

УДК 796.015.1

**Методика психорегуляции в процессе подготовки сборной команды
Волгоградского государственного медицинского университета
по пауэрлифтингу**

Джумахметова Ольга Николаевна

Ушакова Ирина Анатольевна, кандидат биологических наук

Винокурова Наталья Владимировна

Сатин Артем Александрович

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по применению методики психорегуляции в процессе подготовки мужской сборной команды Волгоградского государственного медицинского университета по пауэрлифтингу. Результаты проведенной работы подтвердили эффективность представленной методики, направленной на коррекцию неблагоприятных психических состояний спортсменов. Установлено улучшение показателей физической подготовленности пауэрлифтеров, с которыми проводилась целенаправленная психокоррекция. Подтверждено предположение о том, что внедрение способов психорегуляции в процесс подготовки спортсменов по пауэрлифтингу будет способствовать улучшению психоэмоционального состояния и росту спортивных результатов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортивная подготовка, психорегуляция, психическая устойчивость, саморегуляция, нервно-психическое напряжение.

**Methodology of psychoregulation in the process of training the powerlifting team
of Volgograd State Medical University**

Dzhumakhmetova Olga Nikolaevna

Ushakova Irina Anatolyevna, candidate of biological sciences

Vinokurova Natalya Vladimirovna

Satin Artem Aleksandrovich

Volgograd State Medical University, Volgograd

Abstract. The article presents the results of a study on the use of psychoregulation techniques in the process of training the men's national powerlifting team of the Volgograd State Medical University. The results of the work confirmed the effectiveness of the presented methodology aimed at correcting unfavorable mental states of athletes. An improvement in the physical fitness indicators of powerlifters, with whom targeted psychocorrection was carried out, was established. In our study, we confirmed our assumption that the introduction of psychoregulation methods into the process of training athletes in powerlifting will help improve the psycho-emotional state and increase sports results.

Keywords: powerlifting, sports training, psychoregulation, mental stability, self-regulation, neuropsychic stress.

ВВЕДЕНИЕ. Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок, а подготовка к соревнованиям порой проходит на пределе адаптационных возможностей организма занимающихся. Повышение напряженности в соревновательной практике приводит к возрастанию психических нагрузок на спортсмена. Поэтому спортивная тренировка требует тщательно продуманной, систематической психологической подготовки. Обучение спортсменов методам самоконтроля и психорегуляции, начиная с этапа начальной подготовки, является важным и необходимым процессом.

Ведущие спортивные психологи считают, что результат соревновательной деятельности зависит от психического предстартового и соревновательного состояния спортсмена. Поэтому одним из важнейших направлений успешной соревновательной деятельности является не только оценка психологической готовности к

соревнованиям, но и разработка методики психорегуляции состояния спортсменов в соревновательной практике.

Таким образом, рассмотрение психорегуляции как одного из способов повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов в пауэрлифтинге представляется нам актуальным и своевременным.

Методика психорегуляции состояла из: аутогенной тренировки, дыхательных упражнений, психологических приемов сознательного изменения содержания представлений, развития произвольного внимания, вербальных методов воздействия, музыкотерапии. Занятия по психорегуляции проводились 3 раза в неделю после тренировки по 15-45 мин.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ научных материалов по психорегуляции показал, что соревнования требуют предельной мобилизации физических и психических сил спортсмена. В процессе подготовки к такого рода деятельности необходимо отводить достаточное время для психорегуляции занимающихся, которая может повлиять на результат соревнований [1]. Во многом успех спортсмена зависит от его психического состояния, потому что любые проявления чрезмерных эмоций мешают ему показать высокий результат [2].

В исследовании, проведенном в период с 01.09.2022 по 01.06.2023 г. приняли участие 16 юношей. В начале и в конце педагогического исследования проводилось контрольное тестирование нервно-психической напряженности, психологической подготовленности и психической устойчивости спортсменов и физической подготовленности.

Для оценки нервно-психического напряжения использовали:

1. опросник Т.А. Немчина – диапазоны нервно-психического напряжения:

- от 30 до 50 баллов – слабое, напряжение;
- от 51 до 70 баллов – умеренное или «интенсивное» напряжение;
- от 71 до 90 баллов – чрезмерное или «экстенсивное» напряжение;

2. опросник методики психической устойчивости спортсмена Р.А. Фрестера – оценка психической устойчивости спортсмена:

- 21-33 балла – высокая;
- 34-44 балла – средняя;
- 45-63 балла – низкая.

Физическая подготовленность спортсменов оценивалась по результатам трех соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга, показанных на чемпионате области в конце сентября 2022 г. и в мае 2023 г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ нервно-психической напряженности, психологической подготовленности и психической устойчивости спортсменов в начале педагогического эксперимента показали, что практически у всех испытуемых уровень нервно-психического напряжения оказался высоким (79 баллов), а психическая устойчивость к соревновательным стресс-ситуациям – средней (43 балла). На наш взгляд, это объясняется началом соревновательного сезона.

По результатам исследования физической подготовленности пауэрлифтеров в начале эксперимента было выявлено:

- каждый испытуемый из девяти контрольных подходов к штанге в трех соревновательных упражнениях сделал, в среднем, по шесть зачетных подходов. Причинами неудачных подходов являлись технические ошибки при выполнении упражнений, что связано с волнением во время соревнования, по субъективной оценке спортсменов;

- спортсмены показали результаты на уровне III-го и II-го юношеского разряда;

- были показаны средние результаты в соревновательных упражнениях:

1. Приседание – 115 кг.
2. Жим лежа – 80 кг.
3. Становая тяга – 155 кг.
4. Сумма – 350 кг.
5. Средний вес участника – 70,1 кг.

Таким образом, первое педагогическое тестирование позволило зафиксировать наличие высокого эмоционального стресса у спортсменов сборной команды ВолгГМУ, который отразился на результатах выступления.

В дальнейшем в тренировочный процесс студентов был включен комплекс средств и методов психорегуляции.

По окончании педагогического эксперимента состоялось повторное тестирование исследуемых параметров. В результате анализа нервно-психической напряженности, психологической подготовленности и психической устойчивости спортсменов была выявлена положительная динамика в сторону улучшения эмоционального состояния испытуемых.

После использования методов психорегуляции у спортсменов снизился уровень нервно-психического напряжения (с 79 до 41 балла), повысилась психическая устойчивость к соревновательным нагрузкам (с 43 до 30 баллов), спортсмены овладели навыками саморегуляции.

Результатами соревнований по пауэрлифтингу в мае месяце явились:

- каждый спортсмен из девяти контрольных подходов к штанге в трех соревновательных упражнениях сделал, в среднем, по восемь зачетных подходов. По мнению самих спортсменов, это связано с уверенностью в своих силах и внутренним спокойствием;

- спортсмены выполнили результаты на уровне III-го и II-го взрослого разрядов. На наш взгляд, это связано в том числе с большей устойчивостью к стрессовой обстановке.

Таким образом, были выявлены значимые различия между результатами до и после проведенного эксперимента (табл. 1):

- в приседании со штангой на плечах ($T = -6.364$, $p < 0,001$). Среднее значение до эксперимента меньше среднего значения после эксперимента ($X_1 = 115$, $X_2 = 130$).

- в упражнении жим штанги лежа ($T = -6.678$, $p < 0,001$). Среднее значение до эксперимента меньше среднего значения после эксперимента ($X_1 = 80$, $X_2 = 101$).

- в упражнении становая тяга ($T = -6.023$, $p < 0,001$). Среднее значение до эксперимента меньше среднего значения после эксперимента ($X_1 = 155$, $X_2 = 170$).

- в сумме троеборья ($T = -14.884$, $p < 0,001$). Среднее значение до эксперимента меньше среднего значения после эксперимента ($X_1 = 350$, $X_2 = 400$).

Таблица 1 – Сравнительный анализ результатов студентов до и после эксперимента

Название теста	Среднее значение до эксперимента	Среднее значение после эксперимента	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
приседание	115 ± 3.333	130 ± 6.667	-6.364	$0 < 0,001$
жим лежа	80 ± 8.165	101 ± 5.676	-6.678	$0 < 0,001$
становая тяга	155 ± 4.082	170 ± 6.667	-6.023	$0 < 0,001$
сумма	350 ± 5.27	400 ± 6.667	-14.884	$0 < 0,001$

Как показывают результаты педагогического эксперимента, по его окончании спортсмены значительно повысили спортивные результаты, как в сумме троеборья, так и в отдельных упражнениях.

Таким образом, методика психорегуляции в процессе подготовки сборной команды Волгоградского государственного медицинского университета по пауэрлифтингу доказала свою эффективность.

ВЫВОДЫ:

1. Анализ теоретических материалов исследования психорегуляции в процессе подготовки сборной команды по пауэрлифтингу показал, что психологическая готовность спортсмена обеспечивает результативную реализацию его технических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности в тренировке, улучшение результатов в соревнованиях.

2. Доказана эффективность применения методики психорегуляции в процессе подготовки сборной команды Волгоградского государственного медицинского университета по пауэрлифтингу. Данная методика в сочетании с проведением стандартного тренировочного процесса в течение всего эксперимента дала положительные результаты.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015. 198 с.

2. Шилов И. А. Методика планирования тренировок спортсменов группы высшего спортивного мастерства по пауэрлифтингу // Человек. Спорт. Медицина. 2016. Т. 16, № 1. С. 78–81.

REFERENCES

1. Bagadirova S. K. (2015), "Fundamentals of psychoregulation in sports activities", Direct-Media, Moscow, 198 p.

3. Shilov I. A. (2016), "Methodology for planning training for athletes of the group of highest sportsmanship in powerlifting", *Man. Sport. Medicine*, V. 16, No 1, pp. 78–81.

Информация об авторах:

Джумахметова О.Н., преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, olia.markushina@mail.ru

Ушакова И.А., доцент кафедры физической культуры и здоровья

Винокурова Н.В., преподаватель кафедры физической культуры и здоровья

Сатин А.А., преподаватель кафедры физической культуры и здоровья

Поступила в редакцию 10.03.2024.

Принята к публикации 08.04.2024.