заместитель директора спортивного комплекса «Метеор», Центра тестирования ВФСК ГТО г. Балашиха, мастер спорта по тяжелой атлетике, Россия, 143904, Московская обл., г. Балашиха, ул. Молодежная, 22. ORCID: <https://0000-0002-6457-093X> (meteor-sport@inbox.ru)

Орешков Анатолий Павлович, директор спортивного комплекса «Метеор», Центра тестирования ВФСК ГТО г. Балашиха, мастер спорта по тяжелой атлетике, Россия, 143904, Московская обл., г. Балашиха, ул. Молодежная, 22. ORCID: <https://0000-0002-2367-2171> (meteor-sport@inbox.ru)

Горелик Виктор Владимирович, к.б.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры, спорта и туризма, ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», Россия, 445020, Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14. ORCID: <https://0000-0001-8767-5200> (legoy@list.ru, +7 (987) 936-72-75)

Information about authors:

Anastasiya N. Berestyayana*, PhD (Biology), Master's student of the Department of Health and Adaptive Physical Education of the Moscow State Regional University, Master of Sports of International Class in Powerlifting, 24, Vera Voloshina str., Moscow Region, Mytishchi, 141014, Russia. ORCID: <https://0000-0002-5468-3623> (a.berestyayana@ya.ru)

Svetlana N. Filippova, D.Sc. (Biology), Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Education of the Moscow State Regional Pedagogical University, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Information Law of the Russian State Social University, Klin branch, 24, Vera Voloshina str., Moscow Region, Mytishchi, 141014, Russia. ORCID: <https://0000-0003-3626-6372> (svetjar@mail.ru)

Alexey N. Kornilov, Ph.D (Pedagogy), Deputy Director of the Sports Complex "Meteor", master of sports in weightlifting, 22, Molodyozhnaya str., Moscow region, Balashikha, 143904, Russia. ORCID: <https://0000-0002-6457-093X> (meteor-sport@inbox.ru)

Anatoliy P. Oreshkov, Director of the Sports Complex "Meteor", master of sports in weightlifting, 22, Molodyozhnaya str., Moscow region, Balashikha 143904, Russia. ORCID: <https://0000-0002-2367-2171> (meteor-sport@inbox.ru)

Viktor V. Gorelik, Ph.D (Biology), Associate Professor of the Department of Adaptive Physical Education, Sports and Tourism, Togliatti State University, 14, Belorusskaya str., Samara Region, Tolyatti, 445020, Russia. ORCID: <https://0000-0001-8767-5200> (legoy@list.ru, +7 (987) 936-72-75)