

Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 269-272.  
Physical Culture and Health. 2023, 81 (5), 269-272.

Научная статья  
УДК 378.178  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_269

## ОЦЕНКА И СРАВНЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ И ПАУЭРЛИФТИНГОМ В ВУЗЕ



Сергей Владимирович Закладной <sup>1</sup>,  
Павел Евгеньевич Герасимов <sup>2</sup>,  
Инесса Геннадьевна Каплун <sup>3</sup>, Юрий Витальевич Финогеев <sup>4</sup>

Саратовский государственный медицинский университет  
им. В. И. Разумовского <sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Саратов, Россия

<sup>1</sup> Ст. преподаватель кафедры физвоспитания  
тел.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, ст. преподаватель кафедры  
физвоспитания

тел.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>3</sup> Ст. преподаватель кафедры физвоспитания  
тел.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>4</sup> Преподаватель кафедры физвоспитания  
тел.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru

**Аннотация.** Цель исследования – оценить и сравнить психоэмоциональное состояние студентов, занимающихся пауэрлифтингом и гиревым спортом в вузе.

В статье показаны отличия психоэмоционального состояния студентов, занимающихся силовыми видами спорта. Анализируется стрессоустойчивость студентов и её влияние на учебную деятельность. Определяется стрессоустойчивость спортсменов по методике Холмса и Рого. Оцениваются особенности темперамента спортсменов с помощью опросника Г. Айзенка.

Выявлены рекомендации для поддержания стрессоустойчивости и стабильного психологического состояния спортсменов. Проведён эксперимент среди студентов 1-5 курсов СГМУ им. В. И. Разумовского, занимающихся пауэрлифтингом и гиревым спортом. В исследовании приняли участие 52 студента мужского пола, 26 человек из них занимаются пауэрлифтингом, 26 – гиревым спортом. В результате исследования можно говорить о том, что студенты, занимающиеся гиревым спортом и пауэрлифтингом, в целом, обладают высоким уровнем стрессоустойчивости, однако уровень стрессоустойчивости студентов-гиревиков наиболее приближен к очень высокому. Так же следует отметить, что студенты, занимающиеся пауэрлифтингом, обладают более открытым психотипом личности, большинство из них могут назвать себя экстравертами, тогда как этот же показатель для спортсменов-гиревиков значительно ниже.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, пауэрлифтинг, спортсмены, физическое воспитание, психология, стрессоустойчивость, высшее образование, студенты.

**Для цитирования:** Оценка и сравнение психоэмоционального состояния студентов, занимающихся гиревым спортом и пауэрлифтингом в вузе / С. В. Закладной, П. Е. Герасимов, И. Г. Каплун [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 269-272. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_269.

### Введение<sup>©</sup>

Стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни является неотъемлемой частью жизни практически каждого человека, в том числе и среди студентов вузов. Одними из средств реализации данного стремления в вузе являются занятия в спортивных секциях, в частности занятия силовыми видами спорта.

Упражнения с гирями, как и занятия пауэрлифтингом влияют на укрепление и развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также опорно-двигательного аппарата. Способствуют развитию силы, целеустремленности, физической и психологической устойчивости и т.д.

Сравниваемые силовые нагрузки в представленных нами видах физической активности схожи между собой, но, как и в любом виде спорта, есть свои нюансы. В данной статье мы представляем отличия психоэмоционального состояния спортсменов во время занятий различными силовыми упражнениями. Исследовательская группа составляют студенты с 1 по 5 курс, занимающиеся пауэрлифтингом и гиревым спортом.

**Цель исследования** – оценить и сравнить психоэмоциональное состояние студентов, занимающихся пауэрлифтингом и гиревым спортом в вузе.

**Задачи**

1. Определить стрессоустойчивость спортсменов по методике Холмса и Рого.
2. Дать оценку особенностей темперамента спортсменов с помощью опросника Г. Айзенка.
3. Выявить рекомендации для поддержания стрессоустойчивости и стабильного психологического состояния спортсменов.

**Методика и организация исследования**

Нами было проанализировано психоэмоциональное состояние студентов 1-5 курсов СГМУ им. В. И. Разумовского, которые занимаются пауэрлифтингом и гиревым спортом. В исследовании приняли участие 52 студента мужского пола, 26 человек из них занимаются пауэрлифтингом, 26- гиревым спортом. Так же проведён сравнительно-сопоставительный анализ основных упражнений в гиревом спорте и пауэрлифтинге.

В гиревом спорте основными упражнениями являются: «толчок двух гирь», «рывок гири», «толчок двух гирь по длинному циклу» [10].

В группе основных упражнений в пауэрлифтинге находятся соревновательные упражнения, включающие в себя приседание со штангой на плечах, жим лежа на горизонтальной скамье и тягу. Упражнения выполняются в соответствии с нормами и требованиями правил соревнований Федерации пауэрлифтинга России (ФПР) и Международной федерации пауэрлифтинга (IPF) [9].

Одним из наиболее важных показателей психоэмоционального состояния человека является умение противостоять стрессу, поэтому мы уделили значительное внимание изучению проблемы стрессоустойчивости студентов. Доказано, что высокий уровень стрессоустойчивости студентов влияет на их успеваемость [1]. Похожего мнения придерживается А.А. Баранов доказывающий, что стрессоустойчивость лежит в основе успешной деятельности [2].

Стрессоустойчивость рассматривается как важнейшее свойство личности, способствующее гармонизации организма в эмоциональной обстановке, и активируется в проявлении внутренних ресурсов человека [4; 3]. Данный феномен рассматривается и как системное образование поддерживающее целостное функционирование личности [8]. Интересным представляется мнение о воздействии на стрессоустойчивость посредством развития других личностных качеств, в частности через стимулирование самооотношения [5].

Так же была проведена оценка стрессоустойчивости студентов 1-5 курсов СГМУ им. В.И. Разумовского, занимающихся гиревым спортом и пауэрлифтингом по методике Холмса и Рого [6]. Полученные результаты отражены в табл. 1.

**Результаты и их обсуждение**

Таблица 1 – Оценка уровня стрессоустойчивости по методике Холмса и Рого у студентов, занимающихся пауэрлифтингом и гиревым спортом

Курс	Среднее количество набранных студентами баллов	
	Пауэрлифтинг	Гиревой спорт
1	202	197
2	191	154
3	173	162
4	177	131
5	146	139

Полученные данные следует интерпретировать исходя из следующих критериев: если общая сумма набранных баллов не превышает 150, такой результат расценивается как очень высокая степень стрессоустойчивости; сумма набранных баллов в диапазоне от 150 до 199 указывает на высокий уровень стрессоустойчивости; сумма набранных баллов в диапазоне от 200 до 299 – пороговый уровень стрессоустойчивости; в случае превышения порога в 300 баллов уровень сопротивляемости стрессу определяется как низкий.

Далее мы провели оценку особенностей темперамента с использованием опросника Г. Айзенка. С его помощью можно определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а также эмоциональной устойчивости [7]. Полученные результаты приведены в таблице 2, где в процентном соотношении представлено количество студентов, относящихся к определённому показателю.

Таблица 2 – Оценка особенностей темперамента по методике Г. Айзенка

Оцениваемые показатели	Вид спорта	
	Гиревой спорт	Пауэрлифтинг
<i>Темперамент</i>		
Сангвиники	48 %	40 %
Холерики	12 %	40 %
Флегматики	35 %	5 %
Меланхолики	5 %	15 %
<i>Психотип личности</i>		
Экстраверты	52 %	71 %
Интроверты	33 %	22 %
Нейроверты	15 %	7 %

### Выводы

В результате проведенного исследования нами выявлено, что студенты, занимающиеся гиревым спортом и пауэрлифтингом, в целом обладают высоким уровнем стрессоустойчивости, однако уровень стрессоустойчивости студентов-гиревиков наиболее приближен к очень высокому.

Студенты, занимающиеся пауэрлифтингом, обладают более открытым психотипом личности, большинство из них могут назвать себя экстравертами, тогда как этот же показатель для спортсменов-гиревиков значительно ниже. Среди спортсменов-гиревиков преобладающий тип темперамента – «сангвиник» и «флегматик». Спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, одинаково склонны как к типу темперамента «холерик», так и «сангвиник».

В ходе анализа полученных результатов нами были составлены рекомендации для поддержания стрессоустойчивости и стабильного психологического состояния спортсменов:

1. Использование различных дыхательных техник. Для поддержания психического и эмоционального равновесия используют технику полного брюшного дыхания и две техники ритмического дыхания.
2. Снижение уровня притязаний, как способ избавления от стрессов.
3. Предварительная работа со спортсменами по снятию стресса во время стартовой и предстартовой подготовки.
4. Воздействие тренера на внушаемость спортсменов.
5. Моделирование условий во время соревнований.
6. Прорабатывание страхов спортсмена.

### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис. ... канд. псих. наук. Тамбов, 2009. 277с.
2. Баранов А. А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства : автореф. дис. ... канд. псих. наук. СПб., 1996. 20 с.
3. Бодров В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов. М. : ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
4. Варданыан Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданыан // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – 1983. – С. 542– 543.
5. Герасимов П. Е. Ключников Н.В., Новик Е.Ю. Влияние самоотношения студентов вузов на их стрессоустойчивость / П.Е. Герасимов, Н.В. Ключников, Е.Ю. Новик // Актуальные проблемы современности: наука и общество. - 2021. - № 3 (32). - С. 12-15.
6. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум // М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. Казань: КНИТ, 2012. 212 с.
7. Романова Е.С. Психодиагностика. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
8. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя : дис. ... канд. псих. наук. Пермь, 1992. 152 с.
9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. Активформула, 2013. 563 с.
10. Щегольков А.В. Эволюция силы. Первая книга о силовом спорте. Интеллектуальная издательская система Ridero, 2019. 570 с.

### References

1. Andreeva A. A. Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to learning activities among students : dis. ... cand. psycho. sciences'. Tambov, 2009. 277 p.
2. Baranov A. A. Stress resistance in the structure of personality and activity of teachers of high and low professional skill : abstract of the dissertation ... cand. psycho. nauk. SPb., 1996. 20 p.
3. Bodrov V. A. Informational stress : a textbook for universities. Moscow : PER SE, 2000. 352 p.
4. Vardanyan B. H. Mechanisms of regulation of emotional stability / B.H. Vardanyan // Categories, principles and methods of psychology. Mental processes. – 1983. – Pp. 542– 543.
5. Gerasimov P. E. Klyushnikov N.V., Novik E.Yu. The influence of self-attitude of university students on their stress resistance / P.E. Gerasimov, N.V. Klyushnikov, E.Yu. Novik // Actual problems of modernity: science and society. 2021. - № 3 (32). - Pp. 12-15.
6. Kupriyanov R.V., Kuzmina Yu.M. Psychodiagnostics of stress: practicum // M-vo image. and Sciences of the Russian Federation, Kazan State Technical University. Kazan: KNITU, 2012. 212 p.
7. Romanova E.S. Psychodiagnostics. St. Petersburg : Peter, 2008. 400 p.
8. Subbotin S. V. Resistance to mental stress as characteristics of a teacher's meta-individuality : dis. ... cand. psycho. sciences'. Perm, 1992. 152 p.
9. Sheiko B.I. Powerlifting. From beginner to master. Actiformula, 2013. 563 p.
10. Shehegolkov A.V. Evolution of power. The first book about power sports. Intellectual publishing system Ridero, 2019. 570 p.

Поступила в редакцию 23.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article  
UDC 378.178  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_269

## ASSESSMENT AND COMPARISON OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS INVOLVED THE KETTLEBELL LIFTING AND POWERLIFTING IN THE UNIVERSITY

Sergei V. Zakladnoi<sup>1</sup>, Pavel E. Gerasimov<sup>2</sup>, Inessa G. Kaplun<sup>3</sup>, Yuri V. Finogeev<sup>4</sup>

*Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky*<sup>1, 2, 3, 4</sup>  
*Saratov, Russia*

<sup>1</sup> *Sci., teacher of the Department of Physical Culture  
tel.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru*

<sup>2</sup> *Cand. Pedagog. Sci., teacher of the Department of Physical Culture,  
tel.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru*

<sup>3</sup> *Sci., teacher of the Department of Physical Culture  
tel.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru*

<sup>4</sup> *Teacher of the Department of Physical Culture,  
tel.: 89272298214, e-mail: sam28031985@mail.ru*

**Abstract.** The purpose of the study is to evaluate and compare the psycho-emotional state of students engaged in powerlifting and kettlebell lifting at the university.

The article shows the differences in the psycho-emotional state of students engaged in power sports. The stress resistance of students and its impact on educational activities is analyzed. The stress resistance of athletes is determined by the method of Holmes and Roge. The features of the temperament of athletes are evaluated using a questionnaire by G. Aizenk.

Recommendations have been developed to maintain stress resistance and a stable psychological state of athletes. An experiment was conducted among students of 1-5 courses of Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky who are engaged in powerlifting and kettlebell lifting. 52 male students took part in the study, 26 of them are engaged in powerlifting, 26 in kettlebell lifting. As a result of the study, it can be said that students engaged in kettlebell lifting and powerlifting, in general, have a high level of stress resistance, but the level of stress resistance of kettlebell lifting students is most close to very high. It should also be noted that students engaged in powerlifting have a more open personality type, most of them can call themselves extroverts, while the same indicator for weightlifters is much lower.

**Keywords:** kettlebell lifting, powerlifting, athletes, physical education, psychology, stress resistance, higher education, students.

**Cite as:** Zakladnoi, S. V., Gerasimov, P. E., Kaplun, I. G., Finogeev, Yu. V. (2023). Analysis of motivation of school and student youth to play sports. *Physical Culture and Health*. (1), 269-272. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_269.

Received 23.01.2023  
Accepted 29.03.2023