



Теоретические и практические проблемы современной педагогики и психологии

Психолого-педагогический поиск. 2026. № 3 (79). С. 7–14.

Psychological and Pedagogical Search. Academic Journal. 2026, no. 3 (79), pp. 7–14.

Научная статья

УДК 159.9:796.89

DOI 10.37724/RSU.2026.3.79.001

Изучение стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в соревновательный период

Абрамян Нина Георгиевна¹,

Скобелева Яна Михайловна²

^{1,2} Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых

¹ ninaabramyan27@gmail.com

² kate3567@mail.ru

Аннотация. Авторы статьи рассматривают многоаспектную проблему стрессоустойчивости как со стороны механизмов воздействия стресса на органику и психику, так и со стороны адаптивного противодействия его факторам. Длительное воздействие стресса, не находящее адекватного разрешения, приводит к истощению адаптационных резервов организма. Спорт, особенно на международной арене, представляет собой уникальное сочетание экстремальных физических нагрузок и интенсивной ментальной мобилизации, и формирование стрессоустойчивости спортсмена имеет решающее значение в соревновательной деятельности. Цель исследования — изучить уровень и качественные показатели стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в соревновательный период. Гипотеза исследования: существует статистическая связь между индивидуальными особенностями проявления стрессоустойчивости спортсменов и показателями их соревновательной деятельности.

Методы исследования включали количественный, математико-статистический анализ данных (коэффициент ранговой корреляции rs-Спирмена) и качественный анализ. Основными диагностическими инструментами исследования были шкала PSM-25, опросник самооценки стрессоустойчивости, опросник диагностики соревновательной тревоги CSAI-2, методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды, методика диагностики личности на мотивацию к успеху.

Теоретическая значимость исследования заключается в его вкладе в общие психологические знания о развитии устойчивости к стрессовым соревновательным условиям. Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанные рекомендации могут быть использованы в процессе психологической подготовки спортсменов для повышения их работоспособности, конкурентоспособности и достижения наивысших спортивных результатов.

Исследование выявило устойчивую взаимосвязь параметров, связанных со стрессоустойчивостью. Использование ранговой корреляции Спирмена позволило обнаружить, что уровень стресса статистически значимо связан (положительная корреляция) с когнитивной и соматической тревожностью, а также с эмоциональной реакцией по типу рефрактерности. Уровень тревожности имеет обратную связь с уверенностью в себе и мотивацией к успеху. Уверенность в себе положительно коррелирует с мотивацией к успеху и эйфорическим типом эмоционального реагирования. Перспективы исследования предполагают обращение к формирующей работе с группой спортсменов, которым требуется дальнейшее повышение их адаптивности к стрессовым факторам и развитие стрессоустойчивости в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональный стресс, пауэрлифтинг, соревновательный период, психологическая подготовка, стрессоустойчивость, управление стрессом, спортивная психология, адаптивность, тревожность, стрессоген.

Для цитирования: Абрамян Н. Г., Скобелева Я. М. Изучение стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в соревновательный период // Психолого-педагогический поиск. 2026. № 3 (79). С. 7–14. DOI: 10.37724/RSU.2026.3.79.001.

Original article

Assessment of stress resilience in powerlifting athletes during contest events

Abramyan Nina Georgievna ¹,
Skobeleva Yana Mikhailovna ²

^{1,2} Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs

¹ ninaabramyan27@gmail.com

² kate3567@mail.ru

Abstract. The authors of this article examine the multifaceted problem of stress resilience, both from the perspective of the mechanisms by which stress impacts the body and psyche, and from the perspective of adaptive responses to its factors. Prolonged exposure to stress, without adequate resolution, leads to the depletion of the body's adaptive reserves. Sports, especially international contests, require a unique combination of extreme physical exertion and intense mental mobilization, and developing an athlete's resilience is crucial during a competitive event. The aim of this study was to examine the level and qualitative indicators of resilience in powerlifters during a contest period. The hypothesis is that there must be a statistical relationship between individual characteristics of athletes' stress resilience and their competitive performance.

The research methods included quantitative, mathematical-statistical data analysis (Spearman's rs-rank correlation coefficient), and qualitative analysis. The main diagnostic instruments were the PSM-25 scale; the Stress Resilience Self-Assessment Questionnaire; the CSAI-2 Competitive Anxiety Inventory; a method for assessing the type of emotional response to environmental stimuli; and a method for assessing personality motivation for success.

The theoretical significance of this study lies in its contribution to general psychological knowledge regarding the development of resilience to stressful competitive conditions. The practical significance of this study lies in the fact that the recommendations developed can be used in psychological preparation of athletes to improve their performance, competitiveness, and the achievement of high athletic results.

The study reveals a consistent relationship between parameters associated with stress resilience. Using Spearman's rank correlation, it was found that stress levels were statistically significantly (positively) associated with cognitive and somatic anxiety, as well as with the refractoriness-type emotional response. Anxiety levels were inversely associated with self-confidence and motivation for success. Self-confidence was positively correlated with motivation for success and the euphoric type of emotional response. The research prospects suggest further formative work with a group of athletes who require further improvement of their adaptability to stress factors and development of stress resistance in competitive activities.

Keywords: emotional stress, powerlifting, contest period, psychological preparation, stress resilience, stress management, sports psychology, adaptability, anxiety, stressor.

For citation: Abramyan N. G., Skobeleva Ya. M. Assessment of stress resilience in powerlifting athletes during contest events // *Psikhologo-pedagogicheskiy poisk* [Psychological and Pedagogical Search]. 2026, no. 3 (79), pp. 7–14. (In Russian). DOI: 10.37724/RSU.2026.3.79.001.

Введение. Проблема стрессоустойчивости, охватывающая как механизмы воздействия стрессогенных факторов на организм человека, так и стратегии адаптивного противодействия, представляет собой одну из центральных и наиболее многоаспектных тем в современной психологической науке. Стресс, будучи фундаментальной физиологической реакцией, является неотъемлемым элементом адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды. Однако критически важно признать амбивалентную природу стресса: в определенных условиях он может выступать как катализатор личностного роста и мобилизации, в то время как хроническая, системная и чрезмерная экспозиция к стрессогенным агентам трансформируется в деструктивный фактор.

Современные исследования (Wang, Liu, Chen, 2022 ; Jones, Parker, 2023) подтверждают, что у спортсменов силовых видов спорта, включая пауэрлифтинг, уровень кортизола в соревновательный период может превышать базовые значения в 2–3 раза, что создает риск нарушений когнитивных функций и эмоциональной регуляции. Однако именно для пауэрлифтинга, где результат зависит от одного подхода (попытки) при максимальном весе, проблема стрессоустойчивости становится критической: даже незначительное повышение тревоги ведет к искажению техники и срыву попытки

(Виноградов, Степанов, Пономарева [и др.], 2019 ; Завьялов, Зулаев, 2012 ; Редькина, 2019). На современном этапе развития спорт высших достижений трансформировался из узкоспециализированной сферы, ориентированной исключительно на физическую подготовку, в многоуровневую арену, где решающее значение приобретают не только атлетические способности, но и феноменальная психологическая устойчивость. В пауэрлифтинге соревновательный стресс имеет свою специфику: длительное ожидание подхода (до 20–30 мин), высокая цена ошибки (незасчитанная попытка), публичность неудачи при подъеме предельного веса (Льдкова, Разживин, Волкова, 2014 ; Щетина, 2024).

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью высокой стрессоустойчивости для успешного выступления в пауэрлифтинге и отсутствием системных данных о том, какие именно психологические параметры (уровень тревожности, тип эмоционального реагирования, мотивация) связаны с соревновательным стрессом у данной категории спортсменов, а также недостатком адресных программ психологической подготовки для пауэрлифтеров.

Цель исследования — изучить уровень и качественные показатели стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, в соревновательный период.

Гипотеза исследования. Предполагается, что существует статистическая связь между индивидуальными особенностями проявления стрессоустойчивости спортсменов и показателями их соревновательной деятельности.

Материалы и методы. В основу работы положены следующие подходы и концепции:

- концепции стресса и общего адаптационного синдрома Г. Селье;
- концепции эмоций У. Кэннона;
- работы Ю. В. Щербатых, Д. Н. Исаева, В. А. Бодрова, посвященные изучению современного понимания стресса;
- исследования мотивации успеха в спортивной и других видах деятельности А. Н. Леонтьева, Е. П. Ильина.

В рамках данного исследования под стрессоустойчивостью понимается интегральное свойство личности (по П. Б. Зильберману), обеспечивающее успешность деятельности в сложной эмоциональной обстановке за счет оптимального функционирования эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер (Бронская, 2023 ; Щербатых, 2012).

Методы исследования включали теоретические (анализ источников по проблеме исследования), эмпирические (несистематическое наблюдение, метод опроса с использованием указанных методик), обработки данных (количественный, математико-статистический анализ данных — коэффициент ранговой корреляции r_s -Спирмена), качественный анализ.

База исследования — Владимирская региональная Федерация пауэрлифтинга (ВРФП). Выборку составили выступающие спортсмены-пауэрлифтеры в возрасте 16–30 лет (средний возраст — 22,4 года, SD = 4,1 года), общее количество — 52 (n = 52), из них мужчин — 22, женщин — 30.

Результаты и их обсуждение. Теоретический анализ, представленный в первом разделе исследования, позволил систематизировать и обобщить многоаспектные подходы к изучению стрессоустойчивости в контексте спортивной деятельности, с акцентом на пауэрлифтинг и юношеский возраст. Проведенный анализ выявил общие закономерности понимания стресса и стрессоустойчивости в психологической науке, а также специфику их проявления в условиях соревновательной деятельности.

Результаты прохождения теста-опросника уровня психологического стресса по методике Лемура — Тесье — Филлиона «Шкала PSM-25» представлены нами в таблице 1.

Таблица 1

Уровень психологического стресса
по методике Лемура — Тесье — Филлиона «Шкала PSM-25»

Уровни	Количество испытуемых, %
Высокий	0
Средний	12
Низкий	88

Можно констатировать, что исследуемая группа в основном характеризуется низким уровнем психологического стресса, что свидетельствует о достаточном адаптивном потенциале и

благополучном уровне устойчивости к стрессу. Однако наличие 12 % спортсменов со средним показателем уровня стресса требует внимания.

Результаты прохождения теста-опросника самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона представлены в таблице 2.

Таблица 2

Самооценка стрессоустойчивости по С. Коухену и Г. Виллиансону

<i>Уровни</i>	<i>Количество испытуемых, %</i>
Высокий	62
Средний	34
Низкий	4

Анализ данных позволяет сформулировать следующие выводы:

– в выборке доминирует высокая стрессоустойчивость (62 % респондентов (32 человека) демонстрируют высокий уровень способности справляться со стрессом, что указывает на хороший запас ресурса данной группы);

– для 34 % испытуемых (18 человек) характерен средний уровень стрессоустойчивости (это дает понять, что значительная часть спортсменов находится в зоне, требующей внимания и, возможно, профилактических мер);

– лишь незначительная часть спортсменов продемонстрировала низкий уровень стрессоустойчивости — 4 % (2 человека).

Этот тест самооценочный, поэтому он свидетельствует о понимании самими испытуемыми наличия или отсутствия данного параметра в системе личностных качеств. Мы трактовали показатели в соответствии с таблицей норм по Я. Н. Воробейчику.

Результаты теста-опросника «Диагностика соревновательной тревоги (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2)» были проанализированы и представлены нами в таблице 3.

Таблица 3

Уровень соревновательного тревожного состояния по методике
«Диагностика соревновательной тревоги» (Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2)

<i>Показатель</i>	<i>Когнитивная тревожность</i>	<i>Соматическая тревожность</i>	<i>Уверенность в себе</i>
<i>Уровень</i>	<i>количество испытуемых, %</i>		
Низкий	48	42	12
Средний	44	54	75
Высокий	8	4	13

По представленным данным можно сделать следующие выводы:

– большая часть спортсменов продемонстрировала средний уровень по всем трем показателям (когнитивная тревожность — 44 % (23 человека), соматическая тревожность — 54 % (28 человек), уверенность в себе — 75 % (39 человек), что указывает на наличие небольшого и обычного предсоревновательного волнения и адекватной самооценки у большинства участников);

– четверть выборки (25 %) демонстрирует низкий уровень соматической тревожности, что свидетельствует об их способности сохранять спокойствие и контролировать физиологические реакции в стрессовых ситуациях;

– небольшая, но значимая группа спортсменов (8 %, 4 человека) имеет высокий уровень когнитивной тревожности, что может быть фактором риска, приводящим к снижению концентрации, принятию неверных решений и ухудшению результатов;

– низкий уровень уверенности в себе отмечен у 12 % (6 человек) спортсменов, что является ключевым моментом для работы, так как низкая самооценка может свести на «нет» даже отличную физическую подготовку;

– наиболее уязвимыми являются спортсмены с сочетанием высокой тревожности (когнитивной и/или соматической) и низкой уверенности в себе.

Обратимся к результатам из таблицы 4 по методике «Диагностика типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды по В. В. Бойко».

Таблица 4

Определение типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды по методике В. В. Бойко

<i>Тип эмоциональной реакции</i>	<i>Соотношение к числу опрошенных, %</i>
Эйфорический	76,9
Дисфорический	0,0
Рефрактерный	11,5
Рефрактерно-дисфорический	1,9
Эйфорически-дисфорический	0,0
Эйфорически-рефрактерно-дисфорический	1,9
Эйфорически-рефрактерный	0,0
Пассивный	1,9

Исходя из данных, представленных в таблице 4, можно сделать вывод о том, что у 76,9 % испытуемых (40 человек) сложился эйфорический тип реакции на воздействие стимулов окружающей среды, у 11,5 % (6 человек) — рефрактерный, у 1,9 % (1 человек) — рефрактерно-дисфорический, эйфорически-рефрактерно-дисфорический и пассивный. Эйфорически-дисфорический, эйфорически-рефрактерный и дисфорический типы эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды в данной группе ни у кого не были отмечены.

У большинства (76,9 %, 40 человек) спортсменов преобладает эйфорический тип реагирования на стимулы окружающей среды. Это говорит о том, что для большинства респондентов из выборки характерны позитивная эмоциональная вовлеченность в мир, оптимистичный взгляд на события и склонность к положительным переживаниям. Определенная доля (11,5 %, 6 человек) демонстрирует рефрактерный тип реагирования, что может указывать на склонность к интроверсии, сосредоточенности на внутренних переживаниях и некоторой отгороженности от внешнего мира. Отсутствие же дисфорического типа реагирования может свидетельствовать об общем благополучии в эмоциональной сфере исследуемых.

Для более глубокого анализа и понимания личности испытуемых, обратимся к результатам диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, представленных нами в таблице 5.

Таблица 5

Уровни сформированности мотивации к успеху по методике Т. Элерса

<i>Уровни</i>	<i>Соотношение к числу опрошенных, %</i>
Высокий	44,2
Умеренно высокий	34,6
Средний	17,3
Низкий	3,8

Для проверки гипотезы о наличии связи между параметрами стрессоустойчивости и соревновательной деятельности был проведен корреляционный анализ (r_s -Спирмена). Выявлены следующие статистически значимые связи ($p < 0,05$):

- уровень психологического стресса положительно коррелирует с когнитивной тревожностью ($r_s = 0,64$) и соматической тревожностью ($r_s = 0,58$), то есть чем выше стресс, тем выше тревога;
- уровень стресса отрицательно коррелирует с уверенностью в себе ($r_s = -0,71$) — связь обратная и сильная;
- уровень тревожности (когнитивной) отрицательно коррелирует с уверенностью в себе ($r_s = -0,68$) и с мотивацией к успеху ($r_s = -0,45$);
- уверенность в себе положительно коррелирует с мотивацией к успеху ($r_s = 0,52$) и эйфорическим типом эмоциональной реакции ($r_s = 0,49$).

Таким образом, гипотеза о наличии связи между индивидуальными особенностями стрессоустойчивости (уровень тревожности, уверенность в себе, тип эмоционального реагирования, мотивация) и показателями соревновательной деятельности подтверждена.

Выводы и перспективы исследований.

1. Общая характеристика психоэмоционального состояния спортсменов свидетельствует о благоприятном адаптационном фоне. Вместе с тем идентифицирована часть выборки (12 % со средним уровнем стресса), требующая профилактического внимания.

2. Самооценка стрессоустойчивости в целом позитивна (62 % — высокий уровень), однако выявлена группа (4 %) с низкой самооценкой, что требует индивидуализации сопровождения.

3. Стрессоустойчивость спортсменов-пауэрлифтеров взаимосвязана со следующими параметрами: уровнем когнитивной тревожности ($r_s = 0,64$), уровнем соматической тревожности ($r_s = 0,58$), уверенностью в себе ($r_s = -0,71$), типом эмоциональной реакции (эйфорический vs рефрактерный) и мотивацией к успеху ($r_s = 0,52$).

4. Тип доминирующей эмоциональной реакции носит позитивно ориентированный характер (эйфорический — 76,9 %), что является личностным ресурсом.

5. Мотивационная сфера характеризуется направленностью на достижение успеха (44,2 % — высокий уровень), но 3,8 % имеют низкую мотивацию.

6. Установлены значимые корреляции ($p < 0,05$): стресс ↔ тревожность (r_s составляет от 0,58 до 0,64), стресс ↔ уверенность ($r_s = -0,71$), тревожность ↔ мотивация ($r_s = -0,45$), уверенность ↔ мотивация ($r_s = 0,52$). Эти данные подтверждают теоретические положения о взаимосвязи компонентов стрессоустойчивости.

Перспектива исследования предполагает формирующий этап, на котором будет апробирована программа повышения результативности в соревновательной деятельности спортсменов-пауэрлифтеров в экспериментальной группе с последующим расширением выборки и изучением проблемы в разных возрастных категориях.

Список источников

1. Абрамова В. В., Иванькова Ю. А. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. — 2016. — Т. 2, № 4. — С. 45–51.
2. Алаторцев В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования. — М. : Физкультура и спорта, 2009. — 31 с.
3. Берестяная А. Н. Психолого-педагогическое сопровождение в пауэрлифтинге в период подготовки к соревнованиям // Физическая культура и спорт в современном мире. — 2019. — С. 246–249.
4. Бронская И. Д. Теоретический обзор психологического стресса // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. — 2023. — Т. 12, № 10-1. — С. 25–35.
5. Вареников Н. А. Преодоление тревожности в спорте // Вестник Воронежского государственного университета. — 2012. — № 10-2. — С. 112–115.
6. Воронцов В. В. Проявление индивидуально-типологических особенностей личности в спортивной деятельности // Сибирский педагогический журнал. — 2010. — № 5. — С. 88–94.
7. Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, вариативность : моногр. — М. : Спорт, 2015. — 168 с.
8. Дифференциация тренировочных нагрузок как средство повышения эффективности спортивной подготовки в пауэрлифтинге / Г. П. Виноградов, В. С. Степанов, А. В. Пономарева [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 3 (169). — С. 67–71.
9. Завьялов А. В., Зулаев И. И. Факторы, детерминирующие соревновательную надежность в силовом троеборье // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2012. — № 6 (88). — С. 37–39.
10. Иванцов О. В., Луговая И. Н. Психологические особенности спортсменов-пауэрлифтеров в период предсоревновательной деятельности // Человеческий капитал. — 2023. — № 1 (169). — С. 211–219.
11. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с.
12. Луконенко С. С., Иванова Н. Г. Теоретический обзор изучения феномена стресса в психологии // Наука в жизни человека. — 2023. — № 2. — С. 97–103.
13. Лыдкова Г. М., Разживин О. А., Волкова К. Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 4. — С. 240–243.
14. Редькина К. А. Психологические состояния спортсменов пауэрлифтинга перед соревнованиями // Аллея науки. — 2019. — № 1 (28). — С. 825–829.
15. Ткачева М. С. Психические состояния как критерии помехоустойчивости спортсмена // Известия Саратовского университета. Сер. «Академия образования. Психология развития». — 2012. — № 1. — С. 55–60.

16. Хотимченко Г. П., Хотимченко А. В. Анализ соревновательной деятельности федераций пауэрлифтинга России // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. — 2021. — С. 260–264.
17. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — М. : Питер, 2012. — 256 с.
18. Щетина Б. М. Особенности подготовки и участия спортсменов в соревнованиях по пауэрлифтингу // Физическая культура и спорт в современном обществе. — 2024. — С. 236–239.
19. Юсупова А. С., Яндуркаева Л. Л. Психология стресса: механизмы его преодоления // Психологическая безопасность и жизнестойкость в помогающем социуме. — 2024. — С. 114–116.
20. Jones M., Parker J. K. Cortisol and performance anxiety in strength sports // Journal of Applied Sport Psychology. — 2023. — Vol. 35 (1). — Pp. 44–52.
21. Wang Y., Liu Z., Chen X. Stress reactivity and recovery in elite powerlifters // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2022. — Vol. 17 (2). — Pp. 110–118.

References

1. Abramova V. V., Ivankova Yu. A. Ways for athletes to overcome stress in competitive activities. *Nauchnyy rezultat. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*. [Scientific result. Pedagogy and psychology of education]. 2016, vol. 2, iss. 4, pp. 45–51. (In Russian).
2. Alatorsev V. A. *Gotovnost sportsmena k sorevnovaniyam: opyt psikhologicheskogo issledovaniya*. [Athlete's readiness for contests: an experience of psychological research]. Moscow, 2009, 31 p. (In Russian).
3. Berestyannaya A. N. Psychological and pedagogical support in powerlifting during preparation for competitions. *Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom mire*. [Physical culture and sports in the modern world]. 2019, pp. 246–249. (In Russian).
4. Bronskaya I. D. Theoretical review of psychological stress. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya*. [Psychology. Historical-critical reviews and contemporary research]. 2023, vol. 12, iss. 10-1, pp. 25–35. (In Russian).
5. Varenikov N. A. Overcoming anxiety in sports. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Voronezh State Technical University]. 2012, iss. 10-2, pp. 112–115. (In Russian).
6. Vorontsov V. V. Manifestations of individual typological personality traits in sports activities. *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal*. [Siberian pedagogical journal]. 2010, iss. 5, pp. 88–94. (In Russian).
7. Gavrilova E. A. *Sport, stress, variabelnost: monogr.* [Sports, stress, and variability: a monograph]. Moscow, Sport, 2015, 168 p. (In Russian).
8. Differentiation of training loads as means of improving the effectiveness of sports training in powerlifting. G. P. Vinogradov, V. S. Stepanov, A. V. Ponomareva [et al.]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. [Scientific notes of P. F. Lesgaft University]. 2019, iss. 3 (169), pp. 67–71. (In Russian).
9. Zavyalov A. V., Zulaev I. I. Factors determining competitive reliability in power triathlon. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. [Scientific notes of P. F. Lesgaft University]. 2012, iss. 6 (88), pp. 37–39. (In Russian).
10. Ivantsov O. V., Lugovaya I. N. Psychological characteristics of powerlifters during pre-competitive activity. *Chelovecheskiy kapital*. [Human capital]. 2023, iss. 1 (169), pp. 211–219. (In Russian).
11. Ilyin E. P. *Psikhologiya sporta*. [Psychology of sports]. St. Petersburg, Peter, 2008, 352 p. (In Russian).
12. Lukonenko S. S., Ivanova N. G. Theoretical review of the study of the phenomenon of stress in psychology. *Nauka v zhizni cheloveka*. [Science in human life]. 2023, no. 2, pp. 97–103. (In Russian).
13. Ldkova G. M., Razzhivin O. A., Volkova K. R. Overcoming disruptive factors in sports (on the example of competitive activity of powerlifters). *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya*. [Modern issues of science and education]. 2014, no. 4, pp. 240–243. (In Russian).
14. Redkina K. A. Psychological state of powerlifting athletes before competitions. *Alleya nauki*. [Alley of science]. 2019, iss. 1 (28), pp. 825–829. (In Russian).
15. Tkacheva M. S. Mental states as criteria of athlete's stress immunity. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya*. [Proceedings of Saratov University. New series. Series: Acmeology of education. Developmental psychology]. 2012, iss. 1, pp. 55–60. (In Russian).
16. Khotimchenko G. P., Khotimchenko A. V. Analysis of competitive activity of powerlifting federations in Russia. *Sovremennyye vyzovy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kultury, sporta i bezopasnosti zhiznedeyatelnosti*. [Modern challenges and prospects for the development of physical culture, sports and life safety]. 2021, pp. 260–264. (In Russian).
17. Shcherbatykh Yu. V. Psychology of stress and methods of correction. Moscow: Peter, 2012. 256 p. (In Russian).
18. Shchetina B.M. Features of training and participation of athletes in powerlifting competitions. *Fizicheskaya kultura i sport v sovremennom obshchestve*. [Physical culture and sports in modern society]. 2024, pp. 236–239. (In Russian).
19. Yusupova A. S., Yandurkayeva L. L. Psychology of stress: mechanisms of its overcoming. *Psikhologicheskaya bezopasnost i zhiznestoykost v pomagayushchem sotsiume*. [Psychological safety and resilience in the helping society]. 2024, pp. 114–116. (In Russian).

20. Jones M., Parker J. K. Cortisol and performance anxiety in strength sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2023, vol. 35 (1), pp. 44–52.

21. Wang Y., Liu Z., Chen X. Stress reactivity and recovery in elite powerlifters. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022, vol. 17 (2), pp. 110–118.

Сведения об авторах

Абрамян Нина Георгиевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии Гуманитарного института Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых; ул. Горького, 87, Владимир, Россия.

Скобелева Яна Михайловна — магистрант кафедры общей и педагогической психологии Гуманитарного института Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых; ул. Горького, 87, Владимир, Россия.

Information about the authors

Abrahamyan Nina Georgievna — Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of General and Educational Psychology at the Institute for Humanities at Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs; Gorky St. 87, Vladimir, Russia.

Skobeleva Yana Mikhailovna — Master's student at Department of General and Educational Psychology at the Institute for Humanities, Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs; Gorky St. 87, Vladimir, Russia.

Статья поступила в редакцию 09.02.2026; одобрена после рецензирования 11.05.2026; принята к публикации 15.05.2026.

The article was submitted 09.02.2026; approved after reviewing 11.05.2026; accepted for publication 15.05.2026.