

УДК: 159.9

DOI: 10.25629/НС.2023.01.24

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Иванцов О.В.¹, Луговая И.Н.²

¹Московский городской педагогический университет

²Муниципальное автономное учреждение Дворец спорта «Надежда»

Аннотация. В статье рассматривается один из силовых видов спорта – пауэрлифтинг, как вид спорта, по-другому называемый силовым троеборьем. Для восполнения пробелов в комплексной программе подготовки спортсменов в пауэрлифтинге представляется актуальным исследование влияния тревожности и мотивации на спортивные результаты в процессе соревновательной деятельности. В эмпирическом исследовании, проведенном в 2022 году, принимали участие 84 спортсмена-пауэрлифтера, которые проходили диагностику непосредственно перед выступлениями. В ходе проведения исследования изучалась тревожность и мотивация спортсменов-пауэрлифтеров на разных возрастных этапах в период соревновательной деятельности, использовались такие методики как: Методика «Градусник»; Шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина; Опросник предсоревновательного состояния спортсменов; а также авторский Опросник для выявления силовых показателей спортсмена и его предполагаемых результатов. По результатам исследования представлена программа психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров к соревновательной деятельности с учетом выявленных особенностей спортсменов. Для определения эффективности программы психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров к соревновательной деятельности был проведен сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента. По итогам диагностического этапа была сформирована группа экспериментальная, состоящая из 42 спортсменов, которые участвовали в исследовании эффективности программы психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров к соревновательной деятельности, результаты работы со спортсменами по программы также представлены в исследовании.

Ключевые слова: психологические особенности спортсменов-пауэрлифтеров, спорт высших достижений, пауэрлифтинг, предсоревновательная деятельность, спортивная психология.

Введение в проблему

Спортивная подготовка в пауэрлифтинге достаточно изученный на сегодня предмет: существует множество методик и вариаций спортивной подготовки всех уровней спортивного мастерства, так же разработан и применен на практике профстандарт по виду спорта «Пауэрлифтинг». Однако в литературе, относящейся к пауэрлифтингу, психологической подготовке спортсменов в пауэрлифтинге уделяется недостаточное внимание, что в свою очередь может негативно отражаться на результатах выступлений атлетов.

Диагностика предстартового психологического состояния спортсменов позволяет выявить причины негативных и отрицательных аспектов в вопросах тревожности, мотивации и применить методы, а также практические наработки, для их минимизации или устранения.

Одной из задач данного исследования является создание доступного и легко применимого не только психологами, но и тренерами и самими спортсменами-пауэрлифтерами, метода психологической помощи в моменты пика спортивной деятельности - соревнований.

Краткий обзор исследований (литературы)

Пауэрлифтинг как спортивная дисциплина называется силовым троеборьем. Его считают одним из самых массовых силовых видов спорта. Троеборье состоит из 3-х упражнений: отрыв штанги от помоста – становая тяга, приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа. Занимающийся данным спортом старается максимально преодолеть сопротивление относительно собственного веса. Ключевое значение здесь имеют именно силовые показатели [1, 3, 7].

Сложение всех показателей программы даёт общий результат выступления. В ситуации, когда спортсмены имеют одинаковые показатели, победа достаётся тому, кто имеет наименьший вес. В троеборье не имеет значения, как выглядит спортсмен (в отличие от бодибилдинга). В соревнованиях принимают участие в разных весовых категориях не только мужчины, а также женщины и подростки.

С древних времен сохранились легенды о людях, обладающих невероятной силой. Одним из состязаний во время проведения античных олимпийских игр было поднятие тяжестей, что подтверждает найденная в Олимпии древнейшая 143-килограммовая гиря из камня. В общей истории олимпийских игр впервые встречается имя сверхсильного человека Милона, жившего в 6 веке до нашей эры, который с легкостью проходил весь круг стадиона с быком на плечах.

Пользовались древнегреческими методами и римляне, с помощью них они развивали силу и способности. На выступлениях гладиаторов всячески приветствовалось и поощрялось использование физической силы. После падения Римской Империи на долгое время у общества пропал интерес к культивированию мышечной силы.

В эпоху Возрождения интерес к атлетике вновь стал набирать обороты. В 18 веке был установлен рекорд – житель Англии Тофам (Thomas Torham) поднял 3 бочки, наполненных водой, общий вес которых достигал 0,8 тонны. В конце 19 века данный вид спорта начал формироваться как силовой. Во многих странах (Европа, США, Россия и др.) образовались общества атлетов, кружки, проводятся различные соревнования.

В 20 веке силовой спорт постепенно разделился на два направления: тяжелая атлетика и атлетизм. В англоговорящих странах 50-х годов активно набирали популярность именно упражнения со штангой (жим лежа, приседание и становая тяга). Именно это и стало отправной точкой для формирования троеборья, как отдельного вида спорта. В ряде государств проходят национальные соревнования для которых были придуманы правила в 1960-е годы. В 1964 году состоялся первый турнир в США, поэтому этот год считают датой основания такого спорта, как пауэрлифтинг. В 1973 году была основана Международная организация пауэрлифтинга (IPF). После этого начали проводиться чемпионаты мира по троеборью среди мужчин по девяти весовым категориям. Позже к ним прибавлялись ещё другие категории, а с 80 годов начали проводиться женские чемпионаты. В 1975 году была образована Федерация пауэрлифтинга в Европе. Мужские чемпионаты в Европе проходили с 1978 года, а с 1983 – женские. В 1986 году учрежден Всемирный конгресс пауэрлифтинга.

В наши дни появились еще около двадцати федераций троеборья, однако самой влиятельной является IPF, охватывающая все континенты. И хотя пауэрлифтинг не входит в программу олимпийских игр, турниры проводятся на Мировых играх. Известность этого вида спорта растёт с каждым днём, потому что он прост и доступен. Правила пауэрлифтинга разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «пауэрлифтинг» в соответствии с правилами IPF. Правила обязательны для всех организаций, проводящих официальные соревнования, которые включены в «Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта России».

Пауэрлифтинг в качестве соревновательных дисциплин включает в себя три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги – которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

Предполагается, что большой потенциал психофизиологии позволяет прогнозировать прогресс и определять резервные возможности для повышения результативности. Это важно учи-

тывать, когда происходит подготовка спортсменов к соревнованиям, ведь их результаты находятся в прямой зависимости от этого. В таком случае общая готовность будет являться резервным потенциалом спортсмена, а те запасы, которые он реализует в экстремальных условиях носят название соревновательной надежности. Особую роль в результативности спортивных соревнованиях играют психофизиологические резервы [8]. Психофизиологические резервы нужны для того, чтобы активировать всю целостную систему человеческого организма и обеспечивать стабильное взаимодействие индивидуума с окружающим миром. Благодаря им человек может улучшить показатели спортивной деятельности [3, 7].

В начале занятий используются способы устного воздействия, вырабатывающие у молодых спортсменов определенные черты характера и свойства, также применяются методы повышения развития внимания, воли скорости реакции. Далее используются методы и способы, повышающие определенные психические функции, психомоторику, эмоциональную и психическую устойчивость и в целом повышение готовности спортсменов. В процессе тренировки довольно важно поведение и компетентность самого тренера, так как от отношения тренеров к спортсменам и методов их подготовки к соревнованиям, зависит в целом развитие спорта. На заключительном этапе занятий значительный упор ставится на психическое восстановление спортсменов и возможности к саморегуляции, тут применимы методы:

- Метод самонаблюдения. Критерии оценивания (точность и правильность выполнения) устанавливаются самостоятельно. Это может быть правильная поза, расстояние и т. д.

- Метод «обсуждение» или «беседа». Главным является необходимость понимания спортсмена, его желаний, степени открытости, потребностей. Также на основе этого стоит индивидуально выбрать способ разговора, его продолжительность.

- Метод «анализа». Является заключительным методом, который требует оценки общего психического состояния коллектива, с выделением его сильных, слабых сторон. Стоит наладить общение между членами команды, а также их отношения с тренером, так как именно от этого зависит эффективность, как физическая, так и психическая. Следует уделить внимание таким явлениям, как взаимопомощь, сплоченность, совместные действия, так как всё, что происходит в жизни спортсмена, будь это режим сна или отношения с родителями, оказывает влияние на соревнования.

Эти факторы могут быть как положительными, так и отрицательными или даже нейтральными, и именно благодаря опыту их вред можно купировать.

Психологическая готовность к соревнованию развивается и постоянно совершенствуется по мере накопления личного спортивного опыта пауэрлифтеров. Однако в зависимости от индивидуальных способностей и окружающих условий этот процесс может быть более или менее быстрым и успешным. Данный вид подготовки должен осуществляться в неразрывном взаимодействии с другими ее видами и соревновательными выступлениями [3].

Психологическая подготовка становится мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, возникнув как средство индивидуализации тренировочного процесса. Сегодня каждый квалифицированный тренер и спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться успеха в соревновательной деятельности. Цели и мотивы здесь оказывают достаточно весомое влияние на наполнение процесса, например: кому важен спортивный результат – они делают уклон на свое совершенствование в соревновательной деятельности, для профессионально-прикладной подготовки важно видение будущей специальности, а для здоровья – хороший контроль своего самочувствия, детальный подход к контролю и планированию своих нагрузок, и т.д.

Методы (методики)

Эмпирическое исследование психологических особенностей спортсменов-пауэрлифтеров в период предсоревновательной деятельности проводилось посредством использования следующих диагностических методик:

1. Опросник для выявления силовых показателей спортсмена и его предполагаемых результатов.

Опросник позволяет получить общие сведения о спортсмене, касающиеся его Ф.И.О., пола, возрастной категории, спортивного стажа, наличия спортивного разряда, весовой категории, личным рекордам по:

- Личный рекорд (жим лежа)
- Личный рекорд (приседания)
- Личный рекорд (становая тяга)
- Личный рекорд (сумма)
- Ожидаемый результат на соревнованиях по вышеозначенным категориям.

2. Методика «градусник» Ю.Я. Киселева.

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. Методика «градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентное соотношение). Спортсмену предъявляется шкала, на которой он должен сделать отметку уровня состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

- 1) самочувствие;
- 2) настроение;
- 3) желание тренироваться;
- 4) удовлетворенность тренировочным процессом;
- 5) отношения с друзьями;
- 6) отношение с тренером;
- 7) спортивные перспективы (на данное соревнование);
- 8) готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любые компоненты предстартового, соревновательного и после соревновательного состояния.

3. Шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина (State-Trate Anxiety Inventory, STAI).

Шкала ситуативной тревожности является надежным и информативным способом диагностики уровня тревожности. Тест разработан известным американским психологом, специалистом по психологии личности, эмоций и стресса Чарльзом Спилбергером (Charles D. Spielberger). Русскоязычный вариант STAI адаптирован и модифицирован психологом, педагогом Юрием Ханиным.

4. Опросник предсоревновательного состояния спортсменов (Алексеев В. А.).

Методика позволяет охарактеризовать на основе самооценки предсоревновательное состояние спортсмена. Только сам спортсмен знает о своем состоянии. Это субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей, которое нужно знать не только самому спортсмену, но его тренеру и спортивному психологу для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным днем. Опросник для изучения предсоревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния: F – физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Результаты и их обсуждение

В эмпирическом исследовании приняли участие 84 спортсмена-пауэрлифтера, которые проходили диагностику непосредственно перед выступлениями.

Рассмотрим уровень тревожности спортсменов-пауэрлифтеров перед соревнованиями (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень тревожности спортсменов-пауэрлифтеров перед соревнованиями

Состояние тревожности	Количество	Проценты
Низкий уровень тревожности	6	7%
Средний уровень тревожности	18	21%
Высокий уровень тревожности	60	72%

Как видно из таблицы 1 – с низким уровнем тревожности только 6 (7%) спортсменов, тогда как со средним 16 (21%) и с высоким 60 (71%).

Теперь рассмотрим наличие или отсутствие взаимосвязи между тревожностью, компонентами и психическими состояниями спортсмена (таблица 2).

Таблица 2 – Взаимосвязь между тревожностью, компонентами и психическими состояниями спортсмена

	Методика «Градусник»	Шкала ситуативной тревожности	Физический компонент	Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент
Методика "Градусник"					
Шкала ситуативной тревожности	-0,10551				
Физический компонент	-0,13144	-0,24039			
Эмоциональный компонент	0,012143	-0,21674	0,638926		
Когнитивный компонент	0,108093	-0,00374	0,511567	0,6533	

Достоверные взаимосвязи были обнаружены между физическим и эмоциональным компонентом (0,64), физическим и когнитивным компонентом (0,51), а также эмоциональным и когнитивным компонентом (0,65).

По результатам проведенного экспериментального исследования была определена необходимость разработки программы развития различных аспектов спортивного характера спортсменов в предсоревновательный период.

Цели программы:

1. Формирование различных аспектов спортивного характера подростков, способствующих успешности в соревновательной деятельности.

2. Снижение тревожности, ригидности, агрессивности и других негативных психических состояний, сопровождающих ситуацию тренировок.

Задачи программы:

- сформировать готовность спортсменов к развитию сильных сторон своего характера как в условиях тренировок, так и в ходе соревнований;

- способствовать развитию у спортсменов высокого уровня помехоустойчивости, «нормативного» уровня агрессии, самоконтроля, развитых волевых качеств, мотивации к достижению успеха;
- развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость, оптимальный уровень тревожности, уверенность в себе, эмоциональное благополучие, способность к саморегуляции;
- сформировать у спортсменов знания об экстремальных психологических и физиологических нагрузках;
- создать умения самостоятельно находить пути профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния спортивных нагрузок.

Структура программы:

1. Работа в группе начинается с этапа формирования «климата отношений», основная цель - создать такую атмосферу и состояние каждого участника группы, которые позволяют перейти к содержательной части работы. Этот этап направлен на установление контакта в начале взаимодействия. Его основными характеристиками являются эмоциональная свобода участников, открытость, дружелюбие, доверие друг к другу, а также к тренеру.
2. Упражнения, направленные на содержательную сторону работы.
3. Упражнения для получения участниками обратной связи.

Программа рассчитана на предсоревновательный период. Занятия проводились раз в неделю по 60 минут перед тренировками.

Для участия в реализации программы по формированию спортивного характера спортсменов, по итогам диагностического этапа были выбраны спортсмены с высокими показателями по уровню эмоциональной неустойчивости, наиболее выраженными показателями акцентуаций характера и низкими показателя стрессоустойчивости. По итогам диагностического этапа была создана группа спортсменов, состоящая из 42 человек.

Для выявления результатов реализации, разработанной нами системы занятий, направленных на развитие различных аспектов спортивного характера спортсменов в предсоревновательный период был проведен контрольный эксперимент. Его программа частично повторяла программу констатирующего эксперимента. Для подтверждения данных результаты учащихся экспериментальной группы сравнивались с их результатами, полученными до реализации программы. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение уровня тревожности контрольной и коррекционной группы перед соревнованиями

Уровень тревожности	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий уровень тревожности	4	3
Средний уровень тревожности	22	9
Высокий уровень тревожности	18	30

Как мы можем увидеть из таблицы, количество спортсменов в экспериментальной группе с высоким уровнем тревожности значительно ниже, чем в контрольной группе. В то время как резко возросло количество спортсменов со средним уровнем тревожности.

Результативность соревновательной деятельности отслеживалась под следующим параметрам: личный рекорд по упражнениям жим лежа, приседания становая тяга, сумма показателей. А также по ожидаемому результату на соревнованиях по этим же упражнениям, после чего эти результаты сравнивались с результатами соревнований. Для удобства, значения личного рекорда было переведено в 100 процентов, результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сравнение контрольной и экспериментальной группы по результатам соревнований

Упражнения	Ожидаемый результат на соревнованиях ЭГ	Ожидаемый результат на соревнованиях КГ	Результат на соревнованиях ЭГ	Результат на соревнованиях КГ
жим лежа	102%	101%	105%	102%
приседания	101%	102%	104%	101%
становая тяга	103%	103%	106%	100%
сумма	102%	102%	105%	102%

В абсолютном большинстве случаев, а если исходить из средних значений, то во всех упражнениях, эффективность психологического тренинга принесла результаты: из экспериментальной группы результаты выросли на несколько процентов, что при работе с предельными весами очень существенно.

Представленные в таблицах результаты сопоставительного анализа, констатирующего и контрольного экспериментов, наглядно отображают действительную картину развития стрессоустойчивости спортсменов. Следовательно, после реализации программы раскрытия различных сторон характера спортсменов, повторной диагностики и сравнительного анализа, мы отмечаем уменьшение состояния тревожности спортсменов. Из этого следует, что спортсмены получают удовольствие от процесса тренировок и подготовки к соревнованиям, а также осознают важность и значимость этих процессов, способны ставить перед собой цели.

Выводы

1. Актуальная проблема психологии и психофизиологии спорта, это оценка и регулирование состояний спортсменов, влияющих на эффективность их тренировочной и соревновательной деятельности. Эффективность спортивной деятельности пауэрлифтера зависит не только от его знаний, профессиональных навыков и умений, которыми он обладает, но и от его психического состояния, которое сопровождает его спортивную, тренировочную и соревновательную деятельность. Таким образом, необходимо применение специальных психотехник при подготовке к соревнованиям, что в свою очередь позволит улучшить показатели предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов, и окажет положительное влияние на результат соревновательной деятельности. Психический предстартовый стресс, сопровождающий любого спортсмена, это сложный психофизиологический процесс состояния личности, степень влияния которого отражается на деятельности атлета и обусловлен взаимодействием различных присущих ему индивидуальных свойств и особенностей: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических.

2. Для проведения исследования были выбраны следующие методики:

- Опросник для выявления силовых показателей спортсмена и его предполагаемых результатов;
- Методика «градусник» Ю.Я. Киселева;
- Шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина;
- Опросник предсоревновательного состояния спортсменов (Алексеев В. А.).

3. В эмпирическом исследовании приняли участие 84 спортсмена-пауэрлифтера, которые проходили диагностику непосредственно перед выступлениями. В ходе проведения исследования нам удалось установить, что у спортсменов-пауэрлифтеров перед выступлениями на соревнованиях имеется повышенный уровень тревожности (72% выборки). Такие спортсмены склонны ощущать беспокойство по поводу своей самооценки, оценки своих умений со стороны окружающих и престижа. Им характерно чувство неуверенности. Так же были обнаружены достоверные взаимосвязи физическим и эмоциональным компонентом (0,64), физическим и когнитивным компонентом (0,51), а также эмоциональным и когнитивным компонентом (0,65).

4. Основными условиями, способствующими развитию спортивного характера, являются: осознание спортсменами необходимости развития в себе сильных сторон; осознание молодыми спортсменами уверенности в себе и в своих силах, повышение чувства достоинства; прояснение спортсменами способов стратегии и планирования в достижении высоких спортивных результатов; установление области наиболее серьезных спортивных достижений и др. Разработанная нами программа строилась с учетом психологических особенностей спортсменов-пауэрлифтеров. Групповая форма проведения предложенной нами психолого-педагогической программы развивающих занятий обеспечивает оптимизацию ее развивающего психологического эффекта, позволяет участникам видеть себя во взаимодействии с другими и в зеркале отношений, поступков и действий других, дает возможность участникам почувствовать, как свою значимость, так и значимость других людей.

5. После реализации программы психологической коррекции наблюдалось уменьшение количественных показателей спортсменов, испытывающих высокий уровень тревожности перед соревнованиями (30% экспериментальная и 60% контрольная группа), так же выросли показатели результативности: 86% спортсменов из экспериментальной группы смогли выполнить свой соревновательный план, тогда как в контрольной группе этот показатель составил 72%.

Библиография

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть/ А. В. Алексеев. - М., 2004.
2. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. – М.: Директ-Медиа, 2015. - с.
3. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие / Е.С. Вакарев. - 2-е издание, стереотипное. - М: Издательство «ФЛИНТА», 2016. - 208 с.
4. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткина: - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 167 с.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. - М., 1973.
6. Голец, А.В. Тактико-техническая и волевая подготовка в саморегуляции эмоционального состояния борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А. В. Голец. - Иркутск: Изд-во ИГСХА, 2013. - 244 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.
8. Луговая И.Н., Иванцов О.В. Психологические особенности спортсменов-пауэрлифтеров // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. материалы XIV Международной научно-практической конференции. - М., РУДН, 2021. С. 314-317.
9. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - М., 2008.
10. Сопов В. Ф. Эмоциональная саморегуляция: теоретические и прикладные аспекты/ В. Ф. Сопов. - Самара, 2002.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF ATHLETES-POWERLIFTERS IN THE PERIOD OF PRE-COMPETITIVE ACTIVITY

Ivantsov O.V.¹, Lugovaya I.N.²

¹Moscow City Pedagogical University

Municipal Autonomous Institution Palace of Sports "Nadezhda"

Abstract. The article discusses one of the types of weightlifting - powerlifting, as a sport, otherwise called triathlon. To fill the gaps in the complex training program for athletes in powerlifting, it seems relevant to study the effect of anxiety and motivation on sports results in the process of competitive activity. In an empirical study conducted in 2022, 84 powerlifters took part, who underwent diagnostics immediately before performances. In the course of the study, the anxiety and motivation of powerlifters at different age stages during the period of competitive activity were studied, such methods were used as: Method "Thermometer"; Spielberger-Khanin Situational Anxiety Scale; Questionnaire of the pre-competitive state of athletes; as well as the author's Questionnaire to identify the strength indicators of an athlete and his expected results. Based on the results of the study, a program of psychological training of powerlifters for competitive activities is presented, taking into account the identified characteristics of athletes. To determine the effectiveness of the program of psychological preparation of athletes-powerlifters for competitive activities, a comparative analysis of the results of the ascertaining and control experiment was carried out. Based on the results of the diagnostic stage, an experimental group was formed, consisting of 42 athletes who participated in the study of the effectiveness of the program of psychological preparation of powerlifters for competitive activity, the results of work with athletes according to the program are also presented in the study.

Key words: psychological characteristics of powerlifters, elite sport, powerlifting, precompetitive activity, sports psychology.