

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени М.В. ЛОМОНОСОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

На правах рукописи

Якушина Анастасия Александровна

**Перфекционизм как фактор становления когнитивного
компонента двигательного действия у спортсменов**

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика
цифровых образовательных сред (психологические науки)

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
доцент, академик РАО,
Веракса Александр Николаевич

Москва — 2025

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Когнитивный компонент двигательного действия и его роль в становлении профессионального мастерства спортсменов	14
1.1. Роль когнитивного компонента двигательного действия в процессе становления профессионального мастерства спортсменов	14
1.2. Метакогнитивные процессы как компонент когнитивной составляющей деятельности спортсмена	19
1.3. Метакогнитивные процессы в обучении и спортивной деятельности	25
1.4. Мысленное представление и профессиональное мастерство спортсменов	33
Выводы по главе 1	44
Глава 2. Особенности проявления перфекционизма в спорте.....	46
2.1. История изучения перфекционизма	46
2.2. Перфекционизм в спортивной деятельности	54
2.3. Взаимосвязь перфекционизма и компонентов когнитивного компонента двигательного действия в спорте	62
Выводы по главе 2.....	65
Глава 3. Апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» на выборке российских спортсменов.....	68
3.1. Выборка, процедура исследования	68
3.2. Результаты апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте».....	71
3.3. Обсуждение результатов апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте».....	79
Выводы по главе 3.....	82
Глава 4. Эмпирическое исследование взаимосвязи параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов.....	83

4.1.1. Методики и выборка исследования связи параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия	83
4.1.2. Результаты исследования связи параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия	87
4.1.3. Обсуждение результатов исследования связи параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия.....	99
4.2.1. Методики и выборка исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка.....	105
4.2.2. Результаты эмпирического исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка	108
4.2.3. Обсуждение результатов эмпирического исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка.....	114
Выводы по главе 4.....	116
Заключение	117
Список литературы	121
Приложение 1. Методики исследования	139
Приложение 2. Анкета для исследования когнитивного компонента двигательных действий.....	153
Приложение 3. Проверка данных на нормальность распределения. Критерий Колмогорова – Смирнова	165

Введение

Диссертационное исследование посвящено изучению особенностей когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов в зависимости от уровня развития перфекционизма.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью системного и комплексного изучения роли когнитивного компонента двигательных действий в процессе становления профессионального мастерства спортсменов, а также факторов, которые оказывают влияние на его формирование и развитие. Это связано с тем, что достижение высоких результатов в спорте зависит от множества взаимосвязанных параметров, и одной лишь физической подготовки зачастую оказывается недостаточно для обеспечения успешности. Современный спорт требует от спортсменов не только высокого уровня физической готовности, но и развитых когнитивных способностей, которые позволяют эффективно планировать, контролировать и корректировать свои действия в условиях соревнований и тренировок.

Одним из ключевых этапов обучения двигательным действиям и их последующего совершенствования является понимание спортсменами структуры и содержания этих действий. Это включает в себя осознание того, из каких элементов состоит конкретное действие, как оно интегрируется в общую систему двигательных навыков, а также какие механизмы и условия необходимы для его корректировки и улучшения. В связи с этим когнитивный компонент двигательных действий становится важным аспектом профессиональной подготовки спортсменов, поскольку он обеспечивает осмысленное выполнение действий, их анализ и адаптацию к изменяющимся условиям.

Важность когнитивного компонента двигательного действия в спортивной деятельности неоднократно подчеркивалась в работах ведущих отечественных и зарубежных психологов (Бернштейн, 2004; Боген, 1985; Гальперин, 1985; Zimmerman, 2008; Веракса, 2016; Bühlmayer, 2017). Так, Н.А.

Бернштейн в своих исследованиях акцентировал внимание на роли сознательного контроля и осознанности в формировании двигательных навыков. М.М. Боген и П.Я. Гальперин рассматривали когнитивные процессы как основу для обучения и совершенствования двигательных действий. Зарубежные исследователи, такие как B.J. Zimmerman и L. Bühlmayer, также отмечали значимость когнитивных аспектов в спортивной деятельности, подчеркивая роль метакогнитивных процессов в достижении высоких результатов. В работах же А.Н. Вераксы подчеркивается значимая роль мысленных представлений в подготовке спортсменов. Таким образом, в качестве ключевых составляющих когнитивного компонента двигательных действий можно выделить мысленные представления (способность к визуализации и мысленному моделированию действий) и метакогнитивную включенность в деятельность (способность к саморегуляции, осознанному контролю и оценке своих действий).

Однако, несмотря на значительное количество исследований, посвященных когнитивным аспектам спортивной деятельности, остается недостаточно изученным вопрос о том, какие именно факторы влияют на формирование и развитие когнитивного компонента двигательных действий. В данном контексте мы предполагаем, что перфекционизм как личностная характеристика может играть значимую роль в этом процессе.

Перфекционизм – это многомерная черта личности, которая характеризуется стремлением к достижению высоких стандартов и идеалов, сопровождающимся чрезмерной самокритикой и страхом перед ошибками (Frost et al., 1990). В спортивной среде перфекционизм является широко распространенным явлением, что обусловлено спецификой спортивной деятельности, которая изначально предъявляет к спортсменам высокие требования. Стремление к совершенству, характерное для перфекционистов, может способствовать более тщательной и осознанной работе над своими действиями, что, в свою очередь, может положительно влиять на развитие когнитивного компонента. Однако чрезмерная самокритика и страх неудачи,

также присущие перфекционизму, могут оказывать негативное влияние на когнитивные процессы, вызывая излишнее напряжение и снижение эффективности действий.

Таким образом, перфекционизм как многогранный и широко распространенный феномен в спортивной среде может оказывать значимое влияние на все аспекты профессионального мастерства спортсменов, включая формирование и развитие когнитивного компонента двигательных действий. Изучение этого влияния представляет собой актуальную задачу, которая может внести вклад в понимание механизмов становления профессионального мастерства спортсменов и разработку методов оптимизации их подготовки.

В связи с этим, **целью исследования** стало изучение особенностей когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов с различной выраженностью параметров перфекционизма.

Объект исследования – когнитивный компонент двигательного действия спортсменов (метакогнитивная включенность и мысленное представление) у спортсменов.

Предмет исследования – взаимосвязь параметров перфекционизма с метакогнитивной включенностью и мысленным представлением у спортсменов.

Общая гипотеза: в зависимости от степени выраженности параметров перфекционизма у спортсменов будет по-разному выражен когнитивный компонент двигательного действия, а именно - метакогнитивная включенность в деятельность и мысленное представление.

Частные гипотезы:

1. Адаптивные параметры перфекционизма (высокие личностные стандарты и организация режима) вносят значимый вклад в развитие метакогнитивной включенности в деятельность и частоту использования мысленных образов спортсменами.

2. Существуют значимые различия в степени выраженности параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсменов и вида спорта.

3. На начальном этапе обучения двигательному действию спортсмены с высоким уровнем перфекционизма будут отмечать более низкую сформированность когнитивного компонента двигательного действия, по сравнению со спортсменами с низким и средним уровнем перфекционизма.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ когнитивного компонента двигательного действия в контексте психологических и педагогических концепций.

2. Провести теоретический анализ понятия «перфекционизм» и проанализировать результаты зарубежных и отечественных исследований, посвященных изучению взаимосвязи перфекционизма с различными показателями успешности в спорте.

3. Провести адаптацию методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» на выборке российских спортсменов.

4. Провести диагностику степени выраженности показателей перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта на различных этапах профессионального мастерства.

5. Разработать анкету для оценки когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка.

6. Проанализировать особенности становления когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов в зависимости степени выраженности параметров перфекционизма.

Методологические основания исследования: культурно-исторический подход, (Л.С. Выготский), деятельностный подход (А.Н. Леонтьев), теория планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий (П.Я. Гальперин), теория обучения двигательным

действиям (М.М. Боген), концепции метакогнитивных процессов деятельности (J.H. Flavell; B.J. Zimmerman; А.В. Карпов;), концепции перфекционизма (P.L. Hewitt, G.L. Flett; R.O. Frost Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова), концепции перфекционизма в спорте (J. Stoeber; J.G.H. Dunn, J.K. Gotwals), теоретические положения о различных личностных регуляторах достижений в спорте (Е.П. Ильин; Н.Б. Стамбулова).

Методы исследования: психодиагностические методы опросного типа (бланковые тестовые методики, анкеты); методы статистической обработки данных: критерий проверки данных на нормальность распределения, описательная статистика, параметрический и непараметрический методы статистического сравнения средних, корреляционный анализ, регрессионный анализ, дисперсионный анализ с повторными измерениями. Математическая обработка данных проводилась с использованием программ для анализа статистической информации Microsoft Excel 2016, IBM SPSS Statistics 22 for Windows и Jamovi версия 1.6.

Для решения задач по апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» (Sport Multidimensional Perfectionism Scale – 2) использованы следующие методики:

1. Оригинальный вариант методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» (Gotwals, Dunn, 2009).

2. «Трехфакторный опросник перфекционизма» (Гаранян и соавт., 2018).

Для решения задач по диагностике степени выраженности показателей перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта на различных этапах профессионального мастерства были использованы следующие методики:

1. «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» (Якушина и соавт., 2021).

2. «Трехфакторный опросник перфекционизма» (Гаранян и соавт., 2018).

3. Методика «Опросник метакогнитивной включенности в деятельность» в адаптации А.В. Карпова (Карпов, Скитяева, 20005).

4. «Опросник образной репрезентации в спорте» (Веракса и соавт., 2014).

Для оценки роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка были использованы следующие методики:

1. «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» (Якушина и соавт., 2021).

2. Авторская анкета для изучения когнитивного компонента двигательного действия элементов, которым непосредственно обучались спортсмены в момент прохождения исследования.

Характеристика выборки. В исследовании по адаптации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» приняли участие 323 спортсмена из Москвы, Московской области, Томска и Якутии в возрасте от 16 до 26 лет ($M = 20,7$; $SD = 3,6$): 210 мужчин и 113 женщин.

В исследовании роли параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия в зависимости от вида спорта и уровня мастерства приняли участие 311 спортсменов различного уровня мастерства (от юношеских разрядов до мастеров спорта) как командных, так и индивидуальных видов спорта: 163 мужчины и 148 женщин от 14 до 32 лет ($M = 19,5$; $SD = 2,03$).

В исследовании роли перфекционизма на начальном этапе становления когнитивного компонента двигательного действия приняли участие спортсмены, посещающие секцию чирлидинга ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта. Выборку составили 30 спортсменов в возрасте от 20 до 28 лет ($M = 23$, $SD = 2,74$), 16 женщин и 14 мужчин.

Научная новизна результатов исследования заключается в углубленном изучении и выявлении роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательных действий в спортивной деятельности. В рамках исследования впервые на российской выборке спортсменов адаптирована методика «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»,

позволяющая проводить диагностику адаптивных и неадаптивных параметров перфекционизма у спортсменов. В ходе исследования установлено, что перфекционизм, рассматриваемый как многомерный конструкт, оказывает значимое влияние на когнитивные процессы, связанные с планированием, контролем и выполнением двигательных действий. В частности, результаты диссертационного исследования демонстрируют, что степень выраженности параметров перфекционизма (таких как стремление к совершенству, чрезмерная критичность к себе, высокие стандарты деятельности и страх перед ошибками) напрямую связана с уровнем развития ключевых показателей когнитивного компонента двигательных действий. К таким показателям относятся метакогнитивная включенность в деятельность (способность к саморегуляции, осознанному контролю и оценке своих действий) и мысленное представление (способность к визуализации и мысленному моделированию двигательных действий).

Проведенное исследование позволило выявить, что спортсмены с более выраженными адаптивными параметрами перфекционизма демонстрируют более выраженную метакогнитивную включенность в деятельность, что способствует более тщательному анализу и планированию своих действий. Однако на начальном этапе формирования двигательного действия перфекционизм, сопровождающийся страхом ошибок и излишней самокритикой, негативно сказывается на становлении когнитивного компонента двигательных действий, вызывая излишнее напряжение и снижение эффективности. Таким образом, исследование подтверждает, что перфекционизм является важным фактором, опосредующим успешность и эффективность спортивной деятельности, поскольку он влияет на когнитивные процессы, лежащие в основе выполнения двигательных действий.

Полученные результаты открывают новые перспективы для разработки методик и программ, направленных на развитие когнитивного компонента двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей

перфекционизма у спортсменов. Таким образом, исследование вносит вклад в понимание механизмов, связывающих личностные особенности спортсменов с их когнитивными процессами и успешностью в спортивной деятельности.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в обогащении научных представлений спортивной и педагогической психологии о роли различных параметров перфекционизма в формировании когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов. Научно обоснована значимость изучения перфекционизма у спортсменов, а также рассмотрение его как одного из факторов, вносящих вклад в формирование когнитивного компонента двигательных действий, что является необходимым элементом профессионального мастерства спортсменов, в том числе на начальном этапе обучения.

Практическая значимость результатов исследования. Результаты могут быть использованы в сфере спорта для диагностики уровня развития перфекционизма и сформированности когнитивного компонента двигательных действий с целью обеспечения своевременного психологического сопровождения и улучшения спортивных показателей. Знание роли перфекционизма в формировании когнитивного компонента двигательных действий дает возможность разработать программу подготовки, повышающую соревновательную активность спортсменов и прогнозировать высокие достижения. Полученные результаты исследования могут быть использованы в различных видах спорта на разных возрастных этапах и уровнях мастерства. Разработанная анкета для оценки уровня когнитивного компонента двигательных действий может быть использована тренерами и психологами для работы со спортсменами в чирлидинге и акробатике. Общая структура анкеты (знания об основных составляющих действия, его временной перспективе и возможных ошибках) может быть использована для разработки инструмента, позволяющего оценить сформированность когнитивного компонента двигательных действий в других видах спорта.

Результаты исследования используются на факультете психологии МГУ имени М.В.Ломоносова в авторском спецкурсе «Психологическое консультирование в спорте», в спецкурсах «Методологические основы психологии спорта» и «Введение в психологию спорта».

Надежность и достоверность результатов исследования обосновывается теоретическим анализом проблемы; соблюдением научных стандартов сбора данных; использованием методов, адекватных цели, объекту и предмету исследования; применением надежных, валидных, адаптированных на российской выборке методик психологической диагностики; оптимально подобранными статистическими критериями для проверки гипотез исследования и статистическим анализом собранных данных.

Положения, выносимые на защиту

1. Основными параметрами когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов являются метакогнитивная включенность в деятельность и мысленное представление.
2. Перфекционизм как многомерная черта личности оказывает значимое влияние на различные показатели успешности спортсменов, в том числе на когнитивный компонент двигательного действия.
3. Адаптивные параметры перфекционизма (высокие личностные стандарты и организация режима) вносят значимый вклад в становление метакогнитивной включенности в деятельность и мысленного представления.
4. Чем выше выраженность параметров перфекционизма (адаптивных и неадаптивных), тем ниже субъективная оценка сформированности двигательного действия (когнитивный компонент двигательного действия) на начальном этапе формирования двигательного действия.

Апробация результатов исследования. Результаты диссертационного исследования обсуждались на заседании кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова» (2024 г.); представлены на научных конференциях:

XXVII Международная научная конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов 2020» (Москва); XXIX Международная научная конференция Psy-Вышка: конференция молодых ученых «Актуальные проблемы психологической науки» (Москва, 2021 г.); 32 Международный психологический конгресс (ICP) (Прага, Чехия, 2021 г.); Всероссийский психологический форум (Екатеринбург, 2022 г.); XXI Международная научно-практическая конференция «Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения» (Нижний Новгород, 2022 г.); Ананьевские чтения – 2023. «Человек в современном мире: потенциалы и перспективы психологии развития» (Санкт-Петербург, 2023 г.).

Основное содержание диссертации отражено в 6 научных публикациях (общий объем – 11,552 п.л.; авторский вклад – 6,612 п.л.); из них 5 – в рецензируемых научных изданиях, рекомендованных для защиты в диссертационном совете МГУ по специальности 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки).

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, 4 глав, заключения, списка литературы и 3 приложений. Содержит 165 страниц печатного текста и 17 таблиц. Библиография включает 202 наименования, в том числе 135 англоязычных.

Глава 1. Когнитивный компонент двигательного действия и его роль в становлении профессионального мастерства спортсменов

1.1. Роль когнитивного компонента двигательного действия в процессе становления профессионального мастерства спортсменов

В современном спорте понимание и использование когнитивных процессов становится все более важным. Они играют ключевую роль в формировании навыков и достижении успеха в спорте. Навык – это сложное психологическое образование, которое формируется в результате тренировки и опыта. Однако необходимо отметить, что одна лишь физическая подготовка недостаточна для достижения высоких результатов. Становление и совершенствование профессионального мастерства невозможно без осознания и понимания того, что собой представляет тот или иной элемент, который необходимо освоить, и как он связан с остальными.

Один из основных показателей высшего спортивного мастерства – это достижение устойчивых и стабильных результатов. Они являются определяющим фактором успешности и продуктивности профессиональной деятельности спортсмена и гарантируют спортсмену постоянное место в национальной команде и участие в международных соревнованиях.

Высокий уровень мастерства профессионального спортсмена зависит не только от его опыта и физической подготовленности, но и от психологической подготовки. Психологический фактор играет огромную роль в достижении стабильных результатов. Без надежного управления стрессом, уверенности в своих силах и способности к концентрации спортсмен не сможет добиться постоянного успеха на международной арене (Платонов, 2010).

По словам А.К. Марковой, на стадии практического овладения профессионально важными навыками не только происходят адаптационные процессы, но и формируются цели, устанавливаются мотивы освоения

двигательных действий и образцов профессионального мастерства (Маркова, 1996). Одним из этапов становления профессионального мастерства спортсмена является освоение двигательных действий, необходимых для автоматизации навыков и успешного осуществления деятельности (Леонтьев, 1975; Бюген, 1985).

Под действием как основной составляющей деятельности А.Н. Леонтьев понимает сознательный процесс, направленный на достижение определенного результата. Действие подчинено цели, которую человек для себя формулирует. Для осуществления действий необходимо не только побуждение мотива, но и понимание того, для чего и каким образом оно осуществляется (Леонтьев, 1975).

Важность осознания целей действия на этапе обучения новым навыкам и этапы, необходимые для его успешного овладения, описывает П.Я. Гальперин в рамках разработанной им теории планомерно-поэтапного формирования умственных действий (Гальперин, 1985). Ученый отмечает, что осознание человеком конечного продукта, способов его достижения и возможность дальнейшей коррекции формируют ориентировочную основу действия, которая выступает основой для успешного овладения любого рода действий, в том числе двигательных.

Н.А. Бернштейн в концепции уровневой организации движений описывает высокие регуляторы движения, которые он называл «образом потребного будущего» (Бернштейн, 2004). Состав этого «образа» оказался сложным: включает не только представление о конечном продукте, но и все, что управляет его исполнением. Разъяснение назначения конечного продукта является началом этого общего состава, поскольку оно определяет его свойства и придает ему нужные качества.

Учение о планомерно-поэтапном формировании действий позволяет раскрыть более подробно концепт Н.А. Бернштейна применительно к процессу обучения двигательным навыкам (Бернштейн, 2004). Согласно данному учению, сначала идет описание строения конечного продукта и

последовательности соединения его частей. Затем рассматривается исходный материал: критерии его пригодности, его разделение на части и их расположение в порядке использования. Орудия действия, включая рабочие, вспомогательные и контрольные, рассматриваются далее. Описываются их подбор, подготовка к работе и расположение в порядке применения. Действие рассматривается в его конечной, идеальной форме, а затем описывается его процессуальный состав и последовательные звенья. Каждое звено оснащается орудиями и соотносится с точками приложения в материале и ориентирами действия.

Обеспечение текущего, выборочного и заключительного контроля – это важная операция, которая обеспечивает обратную связь. Основой техники являются элементы движения, которые необходимо выполнить правильно, чтобы решить двигательную задачу. Определяющим звеном техники называется наиболее важная часть способа выполнения двигательной задачи, например, отталкивание в прыжках (Гелицкий, 2008).

Второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма, являются деталями техники. Они могут быть частью различных действий или выполняться с некоторыми вариациями. Общая характеристика структуры процесса обучения заключается в том, что в каждом отдельном двигательном действии (независимо от объекта усвоения – действия, операции, основы техники или ее деталей) можно выделить три этапа, содержащие определенные стадии усвоения учебного материала. Работа на этих этапах отличается решаемыми задачами, используемыми средствами и методами обучения, особенностями формирования ориентировочной, исполнительной и контрольно-корректировочной частей действия.

На первом этапе происходит формирование предпосылок усвоения двигательного действия на уровне умения. На втором этапе осуществляется усвоение действия на уровне умения путем углубленного детализированного разучивания. На третьем этапе происходят усвоение действия на уровне навыка, его закрепление и дальнейшее совершенствование.

Осуществление овладения двигательным действием может потребовать некоторых изменений в составе применяемых средств, методов и форм организации учебного процесса, в зависимости от намеченного уровня усвоения изучаемого действия (Бондарчук, 2007; Поликанова и соавт., 2021). Также требования к глубине детализации задач и частных задач обучения, освоения двигательного действия, к тонкости дифференцирования усилий по отдельным характеристикам (величине, направлению, ритму, длительности) могут меняться в зависимости от специфики частных целей направления физического воспитания.

Формирование знаний о сущности двигательного действия осуществляется путем наблюдения за выполнением действия и прослушивания комментария, показа, сопровождающих его. Цель такого наблюдения и комментирования – выделить в действии те элементы, которые влияют на его успешное выполнение. Последнее зависит и от восприятия обучаемого и внешних условий, таких как свойства снарядов или поведение соперников. М.М. Боген называет элементы двигательного действия и особенности условий, которые требуют концентрации внимания для успешного выполнения действий, основными опорными точками (ООТ) (Боген, 1985). Ориентировочная основа действия (ООД) состоит из совокупности ООТ, которые составляют программу действия. В обучении создание ООД является важным моментом, требующим ответственности. Здесь особенно важно выбрать эффективные методы словесного и наглядного воздействия, чтобы обеспечить необходимые знания и ощущения.

При создании ООД необходимо полноценно представить изучаемое движение (Боген, 1985). Это представление должно включать:

- зрительный образ двигательного действия, который возникает при наблюдении непосредственно или опосредованно;
- смысловой образ, основанный на знаниях, получаемых через объяснения, комментарии, сравнения, анализ и т.д.;

- двигательный опыт и ощущения, возникающие при выполнении упражнений;
- сформированные знания и представления по каждой отдельной части движения.

Таким образом, формирование когнитивной составляющей навыка является необходимым этапом при его обучении.

Функциональная структура действия включает два когнитивных компонента (Ермолаева и соавт., 1996). Первый компонент – формирование программы предстоящего действия (перед непосредственным его выполнением) и контроль, связанный с представлением об идеальном действии и сравнением с реальным (после выполнения). Н.А. Бернштейн, который исследовал микроструктуру перехода от ситуации к действию, усложнил первый когнитивный компонент, выделяя сначала выявление двигательной задачи, а затем – программирование решения определенной двигательной задачи.

Важно отметить, что задачей движения является создание образа того, каким оно должно быть, согласно Н.А. Бернштейну (Бернштейн, 2004). Изучение когнитивных компонентов движений проводилось с помощью микроструктурного анализа, который исследовал принципы формирования двигательных программ, системы контроля и коррекции (Гордеева и соавт., 1974). Особенный интерес представляют работы В.П. Зинченко и его коллег, где были выделены три стадии действия: формирование программы, реализация (моторный компонент) и контроль и коррекция (Гордеева и соавт., 1974; Гордеева, Зинченко, 1982). Эти авторы обнаружили сложную динамику взаимоотношений между стадиями целостного действия при формировании пространственного психомоторного действия (Зинченко, Вергилес, 1969).

Таким образом, можно сделать вывод, что когнитивный компонент двигательного действия представляет собой знание о целях действия, об условиях его выполнения и представлении конечного результата этого действия для дальнейшей его коррекции.

Кроме того, значение когнитивной составляющей двигательного действия заключается в обеспечении эффективного функционирования спортсмена на тренировках и в соревнованиях. Во-первых, когнитивный компонент навыка играет ключевую роль в процессе организации информации. Спортсмену необходимо правильно интерпретировать поступающую информацию из окружающей среды (например, положение соперника или место удара), а затем применять ее для определения стратегии действий. Кроме того, когнитивные процессы помогают спортсмену анализировать ошибки и разрабатывать планы для их исправления. Во-вторых, когнитивный компонент навыка имеет большое значение при принятии решений на поле. В спорте часто возникают ситуации, которые требуют мгновенного принятия решений. Например, в футболе игроку необходимо быстро оценить ситуацию на поле и принять решение о передаче мяча или ударе по воротам. Когнитивные процессы позволяют спортсмену анализировать возможные варианты действий и выбирать оптимальный. В-третьих, когнитивный компонент навыка помогает анализировать и использовать полученную ранее информацию для достижения целей. Спортсменам очень важно запоминать тактику соперника, анализировать результаты предыдущих матчей и использовать эти знания для повышения своей эффективности (Бондарчук, 2007).

1.2. Метакогнитивные процессы как компонент когнитивной составляющей деятельности спортсмена

Метакогниции – это совокупность процессов, направленных на осознание человеком процессов обучения и мышления, а также сознательный контроль самого этого процесса (Flavell, 1979, Papaleontiou-Louca, 2003; Koutselini, 1995).

Одним из первых авторов, который стал изучать процессы метакогниций, был Дж. Флейвелл. В работах он выделяет два основных плана

в структуре метакогниций: план контроля мыслительного поведения и план его мониторинга (Карпов, Скитяева, 2005; Flavell, 1979). Данные планы предполагают контроль, регуляцию, оценку и согласование когнитивных процессов с поставленными целями и задачами. В работах 1979 г. Дж. Флейвелл ввел такие понятия, как метакогнитивные цели и задачи, которые включают в себя понимание условий задачи, представление ожидаемого результата и последующие сравнение полученного продукта с изначально поставленными целями. Для успешного достижения целей человек использует метакогнитивные стратегии, которые и позволяют осуществить мониторинг и контроль когнитивных процессов. Обобщив представления о метакогнитивных процессах, Дж. Флейвелл сформулировал трехфакторную модель, состоящую из следующих компонентов: знание о функционировании когнитивных процессов; знание особенностей задачи, ее требований и того, как эти требования могут быть выполнены при изменении условий; знание познавательных и метакогнитивных стратегий для выполнения этой задачи (Карпов, Скитяева, 2005).

Дальнейшие исследования проблемы метакогниций расширили это понятие, и оно стало включать в себя не только понимание того, как протекают когнитивные процессы, но и знание об эмоциях, мотивах поведения, ценностях, о возможности регулировать эти процессы (Matsaggouras, 1994). Помимо этого, некоторые авторы выделяют еще «метапознание в действии», которое можно отнести к категории саморегуляции. То есть это внутренние процессы, которые помогают разрешать возникшие трудности, вносить коррективы в составленный план и оценивать результаты (Butler, Winne, 1995). Отмечается, что ключом к эффективной саморегуляции поведения является точная оценка собственных знаний и ограничений (Schoenfeld, 1987).

Значительную роль в развитии понимания того, что такое метакогниции, сыграл культурно-исторический подход Л.С. Выготского, в котором он подробно описывает переход от внешней регуляции к внутренней (Brown, 1987). В основе данного перехода лежит идея о том, что социальное

взаимодействие играет важную роль в возникновении и развитии высших психических функций, и в частности метакогнитивных. Эти функции проявляются сначала на интерпсихическом плане и только потом на интрапсихическом (Выготский, 1984). Становление высших психических функций позволяет развить в дальнейшем умение обучаться. Важно отметить, что метакогниции в данном подходе не отождествляются с обучением или развитием, а скорее означают сознательное и преднамеренное регулирование этого обучения и развития. Согласно Л.С. Выготскому, важнейшую роль в развитии и функционировании когнитивных процессов играет речь, которая опосредует данные процессы и позволяет им протекать на более сложном уровне (Выготский, 1982). Наряду с опосредующей ролью речи, Л.С. Выготский делает акцент на социальных взаимодействиях, подчеркивая социокультурную основу саморегуляции и переход от регуляции другими к саморегуляции. Переход же к рефлексивному знанию (знания о познании) и сознательному контролю над познанием (регуляция познания) осуществляется за счет вербализованного самонаблюдения, то есть сначала через внешнюю, а затем через внутреннюю речь, которая выступает, с одной стороны, источником знания, а другой – контролирующим элементом. Таким образом, можно отметить, что многие темы, обсуждаемые в современных метакогнитивных исследованиях, во многом основываются на теории развития высших психических функций Л.С. Выготского (Выготский, 1982).

В настоящее время наиболее распространенным и принятым определением метакогниций является определение S. Paris, P. Winograd, в котором метакогнитивные процессы раскрываются через два основных аспекта – метакогнитивного знания и метакогнитивного контроля (Paris, Winograd 1990).

Под метакогнитивными знаниями понимается информация о собственных когнитивных процессах, которыми обычно располагают люди. Это знания или убеждения, накопленные в результате опыта и хранящиеся в долговременной памяти, касающиеся особенностей человеческого разума и

его деятельности. Метакогнитивные знания состоят в основном из знаний о том, какие факторы влияют на ход и результат когнитивной деятельности, а также какие переменные включены в процессы познания. Эти факторы делятся на три основные категории: личность, задача и стратегия (Papaleontiou-Louca, 2003).

В категорию личностных факторов входит все, что человек может знать о природе когнитивных процессов у людей. К ним относятся убеждения о внутриличностных и межиндивидуальных различиях в познании, об общих универсалиях познания (Papaleontiou-Louca, 2003). К данной категории относятся знания человека о том, какие личностные условия способствуют лучшему усвоения материала, в частности оптимальный уровень мотивации, настроение и другие факторы, или же убеждения о том, что кто-то лучше воспринимает информацию на слух, а кто-то в визуальном формате.

Вторая категория – это знание переменных задачи. Характер получаемой информации влияет на то, как с ней следует работать, и вносит ограничения. Примером может служить знание о том, что легче усвоить суть или содержание текста, чем выучить его дословно.

Категория «стратегия» касается того, какие стратегии могут быть эффективными для достижения поставленных задач в зависимости от познавательной деятельности. Например, на основании полученного опыта человек может сделать вывод, что одним из эффективных способов выучить и сохранить информацию – это выделить основные моменты и повторить их про себя.

При этом стоит отметить, что большинство метакогнитивных знаний основываются на сочетании комбинации двух или трех из этих трех типов переменных.

Выделяют три типа метакогнитивных знаний, являющихся ключевыми для эффективного контроля познавательного поведения (Papaleontiou-Louca, 2003):

- декларативное знание (фактическая информация об особенностях конкретной задачи или одного типа задач);
- процедурное знание (информация о том, в каких случаях и как именно следует применять когнитивные стратегии, в каких ситуациях та или иная стратегия имеет преимущества);
- знание условий (информация об условиях, в которых реализуется задача, и возможные способы изменения данных условий).

Важно отметить, что метакогнитивные знания имеют значимые следствия, оказывающие влияние на когнитивную деятельность людей, так как они могут побудить к выбору, оценке, пересмотру (или же отказу от выполнения) когнитивных задач и достижения целей.

Метакогнитивный контроль – это ряд процессов, позволяющих осуществлять мониторинг уже протекающих познавательных процессов, личностных и когнитивных детерминант. Метапознавательный контроль включает в себя планирование, оценку и регуляцию познавательной деятельности. Планирование включает в себя осознанный и целенаправленный выбор стратегий, с помощью которых будут реализовываться задачи. Оценивание предполагает изучение целей, задач, имеющихся знаний и личностных ресурсов, которые будут способствовать достижению целей. Планирование включает в себя целенаправленный выбор когнитивных стратегий с учетом специфики задачи и в значительной степени зависит от декларативного знания и знания условий. Регуляция же включает в себя мониторинг текущей деятельности для сравнения текущего результата с изначальной целью и внесения изменений при необходимости. Описанные выше процессы метакогнитивного контроля имеют значение для успешного осуществления поставленных задач и достижения важного результата.

Таким образом, к категории метакогнитивных знаний относят возможность распознавать и понимать свои мысли и чувства, а также оценивать их. А категория метакогнитивного контроля – возможность менять изменять знания – вносит новые данные или модифицировать старые и

неактуальные (Brown, 1987). Эти процессы включают в себя продумывание различных стратегий до начала решения проблемы, прогнозирование, анализ ошибок, оценку результатов деятельности по критериям эффективности и результативности (Там же).

А.В. Карпов обозначает метакогнитивные процессы как класс интегральных процессов психической регуляции деятельности. В этот класс входят комплексные процессы, такие как целеобразование, антиципация, принятие решения, прогнозирование, программирование, контроль, самоконтроль. Эти процессы соответствуют основным регулятивным функциональным составляющим системы деятельности. Концепция интегральных процессов регуляции деятельности утверждает, что психологическая структура деятельности является основой для объединения указанных комплексных процессов. Эти процессы являются синтетическими и интегративными по строению и регулятивными по функциональной направленности (Карпов, Скитяева, 2005).

Для обеспечения психологического синтеза деятельности необходимы комплексные процессы организации и регуляции, которые являются процессуальным и динамическим аспектом психологической системы. Внутренний контроль активности и контроль за собой в качестве исполнителя являются неотъемлемыми элементами регуляции внешней активности человека. В психологии используются такие понятия, как «когнитивный мониторинг», «рефлексивный контроль», «осознаваемая регуляция», «саморегуляция», «рефлексивная регуляция» (Карпов, Скитяева, 2005).

Осознанная саморегуляция, изучаемая В.И. Моросановой, представляет собой метаресурс, который позволяет человеку контролировать активность (Моросанова, 2010). Саморегуляция является средством организации психических ресурсов и достижения поставленных целей. Исследования показали, что успешность в различных сферах деятельности обеспечивается наличием целостной системы саморегуляции, которая подразумевает моделирование, программирование, оценку, коррекцию результатов и условий

(Моросанова и соавт., 2020; Моросанова и соавт., 2011). При этом любой дефект в структуре и функционировании регуляции (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) существенно ограничивает эффективность в различных видах деятельности (Конопкин, 1980).

Таким образом, процесс саморегуляции как метакогнитивный процесс способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять действиями для реализации целей, направлять поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

1.3. Метакогнитивные процессы в обучении и спортивной деятельности

Использование метакогнитивных процессов особенно важно во время обучения, так как это помогает учащимся не только выбирать наиболее подходящую стратегию обучения и оценивать результаты своей работы, но и в целом позволяет вести более успешную деятельность. Метакогнитивное развитие приводит к появлению возможности обучаться самостоятельно, иметь более устойчивую мотивацию к обучению и, как следствие, достигать более высоких результатов (Koutselini, 1995).

Благодаря широкому спектру процессов, которые затрагивают метакогниции, их влияние значимо при обучении практически любому виду деятельности. Базовые стратегии могут применяться в метакогнитивном развитии учащихся различного возраста и уровня. Как отмечают многие исследователи, учащиеся с более развитыми метакогнициями чаще применяют стратегии долгосрочного планирования, управления временем и ресурсами (Hartman, 2002; Pintrich, 2002; Yokus, 2021). Такие учащиеся демонстрируют лучше сформированные навыки самоконтроля и самосознания, что позволяет им лучше организовывать процесс обучения (Pintrich, 2002; Zimmerman, 2008; Baxter, John, 2021).

Так, например, в исследовании Siqueira и соавторов (Siqueira et al., 2020), проведенном на выборке 185 студентов-медиков, были выявлены значимые положительные связи между метакогнитивной включенностью в деятельность и мотивацией к обучению. Было показано, что студенты, которые демонстрировали более высокие баллы по показателям метакогнитивного знания, в большей степени отмечали у себя интерес к обучению и мотивацию достижения. У студентов же с более низкими показателями по данной шкале метакогнитивной включенности наблюдались тенденции к избеганию освоения материала (Siqueira et al., 2020).

Результаты исследования Т. Tuononen и коллег (Tuononen et al., 2022), в котором приняли участие 462 студента третьего курса факультета гуманитарных, социальных и теологических наук, продемонстрировали значимые связи между двумя параметрами метакогнитивной включенности в деятельность (метакогнитивные знания и метакогнитивный контроль) и различными подходами учащихся к обучению. Более высокие показатели по данным параметрам метакогнитивной включенности имеют студенты, которые применяют комплексный и организованный подход к учебе, более низкие баллы отмечены у студентов с нерефлексивным подходом к учебе (Tuononen et al., 2022).

Аналогичные результаты были получены в исследовании Pérez-González et al., 2022, проведенном на выборке 386 студентов в возрасте от 17 до 46 лет. Было показано, что результаты текущей академической успеваемости значимо зависят от таких факторов, как регуляция поведения, самооффективность и метакогнитивные стратегии, которые используют учащиеся (Pérez-González et al., 2022).

В метаанализе Ohtani, Hisasaka (Ohtani, Hisasaka, 2018) оценивались результаты 149 исследований взаимосвязи метакогниции, интеллекта и академической успеваемости с целью изучить степень влияния параметров метакогниций на академические достижения. В результате было показано, что метакогниции значимо взаимосвязаны с интеллектом и вносят значимый

вклад в академическую успеваемость. Таким образом, полученные в данном метаанализе результаты обобщают и подчеркивают важность метакогнитивных процессов для успешной учебной деятельности.

Ключом к эффективной саморегуляции учебной деятельности является точная самооценка того, что известно или неизвестно (Schoenfeld, 1987). Только когда учащиеся знают состояние собственных знаний, они могут эффективно направлять обучение в сторону достижения поставленных целей. Именно поэтому в процессе обучения важны как представления о своих знаниях (метакогнитивные знания), так и стратегии работы с ними (метакогнитивный контроль).

При этом стоит отметить, что для развития метакогнитивной деятельности необходимо создание определенных условий и их поддержание. Так, например, в исследовании Н.Е. Branigan, D.I. Donaldson (Branigan, Donaldson, 2020) было показано, что несмотря на то, что метакогнитивные процессы могут формироваться у учеников самостоятельно, для большего эффекта необходимо достаточно стабильное взаимодействие учителя с учениками. Для того чтобы метакогнитивные стратегии приносили пользу в образовательном процессе, преподавателям недостаточно просто информировать студентов о стратегиях. Учащиеся должны сами контролировать и регулировать обучение, применяя те стратегии, которые им демонстрируют (Palincsar, 1986).

Самостоятельный мониторинг обучения помогает человеку осознать способы мышления и обучения и эффективно регулировать процесс обучения (Gagne, Driscoll, 1988). В этой связи чем больше метакогнитивного опыта приобретает студент, тем больше совершенствуются его метакогнитивные навыки (Hartman, 2002). Поэтому для развития метакогнитивных навыков студентам должна быть предоставлена возможность практиковаться и использовать различные метакогнитивные стратегии в обучении.

Для развития метакогнитивных навыков можно использовать следующие стратегии:

- информирование учащихся о важности метакогнитивной деятельности в процессе обучения;
- моделирование в процессе обучения ситуаций, способствующих развитию метакогнитивных навыков, например, стратегии «мысли вслух»;
- поощрение взаимодействия между учащимися для развития навыка критического мышления и продуктивных дискуссий.

Таким образом, стратегическое планирование обучения создает возможность организовать сознательную деятельность, в ходе которой учащиеся реализуют индивидуальные потребности и, таким образом, достигают более высокого уровня обучения и повышают мастерство. Развитие метакогнитивных навыков в аспекте обучения представляет собой процесс, включающий в себя способность человека осознавать возможности и ограничения, распознавать требования задачи в соответствии с потребностями и, соответственно, планировать, контролировать и оценивать стратегии исполнительского развития (Hallam, 2001). В результате при оценке успешности имеющиеся проблемы могут быть выявлены на более раннем этапе, а знание различных стратегий, позволяющих справиться с этими проблемами, будет способствовать более тонкому и внимательному отслеживанию прогресса в достижении цели и в случае его отсутствия приведет к пересмотру текущих стратегий и использованию альтернативных (Там же).

Для достижения высоких результатов в спорте часто бывает недостаточно только хорошей физической подготовки, там также необходимы и когнитивные навыки, способствующие повышению результативности за счет анализа текущей деятельности и регуляции поведения. Кроме того, становится достаточно сложно определить мастерство спортсменов, исходя только из их физических показателей и выполнения элементов. В данном случае становится необходим поиск дополнительных критериев профессионального мастерства, одним из которых может быть

сформированность метакогниций и использование метакогнитивных стратегий в спортивной деятельности.

Начиная с 1960-х годов, исследователи в области экспертности и мастерства профессионалов стали более глубоко изучать когнитивные и нейронные механизмы, лежащие в основе исключительных достижений, в том числе в спорте. Исследователи подчеркнули важность интеллектуальной деятельности, целеполагания и мотивационных аспектов в формировании мастерства. Однако на тот момент было уделено недостаточное внимание метакогнитивной деятельности профессионалов. Как отмечают MacIntyre и соавторы (MacIntyre et al., 2014), метакогнитивные процессы играют важную роль в становлении профессионального спортсмена и определении уровня его экспертности. Так, метакогниции (включающие такие процессы, как метавнимание, метавоображение и метапамять) дают представление о генезисе экспертных достижений.

Становление профессионального мастерства спортсменов сочетается с метакогнитивными процессами, которые используются в процессе обучения. Знание того, в каких условиях лучше всего выполнять тот или иной элемент и какие методы эффективнее всего позволяют справляться со стрессом, будут способствовать повышению мастерства (Kitsantas, Kavussanu, 2011).

Использование метакогнитивных стратегий в спорте позволяет спортсменам структурировать деятельность, оптимизировать оценку ситуаций и регулировать состояние в зависимости от внешних требований и внутренних условий. Стоит отметить, что связь профессионального мастерства и метакогнитивной деятельности двунаправленная: с одной стороны, профессионалы за счет опыта чаще используют метакогнитивные стратегии для контроля и изменения деятельности, а с другой стороны, более частное использование метакогнитивных стратегий в деятельности приводит к повышению результативности (MacIntyre, Moran, 2010; Simon, Bjork, 2001).

Профессионалы имеют развитые представления о стандартах и отклонениях от них, независимо от того, относится ли это к собственному

опыту или к опыту других спортсменов. Отклонение от модели тренировок (например, от идеального выполнения элемента) с большей вероятностью будет воспринято профессионалом и предоставляет возможность для анализа и техник улучшения мастерства и корректировки элементов (Moran, 2012; MacIntyre et al., 2014). Это связано с тем, что метакогнитивные процессы позволяют стратегически изменять поведение в соответствии с поставленными задачами и повышают вероятность использования навыков психологической поддержки (например, внутренний диалог, целеполагание, мышечная релаксация и др.). И таким образом, координирующая роль метакогнитивности может выступать ключевым фактором эффективного использования психологических навыков, способствующих повышению профессионального мастерства спортсменов (MacIntyre et al., 2014). Отмечается, что эффективность метакогнитивных стратегий меняется в зависимости от повышения значимости спортивной ситуации (Ловягина, Облачкова, 2018).

Кроме того, метакогнитивности в спорте показывают связь с состояниями потока, который позволяет аккумулировать все усилия и ресурсы для достижения результата (Федунина, Коробейникова, 2022). Данные состояния позволяют достичь высоких результатов. Особенно значимы эти состояния в циклических видах спорта, где предполагается выполнение повторяющихся движений, несмотря на усталость и однообразие. Развитие в достаточной мере и использование метакогнитивности в спортивной практике повышают возможность применения полезных для результативности навыков и состояний.

Результаты исследований показали, что метакогнитивные стратегии, такие как планирование, контроль, анализ и оценка, и метакогнитивный опыт являются основополагающими для когнитивного контроля и использования когнитивных стратегий у профессиональных бегунов на длинные дистанции (Brick et al., 2020). Некоторые исследователи обращают внимание на то, что в спорте оптимальными и полезными оказываются метакогнитивные стратегии

планирования и мониторинга деятельности, а также метакогнитивный опыт (Efklides, 2006; Tarricone, 2011). Метакогнитивные переживания, основанные на процессах мониторинга, позволяют осуществлять контроль и регуляцию непосредственно во время выполнения задания. Они включают в себя метакогнитивные ощущения, которые указывают на выполнение задания в форме ощущения, например, ощущения трудности, и, как правило, носят имплицитный характер (Efklides, 2008). С другой стороны, метакогнитивные оценки, такие как суждение о правильности решения, делаются самим человеком и могут быть результатом как имплицитных, неосознаваемых процессов, так и эксплицитных, аналитических (Efklides, 2006). В совокупности осознание и переработка метакогнитивного опыта в сочетании с выполнением задачи формируют адекватное представление о ней и о контексте, в котором она выполняется (Efklides, 2014). В свою очередь, эти метакогнитивные репрезентации обеспечивают входные данные для сознательного, целенаправленного регулирования и контроля познания с помощью метакогнитивных стратегий (Efklides, 2014). Так, в исследовании Брика и соавт. (Brick et al., 2015) была предпринята попытка изучения метакогнитивных навыков и метакогнитивного опыта в практической деятельности бегунов. Было продемонстрировано, что метакогнитивные представления могут указывать на воспринимаемую сложность беговой задачи и служить стимулом для запуска соответствующей когнитивной стратегии для управления фокусом внимания во время забега (Brick et al., 2015).

В исследовании S. Love и коллег изучалась роль метакогниций в переживании тревоги у триатлонистов перед соревнованиями. В результате было показано, что убеждения о пользе беспокойства положительно связаны с когнитивной тревожностью, а убеждения о неконтролируемости и опасности эмоций положительно связаны с когнитивной и соматической тревожностью. Чем больше у спортсменов выражены убеждения, связанные с отрицательным влиянием эмоций на их состояние, тем больше проявляются различные

симптомы тревоги и меньше выражена уверенность в своих силах (Love et al., 2018a).

В другом исследовании, проведенном на выборке из 232 триатлонистов (Love et al., 2018b), S. Love с соавторами продемонстрировали, что позитивные метакогнитивные убеждения спортсменов об эмоциях влияют на ощущение потока во время спортивной деятельности. Так, позитивные убеждения о беспокойстве отрицательно воздействуют на переживание потока, а убеждения о необходимости контроля мыслей и действий положительно влияют на поток.

Ряд других исследований отмечает, что еще одним аспектом, отличающим профессионалов от новичков, является использование метавоображения (Moran et al., 2012). Так, отмечается, что спортсмены, которые лучше описывают, в каких ситуациях, каким образом и для каких целей используют мысленные образы в своей деятельности, показывают лучшие результаты (Munroe et al., 2000; MacIntyre, Moran, 2010). При этом профессиональные спортсмены умеют эффективнее использовать воображение для представления навыков, чем новички. Это может быть связано с тем, что у начинающих спортсменов могла еще не сформироваться адекватная оценка моторных навыков, что не позволяет в полной мере использовать мысленные образы для формирования и манипулирования визуально-пространственной моторной конфигурации. В этом плане совместное изучение метакогнитивных процессов и мысленного представления может способствовать овладению спортсменом тем или иным элементом. Особенно это может быть полезно в ситуации трудностей и, как правило, сопровождается метакогнитивными переживаниями, связанными с отсутствием средств для решения спортивной задачи, неуверенностью в правильности ее выполнения, и может быть исправлена усилением метакогнитивного и ментального аспектов (Федунина, Коробейникова, 2022).

1.4. Мысленное представление и профессиональное мастерство спортсменов

Визуализация – это процесс использования разнообразных ощущений для мысленной репрезентации действия при отсутствии реальных физических движений (Веракса и соавт., 2016). Мысленное представление – это прорабатывание упражнения и его деталей в уме (Уэйнберг, Гоулд, 1998). Э. Уайт и Л. Харди определяют мысленное представление как «опыт, который имитирует реальный опыт». Человек может видеть образ, чувствовать запах, вкус и в отсутствие реального стимула. С помощью образов люди могут воссоздавать ощущения в голове.

Впервые мысленное представление движений описал М. Шеврель. Он сделал это на примере опыта с удержанием шнура с грузом. Шеврель заметил, что при напряженном проигрывании в уме движения груза по часовой стрелке через некоторое время он начинает двигаться в этом же направлении в реальности (Веракса и соавт., 2016).

Термин «идеомоторный акт» был введен английским психологом В. Карпентером в середине XVIII века. Он установил, что в ходе мысленного представления возникает локализованная мышечная активность, которая по характеру похожа на активность мышц при реальном выполнении движений (Веракса и соавт., 2016). В научных трудах И.М. Сеченова, В.М. Бехтерева и И.П. Павлова есть ряд примеров тому, как яркое представление влияет на различные телесные и вегетативные процессы. Так, при воображении мороза даже в тепле появлялась «гусиная кожа», а при мысли о чем-то ужасном и неприятном – дрожь в теле, стигмы, припадки.

В 1914 году И.К. Спиртов с помощью аппарата Леманна, принцип работы которого основан на увеличении амплитуды движения посредством специальной системы рычагов, регистрировал малейшие движения руки, возникающие при двигательных представлениях. Он хотел проверить существование идеомоторного акта и выявить условия, способствующие

большему его проявлению (Белкин, 1983). В частности, в ряде опытов участвовал человек, у которого была ампутирована рука выше локтя. Ему предлагали «совершать движения» несуществующей частью руки и изучали биоэлектрические потенциалы мышц ампутированной и здоровой руки. Потенциалы имели одинаковую величину. И.К. Спиртов обнаружил, что для возникновения идеомоторного акта недостаточно просто концентрации внимания, необходимы еще заинтересованность испытуемого и его целевая установка (Кандыба, 2003). В 1924 г. Р. Аллерс и Ф. Шеминский также показали, что при психомоторном представлении сжатия кулака возникают такие же токи действия в мышцах, как при реальном сокращении мышц руки, сжимающих ее в кулак (Уэйнберг, Гоулд, 1998). Е. Джекобсон проводил электрокардиографическую регистрацию импульсов возбуждения и описывал гальванометрические изменения в мышцах при мысленном представлении движений. Гальванометрическая картина воображаемого движения оказалась очень похожей на картину этого движения, выполненного в реальности. Он отмечал, что представление вызывает слабое, но реальное сокращение работающих мышц (Уэйнберг, Гоулд, 1998).

Первым, кто описал идеомоторный акт в российском спорте, был П.Ф. Лесгафт (Лесгафт, 1998). После него этой проблемой активно занимался А.Ц. Пуни. Он отмечал, что эффективность выполнения движений повышается, если их реальному выполнению предшествует мысленное представление. Так, им было показано, что после регулярного применения мысленных тренировок у спортсменов повышаются точность и скорость выполнения движений (Пуни, 1969; Зинченко, 2019). В 1950 году Е. Трассел проводил исследование с теннисистами, которое показало, что сочетание одной недели идеомоторной тренировки с двумя неделями физической активности дает такой же результат, что и три недели физических тренировок. Аналогичные результаты получила и Р.С. Абельская при отработке с теннисистами тактических задач (Белкин, 1983).

Визуальные и кинестетические мысленные повторения реальных движений особенно широко применяются в процессе подготовки многих спортсменов, поскольку очень важно уметь четко представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент выполнения упражнений. Спортсмены высокой квалификации имеют значительно более высокую точность мышечно-двигательных ощущений, чем спортсмены средней и низкой квалификации (Гурфинкель, Левик, 1991). Высококвалифицированные спортсмены оказываются в состоянии различить такие незначительные отклонения в размере и весе предметов, специфических для их вида спортивной деятельности, которые для остальных людей остаются незамеченными. Высококвалифицированных спортсменов отличает способность к значительно более точному визуальному восприятию самых информативных для них объектов и явлений окружающей среды (Найдиффер, 1979). Кроме того, использование зрительных представлений как метод запоминания большого количества важной специфической информации имеет особую значимость для успеха в спорте. Эта способность выражается в мгновенном использовании зрительных образов для распознавания специфических соревновательных ситуаций. Мышление образами помогает правильно и быстро реагировать на них. Данная способность мыслить не словами, а образами и представлениями движений и действий может быть значительно улучшена с помощью регулярной мысленной тренировки.

Согласно Найдифферу, для успешной практической реализации процесса мысленного представления важны следующие факторы:

- Выполнение мысленной тренировки в состоянии покоя.
- Мысленное повторение движений в точном соответствии с ритмом реальных действий.
- Выбор релевантных объектов и действий для идеомоторной тренировки.

С помощью мысленной тренировки можно четко разобраться во всех элементах движения и соответствующих им субъективных ощущениях во

время выполнения сложного движения, тогда как в ходе реальной соревновательной деятельности у спортсмена не хватает времени на это. Следовательно, практика использования мысленных образов может облегчать последовательное выполнение двигательных действий и может привести к повышению пластичности мозга, что является основополагающим фактором для обучения двигательным навыкам. Кроме того, предполагается, что мысленное представление движений приводит к повышению возбудимости спинальных двигательных нейронов и, как следствие, к увеличению количества нейронных импульсов, поступающих в мышцу-агонист, что в конечном итоге вызывает увеличение активности этой мышцы. В связи с тем, что мысленные образы движений могут изменять корковые потенциалы, связанные с движением, которые сопоставимы с теми, которые наблюдаются при физической тренировке, происходит улучшение синхронизации мышечных волокон, торможение мышцы-антагониста и увеличение силы (Morone et al., 2022).

В спортивной практике чаще всего рассматривают следующие виды образов, предложенные К. Martin и соавторами (Martin et al., 1999):

- Когнитивные образы, которые направлены на практику освоения и улучшения навыка и выполнения стратегий игры. Делятся на два типа: общий образ, связанный с целостными программами двигательных навыков, соревновательными стратегиями; специальный образ, направленный на совершенствование или образование навыков.
- Мотивационные образы, ориентированные на постановку целей, связанных с физиологическим и эмоциональным подъемом. Бывают трех типов: общий активирующий образ, связанный с физиологическим возбуждением, релаксацией и соревновательной тревогой; общий регулирующий образ, репрезентирующий эффективное совладание с трудностями, уверенность в трудных ситуациях; специальный образ, олицетворяющий конкретные цели и целенаправленную деятельность.

Также в концепции Л. Либби и Р. Эйбахао в функциональном значении ракурса мысленного образа выделяется два типа представления:

- представление от первого лица: восприятие движения с позиции «Я-субъекта», актуализирующего результат непосредственного прямого взаимодействия с конкретными свойствами окружающей среды (Каминский, Веракса, 2016);
- представление от третьего лица: восприятие движения с позиции «Я-объекта», являющегося отражением в сознании индивидуума самого себя как части объективной реальности (Там же).

При этом эффективность использования тех или иных образов зависит от вида спорта, мастерства спортсменов и ситуации, в которой они применяются.

Исследователи выделяют четыре основных теории для объяснения механизмов работы мысленных представлений: нейромышечная, когнитивная (символическая), биоинформационная и PETTLER.

Нейромышечная модель: автором является Карпентер, разработавший принцип идеомоторного акта представлений. Согласно этой модели, умственное представление движений порождает слабую активность в периферической мускулатуре (Moran et al., 2012). Во время мысленного представления движения используются те же нервные проводящие пути, что и при реальном двигательном акте. Сторонники данной теории считают, что существует прочная связь между мышечной активностью, вызванной представлением движения и работой мышц при непосредственном выполнении движения. Доказательством является исследование A. Guillot, в котором была показана электромиографическая активность при моторном представлении (Guillot et al., 2010). Как показывают исследования, при мысленном представлении движений и реальном выполнении этих движений активируются корковые и подкорковые области, такие как первичная моторная кора, премоторная кора, дополнительная моторная зона, передняя

поясная кора, теменная доля и мозжечок (Grezes, Decety, 2001; Hétu et al., 2013).

Когнитивную модель мысленного представления предложил Сэкетт в 1934 году. Согласно ей, ментальное представление содействует кодированию и удержанию ключевых элементов навыка в памяти. Система помогает людям понимать и усваивать структуры движения для последующего правильного выполнения умения или навыка. В отличие от нейромышечного объяснения мысленных образов, символическое научение придает недостаточное значение тому, что происходит в периферической мышечной системе спортсмена. В этой теории фокус направлен на возможность мысленного удержания основных элементов навыка, что укрепляет мозговые центры репрезентации движений (Roosink, Zijdewind, 2010). Основной проблемой данной теории являются трудности объяснения того, как именно умственное представление движений способствует улучшению выполнения движения у опытных спортсменов, которые, вероятно, уже обладают устойчивыми схемами представляемых движений.

Еще одной моделью, объясняющей механизмы работы мысленных образов, является биоинформационная. Данную модель объяснения механизмов мысленного представления предложил П. Лэнг в 1979 году. В качестве объяснительного принципа он использует интеграцию трех основных факторов:

- среда, в которой дается движение (например, площадка, наличие снарядов);
- ощущения, которые имеет исполнитель во время движения (например, медленный плавный взмах и т.п.);
- субъективная важность исполнения движения (например, повышенная тревожность из-за присутствия зрителей).

Автор предполагает, что образы представляют собой безграничный набор фрагментов, содержащих связи и описания образов, находящихся в долговременной памяти. Образы активируют информацию о стимульных

характеристиках воображаемой ситуации и возможных ответных физиологических или поведенческих реакциях на эту ситуацию. В зависимости от этих факторов ответная реакция будет значимой, потому что она отображает реакцию человека на представленные в уме реальные жизненные ситуации. Кроме того, биоинформационная модель предполагает, что мысленные образы, которые обогащены ответными реакциями исполнителя, дают больший эффект, чем образы без подобной информации. Биоинформационная модель делает существенный акцент на индивидуальности образов каждого человека, так как они имеют личное значение у каждого исполнителя.

Наиболее новой моделью для объяснения механизмов работы мысленных образов является PETTLER, разработанная П. Холмсом и Д. Коллинсом в 2001 году. По мнению авторов, оптимальное использование образов возможно только при учете следующих компонентов, входящих в состав модели: физическое состояние (Physical) и физическая нагрузка, которой должен подвергаться спортсмен; среда (Environment), в которой спортсмен выполняет мысленное представление; задача (Task), которая должна быть ориентирована на специфику деятельности спортсмена; время (Time) – темп выполнения воображаемого действия; обучение (Learning) – содержание образа должно быть актуальным степени освоения навыка спортсменом; важность эмоции для формирования нужного образа (Emotion); перспектива (ракурс) представления выполняемого действия (Perspective). Таким образом, данная концепция предполагает, что повышение уровня мастерства спортсмена за счет использования умственных представлений зависит не только от спортивной ситуации, но и от эмоций, которые переживает спортсмен во время выполнения упражнения. Эмпирическим подтверждением данной модели является исследование Смита и коллег (Smith et al., 2008). Оно направлено на сравнение использования техники PETTLER и традиционной практики умственного представления в совершенствовании навыка гимнастического прыжка. Было показано, что группа спортсменов,

которые использовали PETTLER, повысила мастерство в выполнении данного упражнения, по сравнению с теми, кому была предложена традиционная практика мысленного представления.

Использование спортсменами мысленного представления вызывает интерес у многих ученых. Именно поэтому на данную тему проведено довольно много исследований за последние несколько лет.

Например, исследование Hegazy и соавторов (Hegazy et al., 2015) было направлено на изучение использования мысленного представления при тренировке элементов в теннисе (удар справа и удар слева) и хоккее на траве (передача от груди и удар). В исследовании участвовало 24 человека, которые были поделены на контрольную (12 человек) и экспериментальную (12 человек) группы. Экспериментальная группа участвовала в 16 сессиях, каждая из которых длилась по 40 минут (8 по теннису и 8 по хоккею на траве) в течение 6 недель. Они применяли визуализацию движений, релаксацию и концентрацию внимания. Данное исследование подтвердило, что сочетание обычных тренировок с мысленными образами упражнений способствует лучшему освоению движений и помогает атлетам повышать результативность (Hegazy et al., 2015).

Также исследование C.-J. Olsson, B. Jonsson, L. Nyberg (Olsson et al., 2008) было направлено на изучение влияния представления от первого лица при работе со спортсменами, занимающимися прыжками в высоту. В исследовании принимали участие 24 спортсмена в возрасте от 16 до 29 лет. Процедура проведения состояла из трех этапов:

- пре-тест, в ходе которого проверялось, на какую высоту прыгают на данный момент спортсмены;
- интервенция, в ходе которой спортсмены были разделены на две группы (те, кто впоследствии тренировал мысленное представление, и те, кто просто оттачивал физическое мастерство); интервенция длилась шесть недель, перед каждой тренировкой прыгуны встречались с экспериментатором и в

течение 15 минут тренировали мысленное представление прыжка от первого лица;

- пост-тест, в ходе которого проверялась высота, на которую на данный момент прыгают спортсмены.

Результаты исследования показали, что в целом, несмотря на улучшение показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группе, в экспериментальной группе результаты повысились на более значимую величину, чем в контрольной.

Аналогично в исследовании Iftikhar и соавтов (Iftikhar et al., 2018), проведенном на выборке 24 бегунов, было показано, что использование мысленных образов движений перед тренировкой в течение двух недель способствовало улучшению времени реакции, по сравнению со спортсменами, которые не применяли образное представление перед тренировками (Iftikhar et al., 2018).

Исследуя эффективность мысленного представления в спорте, авторы выделяют факторы, способствующие более эффективному использованию.

Чтобы сделать мысленный опыт как можно более реалистичным, спортсмен должен имитировать в реальности ситуацию, в которой разворачивается движение. То есть ситуация должна включать в себя такие элементы такие, как правильная поза, возможный инвентарь и спортивная форма, соответствующая виду спорта. Например, в исследовании Z. Wang и коллег (Wang et al., 2014) было отмечено, что более эффективна двигательная визуализация при удержании определенного орудия. Так как наличие инвентаря является важнейшим компонентом некоторых видов спорта, можно предположить, что они могут способствовать интеграции внутренних и внешних компонентов мысленных образов в определенных областях коры головного мозга (Wang et al., 2014).

Результаты исследования Guillot и соавторов (Guillot et al., 2015) показали, что использование мысленных образов во время специфических

аэробных тренировок у теннисистов способствовало развитию их физической подготовленности и повышению результативности.

Воображаемая задача должна напоминать реальное выполнение такой задачи и должна изменяться в зависимости от мастерства спортсмена. Двигательные образы обычно используются в качестве интеграции с физической подготовкой (Gould et al., 1989; Frank, Schack, 2017). Сочетание протокола ментальной тренировки с физической практикой в течение нескольких недель в художественной гимнастике значительно улучшило прыжковые навыки. Такой протокол тренировок потенциально может уменьшить травмы, вызванные чрезмерной физической нагрузкой, и снизить утомляемость во время силовых тренировок (Battaglia et al., 2014). Блэр и соавт. (Blair et al., 1993) исследовали влияние мысленного представления тренируемого упражнения на мастерство опытных и начинающих футболистов и обнаружили, что время реакции у тех и других улучшилось, по сравнению с контрольной группой, которая занималась разработкой стратегии, не имеющей четкой связи с тренируемыми упражнениями.

Кроме того, движение должно представляться с правильной скоростью. Различные исследования показывают, что сохранение временных характеристик движения в процессе мысленного представления является надежным показателем его эффективности. Изменение скорости мысленного образа может вызывать быстрые изменения реальной скорости как у профессиональных спортсменов, так и у любителей (Louis et al., 2008).

Содержание мысленных образов должно быть адаптировано к этапу обучения и уровню мастерства спортсмена. В процессе обучения изменяются соответствующие двигательные представления и реакции. В исследовании С. Ruffino и коллег (Ruffino et al., 2017) было доказано, что внутренние и внешние двигательные образы могут оказывать различное влияние на повышение эффективности выполнения сложных навыков (например, удар в теннисе) у новичков на ранних стадиях обучения.

Для того чтобы мысленные образы были эффективны в улучшении спортивных результатов, они должны быть основаны на позитивных переживаниях. Спортсмен должен представлять, как он выполняет движение успешно и с пользой для себя. Однако некоторые спортсмены сообщают о представлении негативных ситуаций из-за намерения справиться с наихудшими сценариями и подготовить себя к ним (MacIntyre, Moran, 2002).

Внутренняя (от первого лица) или внешняя (от третьего лица) перспектива образа являются по-разному полезными и зависят от уровня опыта, следовательно, от квалификации и вида спорта (Hardy, Callow, 1999; Smith, Holmes 2004). Так, при обучении двигательным навыкам спортсмены чаще используют образы от третьего лица (Hardy, Callow, 1999). Также более опытные спортсмены способны переключаться между различными перспективами, чтобы в равной степени получать пользу и оптимизировать процесс обучения. Было показано, что внутренняя кинестетическая перспектива от первого лица может быть использована для развития и улучшения уже усвоенного движения (Féry, 2003; Каминский и соавт., 2022). С другой стороны, внешняя перспектива оказалась полезной при изучении и последующем совершенствовании последовательности движений, которые были освоены недавно (Glisky, 1996).

Успешность применения образов может зависеть от личностных характеристик спортсмена. Например, в исследовании J. Carter, A. Kelly было показано, что «парадоксальные» образы, то есть представление выполнения действий в состоянии вызванной тревоги, имели более положительный эффект в группе баскетболистов с более резкой реакцией по сравнению с игроками, у которых реакция была слабее (Carter, Kelly, 1997). У таких спортсменов снизились физические проявления тревоги и повысилась уверенность в себе.

Кроме того, мотивационная направленность оказывает влияние на эффективность использования образов. Спортсмены с ориентацией на задачу, которые обращают внимание на совершенствование навыков и на сам процесс выполнения движений, чаще используют в своей практике мысленные образы, чем спортсмены, ориентированные на достижение (Cumming et al., 2002).

Выводы по главе 1

В спортивной деятельности при обучении навыкам и совершенствовании профессионального мастерства одним из важнейших элементов выступает формирование когнитивного компонента, который позволяет спортсмену представлять совершаемое им действие, критически его оценивать, анализировать и вносить корректировки при необходимости. О важности когнитивной составляющей в спортивной деятельности говорили многие ученые, в том числе Н.А. Бернштейн, П.Я. Гальперин, М.М. Боген и др. Данные исследователи отмечали значимость формирования так называемой ориентировочной основы действия, которая способствует лучшему пониманию структуры действия и помогает в освоении навыка.

Говоря о составляющих когнитивного компонента двигательных действий, важно рассмотреть такое понятие, как «метакогнитивные процессы», которое определяется как способность человека к осознанию и анализу деятельности, а также возможности корректировки и исправлению ошибок на основании полученных знаний о его деятельности и сравнении ее с необходимым результатом. Многие исследователи отмечают важность метакогнитивных процессов в образовательном процессе и демонстрируют положительное влияние использования метакогнитивных стратегий на академическую успешность в различных сферах деятельности. Тем не менее в сфере психологии спорта отмечается недостаток исследований, направленных на изучение роли метакогниций в профессиональной успешности атлетов. Однако результаты проведенных исследований демонстрируют положительные взаимосвязи между метакогнитивными процессами, включенностью в деятельность и результативностью спортсменов. Отмечается, что более развитые метакогнитивные процессы у атлетов позволяют им глубже анализировать происходящие с ними процессы и, следовательно, успешнее корректировать свою деятельность.

Еще одним важным элементом когнитивного компонента навыка в спорте выступает мысленное представление. Большое количество исследований подтверждает значимость использования мысленного представления в спорте на разных этапах формирования профессионального мастерства. Существует четыре основные теории, объясняющие эффективность мысленного представления в спорте: нейромышечная модель, когнитивная модель, биоинформационная модель и PETTLER. В целом положительный эффект мысленного представления обуславливается, с одной стороны, активацией одних и тех же мозговых зон при реальном выполнении движений и визуализацией, а с другой стороны – формированием схемы выполнения как отдельных действий, так и всей деятельности в целом. Результаты исследований говорят о том, что типы и структура мысленного представления будут меняться в зависимости от спортивной ситуации, вида спорта и уровня мастерства.

Таким образом, теоретический анализ литературы по проблеме когнитивной составляющей двигательных действий позволил выделить два основных элемента, которые способствуют повышению эффективности деятельности спортсменов, а именно метакогнитивная включенность и мысленное представление, на которые могут оказывать влияние личностные характеристики, в том числе перфекционизм как многомерная черта, которая оказывает влияние на многие аспекты деятельности спортсмена. Специфика проявления параметров перфекционизма у спортсменов будет рассмотрена в главе 2.

Глава 2. Особенности проявления перфекционизма в спорте

2.1. История изучения перфекционизма

История изучения перфекционизма и формулировка четкого определения данного понятия начинается с работ представителей психоанализа.

Одним из ракурсов рассмотрения перфекционизма с точки зрения психоанализа является предположение, что перфекционизм выступает как один из механизмов подчинения требованиям Супер-Эго. В качестве компонентов Супер-Эго Д. Айке (Айке, 1998) перечисляет идеальные образы, привитые нормы поведения и ценностные суждения, идентификации или подражания, представления и аффекты. Супер-Эго выступает в качестве проводника морали, поддерживает образы эго-идеала и заглушает те импульсы, которым не суждено быть удовлетворенными, оберегая таким образом человека от чрезмерных лишений и фрустраций (Цыганкова, 2012).

Отношения между Эго и Супер-Эго играют решающую роль в регуляции чувства собственной ценности, так как конфликт между данными структурами не только создает чувство вины, но и может вызвать чувство неполноценности. И наоборот, оно может также повысить самооценку и самоценность, если Эго будет способно соответствовать требованиям Супер-Эго (Холдер, 1998).

Еще одно психоаналитическое направление рассмотрения феномена перфекционизма связано с проявлением нарциссической организации личности.

Для нарциссической личности специфичны необычайно грандиозное ощущение собственной значимости, переоценка своих способностей и знаний, что приводит к хвастовству и самодовольству, снобизму, пренебрежению и гордыне (Цыганкова, 2012). Испытывая огромную потребность в восхищении и всеобщем одобрении, нарциссические личности легко принимают

завышенные оценки действий, а при прекращении внешней подпитки самоуважения восхищением окружающих чувствуют беспокойство и скуку (Соколова, 2009).

Ради удержания завышенной самооценки и чувства превосходства нарциссы готовы к постоянному «самоусовершенствованию», полной трансформации собственного Я в соответствии с ситуационными требованиями. При этом речь идет не об истинном стремлении к саморазвитию, а, напротив, о навязчивом иррациональном желании избавления от собственного живого, небезупречного Я и обретении вместо него другого Я, лишенного каких бы то ни было несовершенств, слабостей и изъянов (Соколова, 2009).

Однако перфекционистские решения в данной ситуации только хуже воздействуют на отношение человека к своему Я: нереалистичные идеалы создаются, чтобы компенсировать дефекты в «Я». Но эти дефекты оказываются для нарцисса невыносимыми – никакой успех не может их скрыть, кроме того, совершенство недостижимо, поэтому вся стратегия проваливается, и обесцененное Я проявляется снова (Мак-Вильямс, 2003). И все приводит к тому, что из-за невозможности воплощения в реальность воображаемого «идеального Я» человек начинает испытывать хроническое плохое настроение, стагнацию личностного развития и самоотчуждение (Хорни, 1993).

Далее развитие знания о феномене перфекционизма и уточнение понятия происходит в русле исследования мотивации достижения (Hamachek, 1978). В своей работе Д. Хамачек сравнивает «здоровый» и «невротический» перфекционизм. Последний отличается от нормального желания выполнять задание как можно лучше по целому ряду параметров. Так, например, невротический перфекционизм связан с неспособностью испытывать глубокое удовлетворение от выполненной задачи; невозможностью адекватно оценить как ресурсы, так и ограничения; действиями под руководством чувства вины и тревоги; тенденциями к избеганию ошибок.

На основе психотерапевтических наблюдений Д. Хамачек описал два вида семейного окружения, в котором «созревает» невротический перфекционизм – атмосфера постоянного неодобрения при отсутствии похвалы и так называемое «условное одобрение» (Гаранян и соавт., 2001). В первом случае ребенок стремится «стать совершенным не только для того, чтобы избежать неодобрения других, но для того, чтобы, наконец, принять самого себя через сверхчеловеческие усилия и грандиозные достижения» (Hamachek, 1978). Во втором случае «человек приходит к пониманию – только хорошее выполнение деятельности делает его ценным».

На основе исследований Хамачек сформулировал некоторые рекомендации для людей, страдающих невротическим перфекционизмом: а) понять исторический контекст, в котором произошло «научение» перфекционистскому поведению; б) сконцентрировать силы на достижениях в одной или двух значимых областях и дать себе разрешение «не быть совершенным» в остальном; в) контролировать разумность, достигаемость целей; г) найти для себя некую «позитивную аддикцию» – сферу занятий, представляющих физическую, нравственную или духовную ценность, в которой можно не заботиться о собственном прогрессе (Гаранян и соавт., 2001).

Дальнейшие исследования стали развивать феноменологическое определение данного конструкта. Значимым исследователем, способствующим расширению представлений о перфекционизме, стал Д. Бернс (Burns, 1983). Он обратил внимание на специфическую когнитивную составляющую данного феномена, которая включает в себя особенный стиль интерпретации событий и оценку других людей (поляризованное мышление в стиле «все или ничего»). Исследователи Барроу и Мур дополнили представления Бернса, включив в феномен перфекционизма еще склонность к избирательной концентрации на ошибках (Barrow, Moore, 1983). В эти же годы начались эмпирические исследования взаимосвязи перфекционизма и

депрессии с помощью специально разработанных на тот момент методик (Beck, 1987).

В это время количество теоретических и эмпирических работ по проблеме перфекционизма и его связи с эмоциональными расстройствами стало расти. Перфекционизм начали рассматривать не как одномерный, а как многомерный конструкт, который включает в себя наряду с высокими личными стандартами ряд других, в том числе интерперсональных параметров. Стимулом к развитию в этом направлении стала дискуссия о критериях здорового и патологического перфекционизма (Гаранян, Юдеева, 2009).

В 1990-е годы началось активное описание разнообразных аспектов и проявлений перфекционизма. Это закономерным образом привело к параллельному формированию независимых концепций перфекционизма как многомерного конструкта.

В итоге выделилось две группы (Гаранян и соавт., 2001) зарубежных исследователей: британские клинические психологи под руководством Р. Фроста и канадские ученые, возглавляемые П. Хьюиттом. Обе группы рассматривали перфекционизм как феномен, имеющий сложную структуру и включающий, помимо высоких личностных стандартов, ряд когнитивных и межличностных параметров, одни из которых адаптивны, а другие способствуют дезадаптации.

В концепции Фроста и коллег выделяются следующие параметры перфекционизма (Frost et al., 1990):

- 1) озабоченность возможными ошибками (негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче);
- 2) высокие личные стандарты (склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим стандартам);
- 3) высокие родительские ожидания (восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания);

4) родительский критицизм (восприятие родителей как чрезмерно критикующих);

5) сомнения в собственных действиях (перманентные сомнения относительно качества выполнения деятельности);

6) организованность (убежденность в важности порядка и организованности).

Этими учеными был создан соответствующий инструмент для измерения перфекционизма – Многомерная шкала перфекционизма (Multidimensional Perfectionism Scale – Frost, 1990).

Канадские исследователи П. Хьюитт и Г. Флетт (Hewitt, Flett, 1991) выдвигают другое представление о структуре перфекционизма, включающее три параметра (Hewitt, Flett 2002; Гаранян, 2006):

1. «Я»-адресованный перфекционизм. Включает высокие стандарты, постоянное оценивание самого себя и цензуру собственного поведения, мотив стремления к совершенству, варьирующий по интенсивности у разных людей.

2. Перфекционизм, адресованный другим людям. Этот вид перфекционизма предполагает нереалистичные стандарты для значимых людей из близкого окружения, ожидание людского совершенства и постоянное оценивание других. Как полагают авторы, он порождает частые обвинения в адрес других людей, дефицит доверия и чувство враждебности по отношению к людям.

3. Социально предписываемый перфекционизм. Отражает потребность соответствовать стандартам и ожиданиям значимых «других».

Далее эти концепции стали развиваться и модифицироваться, что и в итоге привело к рассмотрению двух основных факторов, которые определяют «здоровый» и «нездоровый» перфекционизм (Frostetal, 1993). Первый фактор – перфекционистские устремления, который включает в себя такие параметры, как личностные стандарты, организация режима и подготовка к выполнению действия. Второй фактор – перфекционистские переживания, включающий озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, социально

предписанный перфекционизм, ожидания родителей и родительскую критику. Рассмотрение перфекционизма как здорового и нездорового определяется сочетаниями этих факторов и их компонентов (Stoeber, Otto, 2006). Так, например, наличие только «перфекционистских устремлений» говорит о проявлении адаптивного («здорового» перфекционизма), который способствует повышению эффективности деятельности и успешности. Неадаптивный («нездоровый») перфекционизм проявляется как в устремлениях, так и в переживаниях. Он обычно только вредит деятельности, замедляет ее, обращает внимание человека не на саму деятельность, а на возможные ошибки и оценки со стороны других людей.

Одна из современных моделей перфекционизма – это модель «2×2». Ее авторы предположили, что не компоненты перфекционизма как таковые, а их сочетание определяет его последствия для психологического благополучия человека. В ней рассматриваются два параметра перфекционизма: Я-адресованный перфекционизм и социально предписанный. Особенно важным является рассмотрение их взаимодействия и эффектов, которые это за собой ведет (Gaudreau, Verner-Filion, 2012). Модель включает четыре комбинации, обозначенные как типы многомерного перфекционизма. Первый тип – «отсутствие перфекционизма», отражает низкие уровни как «Я-адресованного перфекционизма», так и «социально предписанного». Второй тип – «чисто Я-адресованный перфекционизм», он отражает высокие уровни «Я-адресованного перфекционизма» и низкие уровни «социально предписанного» перфекционизма. Третий тип – «чисто социально предписанный перфекционизм», отражает низкие уровни «Я-адресованного перфекционизма» и, соответственно, высокие уровни «социально предписанного перфекционизма». Четвертый тип – «смешанный перфекционизм», он отражает высокие показатели по обоим параметрам перфекционизма (Stoeber, 2018). Авторы концепции полагают, что наиболее адаптивным является «чисто Я-ориентированный перфекционизм», а самым дезадаптивным – «чисто социально предписанный».

Перфекционистские стремления охватывают перфекционизм, ориентированный на себя, установление высоких личных стандартов и организацию, и считаются преимущественно адаптивными. Было обнаружено, что это измерение связано с такими характеристиками, как добросовестность, адаптивное преодоление трудностей и положительный аффект, а также с более высокими уровнями субъективного благополучия и психологической адаптации (Stoeber, Childs, 2011). Напротив, перфекционистские переживания считаются неадекватными аспектами перфекционизма и характеризуются стремлением к достижению цели или максимальной производительности, вызванным страхом неудачи и стремлением избежать критики и самобичевания (Donti et al., 2021). Эти аспекты касаются опасений по поводу ошибок, сомнений в действиях, социально предписываемого перфекционизма и предполагаемого несоответствия между фактическими достижениями и высокими ожиданиями (Stoeber, Otto, 2006). Это измерение связано с негативными характеристиками, такими как невротизм, неадекватное совладание и негативный аффект, с более высокими уровнями показателей психологической дезадаптации и психопатологиями. Исследователи относят «высокие личностные стандарты» и «организацию режима», «перфекционизм, ориентированный на себя» к адаптивному перфекционизму; «озабоченность ошибками», «родительскую критику», «родительские ожидания» и «сомнения в действиях», «перфекционизм, ориентированный на других» и «социально предписываемый перфекционизм» к дезадаптивному перфекционизму (Малкина-Пых, 2010).

Здоровый (адаптивный) перфекционизм характеризуется высоким уровнем перфекционистских стремлений, но низким уровнем перфекционистских переживаний. Нездоровый (дезадаптивный) перфекционизм характеризуется высоким уровнем перфекционистских стремлений и высоким уровнем перфекционистских переживаний. Отсутствие перфекционизма характеризуется низким уровнем стремления к совершенству (Stoeber, Childs, 2011). В зависимости от степени выраженности данных

параметров перфекционизм может как помогать в успешной реализации деятельности, так и препятствовать ей.

Основываясь на поведенческой модели, Слэйд и Оуэнс предположили, что здоровый перфекционизм связан с положительным подкреплением. Другими словами, перфекционизм, ведущий к достижению высоких стандартов и в конечном счете к вознаграждению за их достижение, может не приводить к психологическому дистрессу. Напротив, дезадаптивный перфекционизм связан с негативным подкреплением и саморазрушительным поведением (Bieling et al., 2004). Например, озабоченность тем, как другие оценивают неуверенность в себе и беспокойство по поводу совершения ошибок, может привести к проблемному поведению.

В отечественной психологии на основании многокомпонентной модели перфекционизма, предложенной Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой, был разработан «Опросник перфекционизма» (Гаранян и соавт., 2001). В данной концепции перфекционизм понимается авторами как сложный психологический конструкт, который включает в себя следующие компоненты:

1. Завышенная, по сравнению с индивидуальными возможностями, трудность целей.
2. Черно-белое мышление по типу «все или ничего».
3. Сравнение себя с другими людьми при ориентации на полюс самых успешных.
4. Ощущение собственного несоответствия положительным представлениям других людей о себе, постоянное предвкушение публичного разоблачения.
5. Преимущественная сосредоточенность на неудачах и ошибках при игнорировании реальных удач и достижений, негативное селектирование.
6. Оценка многих нейтральных ситуаций с позиции уровня своих достижений.
7. Чрезмерные требования к другим и завышенные ожидания от них.

В рамках отечественной концепции перфекционизма было проведено большое количество исследований, демонстрирующих взаимосвязи различных компонентов перфекционизма со многими личностными особенностями и даже некоторыми психическими заболеваниями, в частности перфекционистские установки влияют на развитие и протекание депрессии и тревожных расстройств (Гаранян, Юдеева, 2009; Павлова, Холмогорова, 2011; Холмогорова, Тарханова, 2014; Гаранян, Низовцева, 2012).

Отечественный исследователь М.В. Ларских ввела понятие «конструктивный перфекционизм». К его особенностям можно отнести то, что, несмотря на наличие высоких стандартов, человек не так боится совершить ошибку и не корит себя за это; отсутствует постоянное сравнение с более успешными людьми, а самое главное, в процессе выполнения какой-либо деятельности человек получает от этого удовольствие (Ларских, 2013). Акцент сделан на том, что представители конструктивного перфекционизма фокусируются не на достижении недостижимых целей, а на самосовершенствовании (Крапивкина, 2022).

Существующие исследования оставляют открытым вопрос о том, лучше ли описывать перфекционизм как единую конструкцию или как наличие двух основных измерений: адаптивного и неадаптивного. Другой вопрос заключается в том, независимы ли эти две формы перфекционизма друг от друга или они коррелируют положительно или отрицательно (Bieling et al., 2004). Кроме того, многие исследователи ставят под сомнение вопрос о том, что перфекционизм может быть позитивным, здоровым или функциональным, не говоря уже об адаптивном.

2.2. Перфекционизм в спортивной деятельности

Деятельность субъекта – одна из основных форм активности, способ отношения к реальности и взаимодействия с ней (Леонтьев, 1977). Активность – это системное качество личности, включающее различную направленность,

разный жизненный опыт, обобщающее те или иные стратегии жизни. Спорт требует от субъекта реализации деятельности на максимальном уровне его возможностей и преодоления себя в самых сложных и напряженных условиях. Суть спортивной деятельности заключается в наличии соревновательной стратегии, без которой она теряет основной смысл. Данные факторы оказывают влияние на личностные особенности спортсмена. Спортсмены обладают большей выраженностью личностных характеристик, которые способствуют достижению наилучшего результата на соревнованиях, повышению эффективности тренировок и возможности выдерживать сильное напряжение, а иногда и боль (Ильин, 2003; Кретти, 1975).

Характеристики личности спортсменов могут выступать как факторы, регулирующие деятельность, направленную на достижение высоких результатов, так как на ее эффективность оказывает влияние не только уровень физической готовности и опытность, но и сформированность и развитие различных свойств личности (Распопова, 2012). В то же время стоит отметить, что и сам спорт может способствовать личностному развитию человека. Благодаря занятиям спортом у человека улучшаются навыки саморегуляции, повышается психологическая устойчивость. С ростом спортивного мастерства увеличиваются уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, сдержанность, волевой контроль, повышается самооценка и становятся более устойчивыми защитные механизмы личности (Турецкий, 1976). Установлено, что отмеченные свойства личности у спортсменов высокого класса выражены больше, чем у начинающих (Ильин, 2000).

Многие исследователи в области спортивной психологии рассматривали различные личностные характеристики спортсменов и пытались выяснить, каким же образом они могут оказывать влияние на спортивную деятельность и результативность атлетов. Так, было, продемонстрировано, что на показатели спортсмена и его самочувствие могут оказывать влияние самооценка спортсмена, уровень притязаний, ориентация на успех или провал, уровень тревожности, эмоциональная возбудимость, навыки саморегуляции и

многое другое (Ильин, 2000; Курилкин, 1998; Стамбулова, 1999; Кретти, 1978).

Одной из главных проблем спортивной деятельности является ориентация на достижение максимального результата. Спортивная деятельность сама по себе является очень напряженной и сопряжена с сильным стрессом, так как, помимо необходимости достижения высоких стандартов, человек постоянно находится в конкурентной среде, где даже одна ошибка может повлечь за собой серьезные последствия (Ильин, 2000). В связи с этим актуален вопрос о проявлении перфекционизма в спорте – рассмотрение влияния личностных установок спортсменов на достижение ими высоких результатов.

Стремление быть идеальным проявляется уже на первых этапах освоения того или иного вида спорта. Как сами спортсмены, так и их тренер и родители ждут только успешных выступлений на соревнованиях и высокой эффективности что изначально дает установку не на процесс освоения навыков, а на образ идеально выполненного движения и победы в соревнованиях. В дальнейшем у спортсмена появляется еще и желание повысить престиж, стать знаменитым, что также способствует стремлению к достижению совершенства (Там же). Другой проблемой спортивной деятельности является то, что за счет повышения уровня мотивации к усложняющейся деятельности может ухудшаться эмоциональное состояние, увеличивается тревога и усиливается чувство дискомфорта. При этом навыки эмоциональной саморегуляции и психологическая устойчивость могут нивелировать данный процесс (Сопов, 2010).

Из-за противоречивой структуры перфекционизм может оказывать как положительное влияние, стимулируя деятельность и повышая эффективность, так и негативное, связанное с возрастанием напряжения и тревоги, что может привести к дезорганизации спортивной деятельности (Cohn, Cohn, 2007). Значимость социальной оценки в сочетании с наличием перфекционистских

устремлений имеет взаимосвязь с тем, как спортсмены относятся к себе (Burns, 1983).

Спортивная деятельность в целом сопряжена с представлениями о том, что человек должен постоянно достигать высоких результатов и побеждать. Спорт изначально предъявляет высокие стандарты, которых необходимо достичь, именно поэтому здесь перфекционизм часто рассматривается только с позитивной стороны и, наоборот, поощряется как тренерами, так и родителями спортсменов. В итоге спортсмен с самого начала становится привержен перфекционистским устремлениям. И здесь становится очень важным и актуальным вопрос о том, насколько эти устремления фрустрируют его, насколько они приводят к дезорганизации деятельности и снижению результативности. Именно поэтому в спортивной деятельности остро стоит вопрос о разделении «здорового» перфекционизма, который будет способствовать достижениям, и «нездорового», ухудшающего деятельность, приводящего к ошибкам и психологическим проблемам.

Различные проявления перфекционизма в спорте давно являются предметом изучения многих зарубежных психологов (Frost, Henderson, 1991; Hall et al., 1998; Stoeber et al, 2007; Gotwals et al., 2009; Hill et al., 2018; Dunn et al., 2001; Madigan et al., 2018). Одно из первых исследований перфекционизма в спорте было проведено Р. Фростом и К. Хендерсон (Frost, Henderson, 1991). Различные параметры перфекционизма изучались вместе с уверенностью в себе, тревожностью, страхом конкуренции и ориентацией на успех или неудачу. Авторы обнаружили, что тревожность, ориентация на неудачу и страх совершить ошибку связаны с негативными проявлениями перфекционизма. Высокие личностные стандарты не взаимосвязаны с параметрами беспокойства или самооценки; тем не менее спортсмены с высоким уровнем перфекционизма демонстрировали трудности, усиливающиеся при демонстрации своих умений перед аудиторией. Высокие личностные стандарты значимо взаимосвязаны как с ориентацией на успех, так и с ориентацией на неудачу (Frost, Henderson, 1991).

На данный момент активное изучение перфекционизма в спорте продолжается. Существует довольно много современных исследований, которые рассматривают взаимосвязь перфекционизма с различными личностными характеристиками, такими как тревожность, агрессивность, особенности самооценки спортсменов, обращают внимание на возрастные особенности проявления перфекционизма, а также изучают влияние перфекционизма на успешность выполняемой спортивной деятельности.

Так, в исследовании Конроя с коллегами (Conroy et al., 2007) рассматривалась взаимосвязь различных аспектов перфекционизма со страхом провала. Были рассмотрены взаимосвязи между страхом неудачи и тремя формами перфекционизма (Я-адресованный перфекционизм, перфекционизм, адресованный другим, и социально предписанный перфекционизм) среди студентов колледжа, которые занимались спортом. Результаты данного исследования показали, что существуют статистически значимые корреляции между несколькими измерениями перфекционизма и убеждениями, связанными со страхом неудачи. Так, социально предписанный перфекционизм, включающий в себя ощущение, что другие требуют от человека высоких результатов, показал положительную корреляцию со всеми пятью типами страха неудачи (страхом стыда, страхом потери связи со значимыми близкими, страхом поражения, страхом неопределенности будущего и страхом разочарования близких). Я-адресованный перфекционизм, который включает в себя тенденцию установить нереалистичные стандарты для себя и жесткую критику себя за недостижение, положительно коррелирует с четырьмя из пяти страхов неудачи (корреляция со страхом неопределенного будущего была незначительной) (Conroy et al., 2007).

Еще одно исследование, изучающее взаимосвязь различных страхов и перфекционизма у спортсменов, было проведено Correia и коллегами (Correia et al., 2017). Они рассматривали, каким образом аспекты перфекционизма у спортсменов были связаны с их страхом неудачи и как перфекционизм

предсказывал различные типы страха неудачи. На выборке из 350 спортсменов различных видов спорта была показана сильная связь между перфекционизмом и страхом неудачи, особенно по поводу совершения ошибок, что отражает наиболее негативный аспект перфекционистской конструкции. Структурное моделирование, где перфекционизм выступал в качестве предиктора страха провала, также показало положительное и значительное влияние, которое перфекционизм оказывает на интенсивность проявления страха неудачи. В частности, такие аспекты перфекционизма, как озабоченность ошибками и сомнения в собственных действиях, существенно влияют на страх неудачи. Таким образом, результаты показывают, что озабоченность ошибками и сомнения в собственных действиях занимают центральное место в отношениях между перфекционизмом и страхом неудачи.

В исследовании K. Vink, L. Raudsepp (Vink, Raudsepp, 2018) была предпринята попытка изучения отношения между перфекционистскими устремлениями, внутренней мотивацией и участием в соревнованиях среди юных спортсменов в трех командных видах спорта. Участниками были 172 эстонских спортсмена командных видов спорта, у которых замерялись перфекционистские устремления и мотивация в начале и конце соревновательного сезона. В течение всего сезона игроки заполняли дневник тренировок. В результате проведенного перекрестного анализа взаимодействия была найдена взаимная и позитивная связь между автономной мотивацией и вовлеченностью в спортивные мероприятия. А высокие перфекционистские устремления в начале соревновательного сезона были положительно связаны с участием в спортивных мероприятиях в конце сезона, но не наоборот. Мотивация же опосредовала эту связь между перфекционистскими устремлениями и участием в спортивных соревнованиях. Таким образом, данное исследование подтверждает наличие взаимной связи между мотивацией спортсмена и степенью его вовлеченности в спортивную деятельность. В то же время исследование демонстрирует однонаправленные отношения между перфекционистскими устремлениями и

занятиями спортом среди спортсменов-юниоров, что может говорить о том, что перфекционизм может выступать фактором, который влияет на увлеченность спортсменов и их желание продолжать карьеру в спорте (Vink, Raudsepp, 2018).

Целью исследования М. Ivanović и соавторов (Ivanović et al., 2015) было рассмотрение различий между аспектами перфекционизма у подростков, которые занимаются и не занимаются спортом, а также анализ связи между перфекционизмом, тревожностью и спортивными достижениями у юных спортсменов. Участниками исследования были 120 учащихся старших классов и 126 спортсменов-юниоров. В результате показано, что спортсмены больше склонны к проявлению адаптивного перфекционизма (демонстрируют высокие личностные стандарты при отсутствии страха ошибки и сомнений), чем учащиеся, не занимающиеся спортом. В результате проведения дисперсионного анализа было установлено, что у спортсменов, проявляющих дезадаптивный перфекционизм (сочетание высоких личностных стандартов с выраженными сомнениями и озабоченностью ошибками), наблюдалась более выраженная спортивная тревожность, в отличие от групп адаптивных перфекционистов и спортсменов, не склонных к перфекционизму. Была найдена отрицательная взаимосвязь между спортивной тревожностью и спортивными достижениями.

Исследование, проведенное Д. Мадиганом с коллегами (Madigan et al., 2016), демонстрирует взаимосвязь перфекционизма с различными мотивационными ориентациями спортсменов. Так, на выборке из 136 спортсменов-юниоров было показано, что перфекционистские устремления положительно связаны с такими мотивационными ориентациями, как самосовершенствование и совершенствование навыков, при этом данный показатель перфекционизма имеет значимые отрицательные связи с целями, которые направлены на сравнение себя с другими спортсменами и избегание плохого опыта выступления. В то же время перфекционистское беспокойство имеет положительные корреляции с ориентациями на опыт провала и

постоянные сравнения с другими, но имеет отрицательные связи с целями совершенствования себя и своих навыков (Madigan et al., 2016).

М. Лизмор с коллегами (Lizmore et al., 2017) исследовали взаимосвязь перфекционизма с реакцией на провал у спортсменов. На выборке, состоящей из 239 спортсменов командных видов спорта, было обнаружено, что перфекционистские устремления являются предиктором самосострадания и положительного отношения к себе после неудачного выступления. В отличие от этого, спортсмены, у которых были более выражены перфекционистские переживания, наоборот, относились к себе более пессимистично и строго, были подвержены руминациям (навязчивым размышлениям) после поражения (Lizmore et al., 2017). В исследовании González-Hernández и коллег (2019) изучалась взаимосвязь перфекционизма и импульсивных проявлений спортсменов на соревнованиях. На выборке из 487 спортсменов было показано, что неадаптивный перфекционизм связан с дисфункциональными проявлениями импульсивности, такими как неумение планировать, низкая толерантность к фрустрации, трудности с принятием решения и т.д. Помимо этого, отмечается, что адаптивные установки перфекционизма положительно влияют на самооценку спортсмена, его мотивацию и эмоциональную саморегуляцию (González-Hernández et al., 2019).

Описанные и проанализированные выше исследования демонстрируют нам значительное влияние перфекционистских установок на тревогу, различного рода страхи, связанные с провалом и осуждением других людей. Помимо этого, некоторые аспекты перфекционизма тесно связаны с тенденцией к избеганию и отсутствием стремления к самосовершенствованию, что может приводить к разочарованию и нежеланию продолжать занятия спортом.

Еще одним немаловажным вопросом является влияние перфекционизма на успешность выступления спортсменов и их эффективность. Одно из исследований, показывающих, как перфекционизм влияет на спортивную результативность, – это исследование Дж. Стойбера и коллег (Stoeber et al.,

2009). Оно было проведено на выборке из 423 триатлонистов; рассматривалось, каким образом перфекционизм влияет на успешность выступления и какую роль в этих отношениях сыграли цели спортсменов. В результате было продемонстрировано, что высокие личностные стандарты, ориентация на достижение цели и низкая тенденция к избеганию прогнозируют более высокую успешность спортсменов. Кроме того, стремление к успеху и отсутствие тенденции к избеганию являются факторами, которые опосредуют связь между перфекционизмом и высокой результативностью спортсменов на соревнованиях. Таким образом, взаимосвязь высоких личностных стандартов с целями является фактором, который помогает спортсменам достичь лучших результатов (Stoeber et al., 2009).

2.3. Взаимосвязь перфекционизма и компонентов когнитивного компонента двигательного действия в спорте

В связи с многомерностью феномена перфекционизма и его связью со многими аспектами деятельности представляется важным рассмотрение его вклада в формирование когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов.

Когнитивный компонент двигательного действия включает в себя способность спортсмена мыслить, планировать действия, адаптироваться к изменяющейся ситуации и принимать эффективные решения.

Перфекционистские склонности могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование этого компонента навыка. Как отмечают некоторые исследователи, перфекционизм может приводить к формированию так называемого «перфекционистского мышления», которое характеризуется образами и мыслями о собственных неудачах и ошибках. При этом люди с более высоким уровнем перфекционизма испытывали больше страданий от образов и мыслей, связанных с перфекционизмом, им было

труднее отвлечься от них. Тем не менее частота появления этих образов была одинакова у людей как с более низким, так и более высоким уровнем перфекционизма (Le et al., 2011). Тем самым мы можем предположить, что перфекционизм влияет не столько на количество тех образов и мыслей, сколько на содержание и на способы преодоления негативного эффекта влияния этих мыслей.

Перфекционизм может быть полезным для развития когнитивного компонента двигательного действия. Спортсмены с высоким уровнем перфекционизма обычно имеют более высокие требования к самим себе и постоянно стремятся улучшить результаты. Они часто тщательно анализируют ошибки и извлекают уроки из них, что помогает им развивать свою когнитивную способность. Также могут быть более организованными и дисциплинированными в планировании тренировок и соревнований, что способствует развитию когнитивного компонента навыка (Stoeber, 2018).

Однако перфекционизм может иметь отрицательное влияние на формирование когнитивного компонента навыка. Спортсмены с чрезмерным перфекционизмом могут испытывать сильное чувство неудовлетворенности и неадекватно оценивать способности и степень освоенности навыка. Они могут быть излишне самокритичными и слишком заикленными на ошибках, что может затруднять процесс анализа информации и принятия решений (Flett et al., 1998; Appleton et al., 2011).

Одной составляющей когнитивного компонента навыка выступают мысленные образы. Перфекционизм может оказывать влияние на особенности мысленных образов, которые сопровождают процесс тренировок и соревнований. Визуальные повторения реальных движений спортсменов особенно широко применяются в процессе подготовки к соревнованиям, поскольку для многих из них очень важно уметь четко представлять себе точное положение тела в пространстве в любой момент выполнения упражнений, уметь контролировать все движения (Cumming, Ramsey, 2009). В связи с тем, что мысленное представление способствует повышению

результативности спортсменов, перфекционизм может оказывать влияние на то, каким образом спортсмен представляет выполнение тех или иных движений и как часто он использует образы для достижения идеального результата. Некоторые исследователи отмечают, что когнитивный опыт перфекционистов, включающий в себя и образное представление, связан с их перфекционистской личностью (Flettetal, 1998). Перфекционистское мышление, которое включает в себя автоматические неконтролируемые мысли и идеи о совершенстве, дополняет личностный профиль перфекциониста (Stoeber, 2018). Эти мысли могут оказывать значительное влияние на образное представление спортсменов, которые имеют склонность к перфекционизму (Björkstand, Jern, 2013).

Существуют данные о специфике образов у танцоров балета. Так, в исследовании Нордин-Бейтс и коллег (Nordin-Bates et al., 2011) было показано, что танцоры с перфекционистскими тенденциями чувствуют себя хуже, чем их сверстники, у которых не наблюдалось тенденций к перфекционизму. Было отмечено, что танцоры-перфекционисты подвержены более частому появлению неприятных когнитивных образов и тревоги, которая выражается как на когнитивном, так и на соматическом уровне. В то же время было отмечено, что обе группы танцоров нечасто используют когнитивные образы для совершенствования с движений. У группы с перфекционистскими тенденциями когнитивные образы носят скорее изнуряющий характер, они появляются внезапно и ведут к снижению уверенности и продуктивности танцоров (Nordin-Bates et al., 2011).

Кроме того, различные параметры перфекционизма могут быть взаимосвязаны с различными метакогнитивными стратегиями, которые используют спортсмены для тренировки и совершенствования навыков. Перфекционизм оказывает влияние на то, как спортсмены оценивают свои результаты и деятельность в целом. Так, например, в исследовании W. Waleriańczyk, M. Stolarski (Waleriańczyk, Stolarski, 2021), проведенном на выборке 152 бегунов, принимающих участие в 10-километровом забеге, было

показано, что те, у кого в большей степени выражены перфекционистские тенденции, менее оптимистичны в предсказывании и прогнозировании результатов. Кроме того, такие спортсмены испытывают меньше удовлетворения даже после успешного забега (Там же).

Результаты исследования Anshel, Mansouri (Anshel, Mansouri, 2005) продемонстрировали влияние такого параметра перфекционизма, как «озабоченность ошибками», на оценивание спортсменами причин неудач. Те, у кого данный параметр был более выражен, чаще считали, что неудачное выступление или проигрыш связаны с их собственными ошибками, вне зависимости от того, что происходило в реальности (Anshel, Mansouri, 2005).

Перфекционизм, являясь многофакторным конструктом, может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование когнитивного компонента двигательного действия в спорте. Важно для спортсменов развить адаптивный подход к достижению успеха, который будет способствовать развитию высоких когнитивных навыков и поддержанию позитивного эмоционального состояния.

Выводы по главе 2

В современной научной литературе перфекционизм рассматривается как многомерный психологический конструкт. Изучение перфекционизма в психологии имеет довольно давнюю историю, которая начинается от последователей психоанализа. В русле психоанализа перфекционизм рассматривался как последствие влияния Супер-Эго на личность человека. Также перфекционизм лежит в основе нарциссической организации личности. Далее повышенный интерес к перфекционизму и его взаимосвязи с достижениями приводит к рассмотрению данного феномена как многомерного конструкта, который включает в себя не только стремление к идеалу, но и постоянные сомнения в себе, страх ошибок и ожидание негативных оценок от других людей. Проблемами перфекционизма занимаются как и теоретики, так

и практики когнитивного подхода в психотерапии. Они провели довольно большое количество исследований, разработали психометрический аппарат для измерения различных параметров перфекционизма. Самые популярные зарубежные модели перфекционизма – модель Р. Фроста, модель П. Хьюитта и Г. Флетта. В отечественной психологии разработкой данного вопроса занимаются А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян, которые являются авторами одной из методик, изучающих перфекционизм. На данный момент существует большое количество исследований о связи перфекционизма с различными личностными характеристиками, с тревогой, мотивацией достижения и избеганием неудачи, самооценкой, самоэффективностью и др. Все это указывает нам на то, что в современной научной психологии перфекционизм рассматривается как глобальный многомерный феномен, оказывающий влияние на благополучие человека во многих сферах деятельности, в том числе в спорте.

Проявления перфекционизма в спорте являются значимой темой для изучения в связи со спецификой спортивной деятельности, где стремление к совершенству наиболее сильно выражено и считается очевидным. Именно поэтому в спортивной деятельности так важно рассматривать перфекционизм как многомерный конструкт и обращать внимание не только на постоянное достижение успеха, но и на отрицательные переживания, которые сопровождают этот процесс. Теоретический обзор проблемы перфекционизма в спорте демонстрирует значимые взаимосвязи со многими особенностями личности, например, такими как тревожность, спортивная мотивация, самооценка спортсменов. Стоит отметить, что перфекционизм в спортивной деятельности может быть связан с более серьезными психологическими проблемами, например, с развитием депрессии и выгоранием спортсменов, которые могут усиливать неадаптивные проявления перфекционизма у спортсменов и вести к негативным последствиям в их самочувствии и деятельности. Все это подтверждает необходимость изучения различных проявлений перфекционизма в спортивной деятельности. Однако стоит

обратить внимание на отсутствие в отечественной психологии достаточного количества исследований, рассматривающих феномен перфекционизма и его проявления в спортивной деятельности.

Кроме того, проведенный нами теоретический анализ выявил неоднозначное понимание роли перфекционизма в формировании когнитивных компонентов двигательных действий, что является необходимой частью процесса становления профессионального мастерства и успешности спортсменов. В связи с этим нами была сформулирована задача изучения особенностей мысленных образов и метакогнитивной деятельности спортсменов с различными уровнями выраженности перфекционизма. Однако ввиду отсутствия русскоязычного инструмента для диагностики перфекционизма у спортсменов на первом этапе нами была проведена апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте».

Глава 3. Апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» на выборке российских спортсменов

3.1. Выборка, процедура исследования

На первом этапе диссертационного исследования была проведена апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», которая применена в дальнейших этапах.

Для проведения апробации нами были использованы следующие методики:

1. Переведенная на русский язык методика «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», которая является адаптированным на российской выборке вариантом методики Sport-Multidimensional Perfectionism Scale-2 (SMPS-2). Методика состоит из 42 вопросов, которые объединяются в 6 шкал, рассматривающих следующие параметры перфекционизма:

- высокие личностные стандарты (7 пунктов, пример: «Я чувствую, что мои требования к себе в спорте выше, чем у других спортсменов»);
- озабоченность ошибками (8 пунктов, пример: «Даже легкую неудачу на соревнованиях я воспринимаю как полный проигрыш»);
- высокие родительские ожидания (9 пунктов, пример: «Я не чувствую, что оправдываю ожидания родителей на соревнованиях»);
- высокие тренерские ожидания (6 пунктов, пример: «Тренер ждет от меня безупречных результатов не только на соревнованиях, но и на тренировках»);
- сомнения в собственных действиях (6 пунктов, пример: «Я редко чувствую, что тренировки полностью подготавливают меня к соревнованиям»);
- организация режима (6 пунктов, пример: «Я следую заранее запланированному плану, чтобы подготовиться к соревнованиям»).

Дж. Данн (J. Dunn) и Дж. Гоутвалс (J. Gotwals) разработали методику «Шкала многомерного перфекционизма в спорте» (Sport-MPS) для изучения особенностей перфекционизма в спорте (Dunn et al., 2005). В ее основу легла шестифакторная концепция перфекционизма Р. Фроста. Она включала в себя следующие шкалы: «высокие стандарты», «озабоченность ошибками», «воспринимаемое родительское давление» и «воспринимаемое давление тренера». Конструкт «воспринимаемое давление со стороны тренера» был специально разработан для отражения особенностей спортивной деятельности среды, в которой находится спортсмен. Стоит отметить, что первый вариант опросника Sport-MPS не включал в себя такие параметры, как «Организация режима» и «Сомнения в собственных действиях». В дальнейшем для исправления недостатков методики Sport-MPS была разработана «Шкала многомерного перфекционизма в спорте-2» (Sport-MPS-2), включающая в себя 42 вопроса (Gotwals, Dunn, 2009). В этот инструмент, помимо шкал «высокие личностные стандарты» (personal standards), «воспринимаемое родительское давление» (perceived parental pressure), «воспринимаемое тренерское давление» (perceived coach pressure) и «озабоченность ошибками» (concern over mistakes), вошли шкалы «сомнения в собственных действиях» (doubts about actions), отражающая неуверенность и недовольство спортсменами своей подготовкой, и «организация режима» (organization), отражающая тенденции спортсменов к разработке и осуществлению планов и распорядка дня, которыми они руководствуются во время тренировок и соревнований.

Следует отметить, что уникальность методики, разработанной Дж. Данном и Дж. Гоутвалсом, заключается в разработке специальной шкалы «воспринимаемое давление тренера» (perceived coach pressure). Также изначальная шкала «организация режима» из методики Р. Фроста была подстроена под особенности спортивной деятельности. Итоговый вариант методики Sport-MPS-2 продемонстрировал высокую надежность и валидность (Gotwalsetal, 2010; Gotwals, 2011).

Данную методику применяют исследователи в области спорта из многих стран (Mallinson et al., 2014; Crocker et al., 2018; Larkin et al., 2015). Кроме того, методика SMPS-2 была переведена на португальский язык и адаптирована на 395 бразильских спортсменах (Andrade et al., 2015). В 2017 году данная методика была переведена на мексиканский испанский язык и адаптирована на 420 спортсменах в Мексике (Pineda-Espeje et al., 2017).

2. Методика «Трехфакторный опросник перфекционизма» (Гаранян и соавт., 2018). Она состоит из 18 вопросов. Шкалы методики:

- озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними;
- высокие стандарты и требования к себе;
- негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве.

Процедура апробации методики. Для адаптации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» (Sport-MPS-2) на русский язык шкала на английском языке была переведена на русский язык двумя независимыми переводчиками. После этого данная версия методики была переведена на английский язык для сопоставления с оригинальной. Перед началом использования методики была проведена консультация с несколькими тренерами и спортсменами с целью оценки подтверждения возможности ее использования на группе спортсменов.

Выборка. В исследовании по апробации методики приняли участие 323 спортсмена из Москвы, Московской области, Томска и Якутии в возрасте от 16 до 26 лет ($M = 20,7$; $SD = 3,6$): 210 мужчин и 113 женщин. Они являются представителями следующих видов спорта: баскетбол (10), биатлон (3), футбол (32), волейбол (15), спортивное ориентирование (17), бокс (10), вольная борьба (39), греко-римская борьба (9), настольный теннис (13), спортивная гимнастика (1), лыжный спорт (7), гандбол (5), легкая атлетика (23), тхэквондо (16), гребля (5), дзюдо (8), кикбоксинг (15), конный спорт (6), пауэрлифтинг (10), плавание (8), полиатлон (4), регби (14), карате (1), стрельба (25), фехтование (1), фигурное катание (2), хоккей (13), художественная

гимнастика (3), мас-рестлинг (2), мотокросс (1), рукопашный бой (1), гиревой спорт (1). Еще три спортсмена не указали вид спорта, которым они занимаются. Звания и разряды участников исследования варьируются от 3-го юношеского до мастера спорта России международного класса. У троих спортсменов разряд отсутствовал.

После договоренности с тренером и получения согласия спортсмена на прохождение данной методики каждый из них в индивидуальном порядке участвовал в тестировании. Заполнение опросников осуществлялось в присутствии интервьюера для ответа на вопросы участников исследования. Дополнительно было сообщено об анонимности собранных данных и представлении их обобщенном виде. Примерное время заполнения анкеты составляло 20 минут.

3.2. Результаты апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»

Анализ факторной структуры методики

Полученные результаты были обработаны в программе IBM SPSS Statistics 22 (rus) и Microsoft Excel 2010.

С целью осуществления проверки конвергентной валидности русскоязычной версии методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» были проведены эксплораторный факторный анализ, позволяющий определить степень репрезентативности вопросов методики, а также проверка степени надежности шкал и корреляционный анализ связей.

Опорой для проведения факторного анализа служило первичное предположение о шестифакторной структуре опросника: высокие личностные стандарты, озабоченность ошибками, высокие родительские ожидания, высокие тренерские ожидания, сомнения в собственных действиях и организация режима. В результате проведения эксплораторного факторного анализа (вращение методом «главных осей») данная шестифакторная модель

была трансформирована в пользу пятифакторной (49,9% описываемой дисперсии). Было принято решение отказаться от ряда вопросов из-за их низкого факторного веса ($<0,3$) или неоднозначного распределения по факторам. Четыре из пяти факторов по содержанию согласуются с исходными, однако обладают меньшей степенью консистентности, пятый фактор образован путем объединения ряда вопросов, входящих изначально в шкалы «Высокие личностные стандарты» и «Организация режима». В таблице 1 приведено распределение факторных нагрузок пунктов методики, однозначно образующих шкалы.

Таблица 1 – Распределение факторных нагрузок шкал методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»

Вопрос	Шкала	Факторная нагрузка
18. Я следую заранее запланированному плану, чтобы подготовиться к соревнованиям.	Организация режима и высокие личностные стандарты	0,815
27. Я следую специальному режиму, чтобы настроиться к соревнованиям.		0,810
9. У меня есть предсоревновательный режим, которому я следую.		0,763
41. Я составляю четкие стратегии, которым буду следовать во время соревнований.		0,738
5. В день соревнования я стараюсь следовать определенному режиму.		0,708
34. Я разрабатываю планы, в которых предписано, как именно я хочу выступить во время соревнований.		0,636
33. У меня в высшей степени высокие ожидания по отношению к себе в спорте.		0,580
21. На мой взгляд, я ожидаю от себя более высоких результатов и лучшего мастерства в спорте, чем большинство других спортсменов.		0,531
30. Тренер ожидает от меня идеальных показателей как во время соревнований, так и во время тренировок.		0,515
17. Для меня важно быть компетентным абсолютно		0,453

во всем, что я делаю в спорте.		
4. Мои родители требуют от меня очень высоких спортивных результатов.	Высокие родительские ожидания	0,757
29. Мои родители ожидают от меня безупречных результатов в спортивной деятельности.		0,733
11. В моей семье только самое выдающееся выступление на соревнованиях считается приемлемым.		0,705
15. Ожидания родителей по поводу моей спортивной карьеры были всегда выше, чем мои собственные.		0,667
19. Я чувствую, что мои родители недовольны мной, если я выступил(а) недостаточно идеально на соревнованиях.		0,665
40. Мои родители хотят, чтобы я был лучше, чем другие в моем виде спорта.		0,556
25. Я никогда не чувствую, что мои родители удовлетворены моим выступлением во время соревнований.		0,518
7. Я никогда не чувствую, что оправдываю ожидания родителей на соревнованиях.		0,424
12. Обычно я не очень уверен(а) в качестве своих предсоревновательных тренировок.	Сомнения в собственных действиях	0,704
20. Перед соревнованиями я редко бываю удовлетворен(а) своими тренировками.		0,698
14. Я редко чувствую, что тренировки полностью подготавливают меня к соревнованиям.		0,667
37. Обычно мне сложно решить, достаточно ли я тренировался(-ась), чтобы подготовиться к соревнованиям.		0,570
31. Я редко чувствую, что тренировался(-ась) достаточно, чтобы подготовиться к соревнованиям.		0,569
3. Обычно я не уверен(а) в том, достаточно ли эффективно мои тренировки подготавливают меня к соревнованиям.		0,270
2. Даже легкую неудачу на соревнованиях я воспринимаю как полный проигрыш.	Озабоченность ошибками	0,715
10. Если я проиграл(а) на соревнованиях, я чувствую себя несостоявшейся личностью.		0,648
42. Если я играю хорошо, но совершил одну простую ошибку на протяжении всей игры, я все равно чувствую, что разочарован(а) своим выступлением.		0,597

28. Если член моей команды или противник играет лучше меня, я чувствую, что в некоторой степени провалился(-ась).		0,541
24. Если я совершу ошибку во время соревнований, я расстроюсь.		0,505
39. Мне кажется, что люди будут думать обо мне хуже, если я совершу ошибки во время соревнований.		0,414
16. Чем меньше ошибок я совершаю на соревнованиях, тем большее количество людей хорошо ко мне относится.		0,401
13. Мой тренер приемлет только безупречные выступления на соревнованиях.	Высокие тренерские ожидания	0,706
26. Тренер предъявляет ко мне очень высокие требования на соревнованиях.		0,691
6. Я чувствую, что тренер критикует меня, если на соревнованиях я не выполнил(а) все идеально.		0,494

Структура методики, приведенная в таблице 1, является наиболее репрезентативной. Для ее достижения мы отказались от следующих вопросов:

1. Если я не достигну высоких результатов в спорте, то я стану второсортным игроком. (Вошел в шкалу «Озабоченность ошибками» с высокой нагрузкой.)

8. Я ненавижу быть не самым лучшим в своем виде спорта. (Вошел в шкалу «Озабоченность ошибками» с высокой нагрузкой.)

22. Я чувствую, что никогда не смогу достигнуть уровня высоких стандартов моего тренера. (Вошел в шкалу «Сомнения в собственных действиях» с высокой нагрузкой.)

23. Я чувствую, что мои требования к себе в спорте выше, чем у других спортсменов. (Вошел в шкалу «Высокие тренерские ожидания» с высокой нагрузкой.)

32. Если я не выполню все идеально во время соревнований, я чувствую, что люди перестанут уважать меня как спортсмена. (Нагрузка по факторам <0,3.)

35. Я чувствую, что мой тренер никогда не пытается детально разобрать ошибки, которые я иногда совершаю. (Вошел в шкалу «Сомнения в собственных действиях» с высокой нагрузкой.)

36. Я ставлю перед собой более высокие цели, чем большинство спортсменов в моем виде спорта. (Вошел в шкалу «Высокие тренерские ожидания» с высокой нагрузкой.)

38. Я чувствую, что мои родители никогда не пытаются детально разобрать ошибки, которые я совершаю во время соревнований. (Вошел в шкалу «Озабоченность ошибками» с высокой нагрузкой.)

Причинами для отказа от данных вопросов служит их концептуальное несоответствие тем шкалам, к которым они относятся по результатам проведенного эксплораторного факторного анализа. Так, например, вопросы 1, 8, 23, 36 изначально входили в шкалу «Высокие личностные стандарты» и описывали ситуации, связанные с высокими требованиями спортсмена по отношению к себе и своим достижениям. Вхождение данных вопросов в шкалы «Озабоченность ошибками», «Сомнения в собственных действиях» и «Высокие тренерские ожидания» не отражает их специфику. В оригинальной версии методики вопросы 22 и 35 входили в шкалу «Высокие тренерские ожидания» и демонстрировали отношение тренера к неудачам спортсмена и ощущения спортсмена от взаимодействия с тренером. Вхождение данных вопросов в другие шкалы не раскрывает особенностей данных шкал. Аналогичным образом вопрос 38, изначально входивший в шкалу «Высокие родительские ожидания», не отражает специфику шкалы «Озабоченность ошибками», куда он вошел по результатам нашего исследования. Вопрос 32 в целом не вносит вклад ни в одну из возможных шкал.

Кроме того, с целью оценки конвергентной валидности показателей методики дополнительно был проведен конфирматорный факторный анализ. В соответствии с полученными результатами исходная теоретическая модель была преобразована. Было продемонстрировано, что уменьшение числа показателей с шести до пяти значительно улучшило параметры структурной

модели (индекс соответствия (CFI) = 0,947 и среднеквадратичное отклонение (RMSEA) = 0,062).

Анализ надежности полученных шкал

Анализ надежности показал, что внутренняя согласованность пунктов методики по шкалам является приемлемой (таблица 2). Кроме того, в результате проведенного корреляционного анализа обнаружены слабые положительные корреляции (r Пирсона) на высоком уровне значимости ($p < 0,01$) между шкалами методики. Наличие данных устойчивых взаимосвязей между шкалами методики объясняется спецификой перфекционизма как многомерного конструкта, в который включается несколько элементов, способные системно взаимодействовать между собой. В то же время невысокие значения данных корреляций определяют специфику каждого из факторов перфекционизма (Frost et al., 1990).

Таблица 2 – Внутренние корреляции и описательные статистики по шкалам методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»

Шкала	Организация режима и высокие личностные стандарты	Высокие родительские ожидания	Сомнения в собственных действиях	Озабоченность ошибками	Высокие тренерские ожидания
Организация режима и высокие личностные стандарты	1	0,277**	0,097	0,328**	0,381**
Высокие родительские ожидания		1	0,345**	0,488**	0,348**
Сомнения в собственных действиях			1	0,394**	0,219**
Озабоченность ошибками				1	0,357**

Высокие тренерские ожидания					1
Среднее значение по шкале	35,8	18,1	15	18,8	8,3
Стандартное отклонение	8,53	6,7	4,9	5,6	3,1
α -Кронбаха	0,880	0,832	0,639	0,763	0,700

Примечание: ** Корреляция значима на уровне 0,01 (2-сторонняя).

Таким образом, по сравнению с оригинальной версией методики Sport-MPS-2, включающей 42 вопроса, в русскоязычную адаптацию методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» входит 34 вопроса. Данные вопросы образуют пять шкал, которые не нуждаются в дальнейшей корректировке.

Оценка конвергентной валидности методики

В качестве основного критерия валидизации использованы показатели методики «Трехфакторный опросник перфекционизма» Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой. В ходе валидизации проверялись следующие гипотезы о наличии прямых взаимосвязей между следующими шкалами:

1) шкала «Организация режима и высокие личностные стандарты» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» со шкалой «Высокие стандарты и требования к себе» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма»;

2) шкалы «Высокие родительские ожидания» и «Высокие тренерские ожидания» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» со шкалой «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма»;

3) шкалы «Озабоченность ошибками» и «Сомнения в собственных действиях» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» со шкалой «Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма».

Для проверки данных гипотез был посчитан коэффициент корреляции r Спирмена. Результаты анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Корреляционный анализ связей шкал методик «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» и «Трехфакторный опросник перфекционизма»

Шкала	Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними	Высокие стандарты и требования к себе	Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве
Организация режима и высокие личностные стандарты		0,359**	
Высокие родительские ожидания	0,296**		0,282**
Сомнения в собственных действиях	0,395**		0,363**
Озабоченность ошибками	0,368**		0,391**
Высокие тренерские ожидания	0,141*	0,121*	0,143**

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

В результате проведенного корреляционного анализа обнаружены следующие положительные корреляции между шкалами методик (таблица 3):

- Шкала «Организация режима и высокие личностные стандарты» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» имеет значимые положительные связи со шкалой «Высокие стандарты и требования к себе» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма»;

- Шкалы «Высокие родительские ожидания», «Сомнения в собственных действиях» и «Озабоченность ошибками» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» положительно связана со шкалами «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» и «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма»;

- Шкала «Высокие тренерские ожидания» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» положительно коррелирует со всеми шкалами методики «Трехфакторный опросник перфекционизма».

3.3. Обсуждение результатов апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»

В результате проведенного анализа можно сделать вывод, что представленная пятифакторная модель методики обладает высокой степенью надежности. Показатели α -Кронбаха шкал методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» достаточно высоки ($>0,6$), что демонстрирует наличие общего основания у вопросов каждой из шкал и их внутренней согласованности.

В то же время стоит отметить, что шкала «Организация режима и высокие личностные стандарты» объединяет вопросы, которые в оригинальной версии методики представляли собой две отдельные шкалы «Организация режима» и «Высокие личностные стандарты». Стоит подчеркнуть, что «Высокие личностные стандарты» и «Организация режима» являются параметрами, которые относят к адаптивным проявлениям перфекционизма (Stoeber, Otto, 2006). Таким образом, мы можем предположить, что вопросы шкалы «Организация режима и высокие личностные стандарты» в полной мере отражают стремление к достижению высоких результатов в сочетании с тщательной подготовкой к выполнению действий и организацией предсоревновательной рутины, которая способствует лучшей эффективности деятельности (Frost et al., 1993, Якушина, 2022).

При проверке конвергентной валидности методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» было выдвинуто несколько гипотез о взаимосвязи различных показателей перфекционизма.

Первая гипотеза о взаимосвязи шкал «Организация режима и высокие личностные стандарты» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» со шкалой «Высокие стандарты и требования к себе» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма» была подтверждена ($r = 0,359$, $p < 0,01$). Значимых корреляций шкалы «Организация режима и высокие личностные стандарты» с другими шкалами методики «Трехфакторный опросник перфекционизма» обнаружено не было.

Вторая гипотеза о взаимосвязи шкал «Высокие родительские ожидания» и «Высокие тренерские ожидания» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» со шкалой «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма» была подтверждена ($r = 0,296$, $p < 0,01$ и $r = 0,141$, $p < 0,05$ соответственно). При этом стоит отметить, что наблюдается более устойчивая и значимая взаимосвязь между показателями шкал «Высокие родительские ожидания» и «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними», чем показателя «Высокие тренерские ожидания» с тем же показателем. Мы можем предположить, что может быть связано со спецификой шкалы «Высокие тренерские ожидания», так как она предназначена непосредственно для спортсменов, с другой стороны, это может означать, что спортсмены в большей степени склонны сравнивать себя с достижениями своих родителей и теми требованиями, что они предъявляют (Madigan et al., 2019). Значительное влияние родительских установок на поведение юных спортсменов в их профессиональной деятельности было продемонстрировано многими исследованиями (Appleton et al., 2003; Madigan et al., 2019).

Третья гипотеза о взаимосвязи шкал «Озабоченность ошибками» и «Сомнения в собственных действиях» методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» со шкалой «Негативное селективное и фиксация на собственном несовершенстве» методики «Трехфакторный опросник перфекционизма» также была подтверждена ($r = 0,391$, $p < 0,01$ и $r =$

0,363, $p < 0,01$ соответственно). Кроме того, данные шкалы значимо связаны со шкалой «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними» ($r = 0,368$, $p < 0,01$ и $r = 0,395$, $p < 0,01$ соответственно). Анализируя полученные данные, можно предположить, что если спортсмен тяжело переживает совершенные ошибки и сомневается в правильности совершаемых действий (как на тренировках, так и во время соревнований), то он будет в целом фиксироваться на недочетах и сравнивать себя с другими людьми не только в спортивной деятельности, но и в обычной жизни (Stoeber, 2018).

Таким образом, результаты апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» подтвердили многомерную структуру перфекционизма. При этом такие шкалы, как «Организация режима и высокие личностные стандарты», «Сомнения в собственных действиях» и «Озабоченность ошибками», можно отнести к компонентам личностной структуры спортсмена. Они описывают те представления, которые есть у спортсмена относительно себя и того, как должна выполняться им его деятельность. Шкалы «Высокие родительские ожидания» и «Высокие тренерские ожидания» характеризуют особенности перфекционистской среды. Они описывают те ожидания, которые значимые для спортсмена люди (родители и тренер) предъявляли ему. Требования значимых близких могли сыграть важнейшую роль в формировании личности перфекциониста за счет их интериоризации. Важно отметить, что данное представление о структуре перфекционизма согласуется с законом культурного развития Л.С. Выготского и еще раз подчеркивает значение социальной среды в формировании личности.

Выводы по главе 3

На первом этапе диссертационного исследования была проведена апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» на выборке российских спортсменов ($N = 323$). В ходе адаптации исходная шестифакторная модель методики была модифицирована в пятифакторную, которая оказалась статистически более надежной. Итоговые шкалы методики таковы: «Организация режима и высокие личностные стандарты», «Высокие родительские ожидания», «Сомнения в собственных действиях», «Озабоченность ошибками» и «Высокие тренерские ожидания». Данная версия методики представлена 34 вопросами.

В результате проведенного исследования мы можем говорить о том, что полученные нами данные свидетельствуют о достаточно высокой надежности и конвергентной валидности русскоязычной адаптации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», что позволило использовать данную методику на втором и третьем этапах диссертационного исследования.

Кроме того, апробация «Многомерной шкалы перфекционизма в спорте» позволила дальнейшее проведение второго и третьего этапов диссертационного исследования.

Глава 4. Эмпирическое исследование взаимосвязи параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов

Данная глава описывает результаты второго и третьего этапов диссертационного исследования. Второй этап представляет собой срезное исследование, направленное на диагностику взаимосвязи между параметрами перфекционизма и такими когнитивными компонентами двигательного действия спортсменов, как метакогнитивная включенность в деятельность и мысленное представление. Третий этап представляет собой исследование, проведенное на группе спортсменов-чирлидеров, с целью оценки когнитивного компонента двигательного действия на начальном этапе освоения навыка.

4.1.1. Методики и выборка исследования связи параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия

На втором этапе исследования было проведено срезное исследование показателей перфекционизма, метакогнитивной включенности и мысленного представления у спортсменов различных видов спорта и квалификации (Приложение 1).

Для диагностики параметров перфекционизма в спорте была использована методика «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», которая является адаптированным на российской выборке вариантом методики The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Якушина и соавт., 2021a; Якушина и соавт., 2021b).

Апробация русскоязычной версии методики проводилась в два этапа (Якушина и соавт., 2021a, Якушина и соавт., 2021b). Итоговый вариант

русскоязычной методики состоит из 34 вопросов, которые объединяются в пять шкал, рассматривающих следующие параметры перфекционизма:

- высокие личностные стандарты и организация режима (склонность выдвигать чрезмерно высокие стандарты в сочетании с чрезмерной важностью соответствия этим стандартам, а также убежденность в важности порядка и организованности);
- озабоченность ошибками (негативная реакция на ошибки, склонность приравнивать ошибку к неудаче);
- высокие родительские ожидания (восприятие родителей как делегирующих очень высокие ожидания);
- высокие тренерские ожидания (восприятие тренера как делегирующего очень высокие ожидания);
- сомнения в собственных действиях (постоянные сомнения относительно качества выполнения деятельности).

Для диагностики общего уровня перфекционизма была использована методика «Трехфакторный опросник перфекционизма» (Гаранян и соавт., 2018). Данная методика состоит из 18 вопросов. Она представляет собой модифицированный вариант первичной методики, описывающей шесть факторов перфекционизма, которые в новой версии были объединены в три: «Озабоченность оценками со стороны других при неблагоприятных сравнениях с ними», «Высокие стандарты и требования к себе», «Негативное селектирование и фиксация на собственном несовершенстве». Результаты апробации методики демонстрируют статистически проверенную факторную структуру и высокие показатели надежности.

Для диагностики развития метакогнитивного компонента была использована методика «Опросник метакогнитивной включенности в деятельность» в адаптации А.В. Карпова (Карпов, Скитяева, 2005). Г. Шроу и Р. Деннисон разработали Metacognitive Awareness Inventory (MAI) для измерения метакогнитивных знаний и метакогнитивного контроля при

осуществлении деятельности. Методика состоит из 52 вопросов, которые объединяются в восемь шкал:

- декларируемые знания (знание своих умений, интеллектуальных ресурсов и способностей);
- процедурные знания (применение знаний для целей реализации процесса в различных ситуациях);
- условные знания (применение декларируемых и процедурных знаний с определенными условиями);
- планирование (выбор целей и распределение ресурсов);
- стратегии управления информацией (организация, разработка, обобщение, выборочная фокусировка);
- контроль компонентов (оценка использования обучения или стратегии);
- структура исправления ошибок (стратегии исправления ошибок понимания и реализации);
- оценка (анализ эффективности стратегии после учебного эпизода).

Сумма баллов по всем вопросам методики дает информацию об общем уровне развития метакогнитивного компонента.

Диагностика частоты использования мысленных образов была проведена с помощью методики «Опросник образной репрезентации в спорте» в адаптации А.Н. Вераксы и коллег (Веракса и соавт., 2014). Методика The Sport Imagery Questionnaire (SIQ) была разработана К. Холлом на основании прикладной модели использования мысленных образов в спорте К. Мартина, С. Морица и С. Холла. С момента разработки оригинального опросника не раз были подтверждены его валидность и надежность (Abma et al., 2002; Hall et al., 2005). Кроме того, данная методика была адаптирована на финском (Watt et al., 2006) и испанском (Ruiz et al., 2012) языках.

Итоговая версия русскоязычной методики состоит из 31 вопроса и направлена на исследование использования следующих типов мысленного представления:

- когнитивный общий образ (связан с формированием программы двигательных навыков и выбором стратегий);
- когнитивный специальный образ (связан с процессом формирования и совершенствования конкретного навыка);
- мотивационный общий активирующий образ (связан со способностью регулировать эмоциональное состояние и физиологическое возбуждение/расслабление);
- мотивационный общий регулирующий образ (связан с репрезентацией совладания с трудными ситуациями);
- мотивационный специальный образ (связан с образом цели и деятельностью, направленной на ее достижение).

Результаты апробации методики показали, что русскоязычная версия SIQ обладает приемлемым уровнем внутренней согласованности и высокой надежностью.

Первый этап исследования проходили как в очном, так и в онлайн-формате в период с осени 2020 года по весну 2021 года. Спортсмены из Москвы и Московской области заполняли бумажные версии методик в присутствии тренера или авторов исследования. Спортсмены из Казани и Якутии заполняли электронную версию методик в присутствии тренера. Среднее время проведения диагностики составляло в среднем 45 минут.

Выборка. В исследовании приняли участие 311 спортсменов (163 мужчины и 148 женщин) из Москвы, Московской области, Республики Татарстан и Республики Саха (Якутия) в возрасте от 14 до 32 лет ($M = 19,5$; $SD = 2,03$), представители следующих видов спорта: академическая гребля (6), акробатический рок-н-ролл (5), бадминтон (15), баскетбол (29), бокс (15), вольная борьба (44), велосипедный спорт (3), волейбол (58), гандбол (5), дзюдо (5), легкая атлетика (16), лыжные гонки (5), плавание (21), регби (4), самбо (2), стрельба из лука (7), спортивная гимнастика (9), теннис (14), тхэквондо (4), фигурное катание (7), футбол (4), хоккей (16), художественная гимнастика (17).

Стаж варьировался от 1 года до 20 лет ($M = 8,5$; $SD = 3,8$). При этом 7,7% имели юношеские разряды, 33,4% – взрослые разряды, 29,3% спортсменов обладали званием кандидата в мастера спорта, 3,8% – мастера спорта, у 19,2% спортсменов разряд отсутствовал. Все спортсмены, принимавшие участие в исследовании, имели опыт соревновательной деятельности.

Примененные методы статистической обработки данных: описательные статистики для всех исследуемых переменных, критерий проверки данных на нормальность распределения (тест Колмогорова – Смирнова (Приложение 3)), корреляционный анализ (Rо Спирмена), регрессионный анализ, критерий Манна – Уитни, критерий Краскелла – Уоллисса. Математическая обработка данных проводилась с использованием программ для анализа статистической информации Microsoft Excel 2016, IBM SPSS Statistics 22 for Windows и Jamovi версия 1.6.

4.1.2. Результаты исследования связи параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия

Для проверки первой гипотезы о том, что адаптивные параметры перфекционизма значимо влияют на метакогнитивный компонент двигательных действий спортсменов, было проведено несколько этапов.

Сначала проведен корреляционный анализ между показателями метакогнитивной включенности в деятельность и различными параметрами перфекционизма (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа между параметрами перфекционизма и параметрами метакогнитивной включенности в деятельность

	Организация и высокие стандарты режима личностные	Сомнения в собственных действиях	Родительские ожидания	Тренерские ожидания	Озабоченность ошибками	Озабоченность оценками со стороны других	Высокие стандарты	Негативное селективное
Декларативные знания	0,375**	-0,021	0,096	0,170**	0,023	-0,178**	0,213**	-0,125*
Процедурные знания	0,366**	0,029	0,165*	0,195*	0,064	-0,044	0,196*	-0,014
Условные знания	0,283**	-0,012	0,125*	0,138*	0,036	-0,146*	0,144*	-0,094
Планирование	0,414**	0,051	0,149*	0,237**	0,090	-0,050	0,234**	-0,026
Управление информацией	0,350**	0,101	0,154*	0,221**	0,128*	-0,041	0,181**	-0,038

Контроль компонентов	0,381**	0,061	0,147* *	0,191**	0,153**	0,008	0,193**	0,010
Исправление ошибок	0,248**	0,041	0,048	0,144*	0,045	-0,070	0,194**	-0,060
Оценка	0,354**	0,068	0,149*	0,221**	0,098	-0,032	0,188**	-0,028
Общий показатель метакогниций	0,402**	0,052	0,152* *	0,230**	0,103	-0,083	0,214**	-0,062

** – уровень значимости 0,001

* – уровень значимости 0,05

В результате проведенного корреляционного анализа (R_о Спирмена) были получены значимые положительные взаимосвязи всех параметров метакогнитивной включенности в деятельности с такими параметрами перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» (относится к проявлениям перфекционизма в спортивной сфере) и «Высокие стандарты (относится к общим проявлениям перфекционизма). Чем выше у спортсменов собственные требования к себе, как в обыденной жизни, так и в спорте, тем выше у них выражены способности к метакогнитивной оценке своей деятельности (таблица 4).

Были выявлены значимые положительные взаимосвязи всех параметров метакогнитивной включенности в деятельность с таким параметром спортивного перфекционизма, как тренерские ожидания. Спортсмены, которые воспринимают тренера как требующего и предъявляющего высокий

уровень притязаний, в большей степени склонны к планированию, оценке и контролю деятельности.

Кроме того, корреляционный анализ выявил значимые отрицательные корреляции такого параметра метакогнитивной включенности в деятельность, как декларативные знания с такими параметрами общего перфекционизма, как негативное селектирование и озабоченность оценками со стороны других. Параметр «условные знания» отрицательно связан с параметром перфекционизма «озабоченность оценками со стороны других». Спортсмены, которые имеют лучшие представления о познавательных стратегиях и о том, когда их стоит применить, в меньшей степени обеспокоены тем, как их оценивают другие, а также меньше сконцентрированы на негативных аспектах деятельности.

Далее на основе полученных корреляций и после проведения z-стандартизации данных была проведена серия регрессионных анализов.

Таблица 5 – Результаты регрессионного анализа вклада перфекционизма в общий параметр метакогнитивной включенности

	Общий показатель метакогниций				
	Коэффициент регрессии	Значимость	R-квадрат	F	Критерий Дурбина Уотсона –
(Константа)	141,661	0,000	0,196	37,425	2,023
Организация режима и высокие личностные стандарты	1,348	0,000			
Высокие стандарты	0,828	0,033			

Так, результаты проведенного регрессионного анализа демонстрируют значимый вклад (19,6%) таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Высокие стандарты» в общий уровень метакогнитивной включенности спортсменов, то есть если спортсмен

стремится к достижению высоких результатов и четко следует поставленному режиму, то это положительно влияет на его способности в оценке и моделировании своей деятельности в спорте (таблица 5).

Кроме того, такие показатели, как «Организация режима и высокие личностные стандарты», вносят значимый вклад в каждый параметр метакогнитивной включенности в деятельность отдельно. Так, параметр «Декларативные знания» на 19,5% определяется стремлением спортсмена достигать высоких целей, «Процедурные знания» – на 13,7%, «Условные знания» – на 7,4%. Наиболее значимый вклад параметр перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» вносит в такой параметр метакогнитивного контроля деятельности, как «Планирование», наименьший – в параметр «Исправление ошибок» (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты регрессионного анализа вклада параметров перфекционизма в параметры метакогнитивной включенности в деятельность

Параметр перфекционизма	Декларативные знания	Процедурные знания	Условные знания	Планирование	Управление информацией	Контроль компонентов	Исправление ошибок	Оценка
Константа	B=21,078; p=0,000	B=11,019; p=0,000	B=15,87; p=0,000	B=22,03; p=0,000	B=22,270; p=0,000	B=19,047; p=0,000	B=15,282; p=0,000	B=16,104; p=0,000
Организация режима и высокие личностные стандарты	B=0,196; p=0,000	B=0,124; p=0,000	B=0,111; p=0,000	B=0,262; p=0,000	B=0,212; p=0,000	B=0,226; p=0,000	B=0,116; p=0,000	B=0,180; p=0,000
	R ² =0,195	R ² =0,137	R ² =0,074	R ² =0,183	R ² =0,124	R ² =0,161	R ² =0,078	R ² =0,112
	F=62,080	F=49,261	F=25,816	F=70,370	F=44,695	F=60,456	F=27,302	F=40,289
Критерий Дурбина – Уотсона	1,943	2,118	2,038	2,097	1,885	2,007	2,151	1,976

Аналогично для проверки предположения, что адаптивные параметры перфекционизма будут вносить значимый вклад в частоту использования

мысленных образов спортсменами, были проведены корреляционный анализ и серия регрессионных анализов.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа между параметрами перфекционизма и частотой использования мысленных образов

	Организация режима и высокие личностные стандарты	Сомнения в собственных действиях	Родительские ожидания	Тренерские ожидания	Озабоченность ошибками	Озабоченность оценками со стороны других	Высокие стандарты	Негативное селектирование
Когнитивный специальный образ	0,443**	0,264**	0,238**	0,229**	0,329**	0,135*	0,146**	0,106
Когнитивный общий образ	0,470**	0,004	0,148*	0,222**	0,120*	-0,110	0,183*	-0,093
Мотивационный специальный образ	0,465**	0,095	0,165*	0,251**	0,212**	-0,150*	0,172*	-0,021
Мотивационный общий активирующий образ	0,180**	-0,144	-0,071	0,074	-0,204**	-0,148**	0,031	-0,118*
Мотивационный общий регулирующий образ	0,447**	-0,010	0,132*	0,161**	0,064	-0,031	0,171**	-0,046

** – уровень значимости 0,001

* – уровень значимости 0,05

Результаты корреляционного анализа демонстрируют значимые положительные связи между параметром перфекционизма «Высокие личностные стандарты и организация режима» со всеми типами когнитивных и мотивационных образов. Кроме того, параметр спортивного перфекционизма «Тренерские ожидания» и параметр общего перфекционизма

«Высокие стандарты» положительно коррелируют с частотой использования когнитивных образов, мотивационного специального и регулирующего. Параметр спортивного перфекционизма «Сомнения в собственных действиях» положительно связан с частотой использования когнитивного специального образа. Параметр «Родительские ожидания» имеет положительные корреляции с частотой использования всех типов мысленных образов, кроме мотивационного общего активирующего образа. Параметр «Озабоченность ошибками» имеет значимые положительные корреляции с такими типами мысленных образов, как когнитивный специальный, когнитивный общий и мотивационный специальный. Также данный параметр перфекционизма отрицательно связан с мотивационным активирующим образом. Параметр общего перфекционизма «Озабоченность оценками со стороны других» положительно коррелирует с когнитивным специальным образом, отрицательно – с мотивационным специальным и мотивационным общим активирующим (таблица 7).

Далее была проведена серия регрессионных анализов для всех типов мысленных образов. В результате проведения было показано, что параметр перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» значимо вносит вклад в частоту использования все типов когнитивных и мотивационных мысленных образов (таблица 9). Наибольший вклад данный параметр перфекционизма вносит в такие показатели мысленных образов, как «Когнитивный специальный образ» (21,5%), «Когнитивный общий образ» (23,1%), «Мотивационный специальный образ» (24,1%), наименьший – «Мотивационный общий регулирующий образ» (19,5%) (таблица 8).

Таблица 8 – Результаты регрессионного анализа вклада параметров перфекционизма в частоту использования мысленных образов

Параметр перфекционизма	Когнитивный специальный образ	Когнитивный общий образ	Мотивационный специальный образ	Мотивационный общий регулирующий образ
Константа	$B=2,131;$ $p=0,000$	$B=2,867;$ $p=0,000$	$B=2,156;$ $p=0,000$	$B=3,044;$ $p=0,000$
Организация режима и высокие личностные стандарты	$B=0,067;$ $p=0,000$	$B=0,066;$ $p=0,000$	$B=0,078;$ $p=0,000$	$B=0,057;$ $p=0,000$
	$R^2=0,215$	$R^2=0,231$	$R^2=0,241$	$R^2=0,195$
	$F=85,711$	$F=93,998$	$F=99,276$	$F=76,156$
	Крит. Дурбина – Уотсона = 2,021	Крит. Дурбина – Уотсона = 1,862	Крит. Дурбина – Уотсона = 2,056	Крит. Дурбина – Уотсона = 1,822

Важно отметить, что в параметр «Мотивационный общий активирующий образ» параметр перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» вносит совместно с таким параметром, как «Озабоченность ошибками». Вес данного вклада меньше, чем во все остальные типы мысленных образов (9,7%). При этом параметр «Озабоченность ошибками» отрицательно взаимосвязан с мотивирующим активирующим образом, а «Организация режима и высокие личностные стандарты» – положительно (таблица 9).

Таблица 9 – Результаты регрессионного анализа вклада параметров перфекционизма в частоту использования мотивационного общего активирующего образа

	Мотивационный общий активирующий образ				
	Коэффициент регрессии	Значимость	R-квадрат	F	Критерий Дурбина – Уотсона
(Константа)	4,662	0,000	0,097	17,699	2,043
Озабоченность ошибками	-0,073	0,000			
Организация режима и высокие личностные стандарты	0,043	0,000			

Для проверки *второй гипотезы* о том, что проявления перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия будут различны в зависимости от профессионального мастерства спортсмена и вида спорта, было произведено сравнение средних.

Различия в уровне проявления перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного навыка в зависимости от профессионального мастерства спортсмена (стажа)

Для выявления различий в проявлении перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсмена (разряд) был применен непараметрический критерий Краскела – Уоллиса. Для этого спортсмены, принимавшие участие в исследовании, были разделены на три группы в зависимости от уровня профессионального мастерства (1 – нет разряда, юношеский разряд, 2 – взрослый разряд, 3 – кандидат в мастера спорта, мастер спорта).

Таблица 10 – Различия в проявлении перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсмена

	Нет разряда, юношеский разряд		Взрослый разряд		Кандидат в мастера спорта, мастер спорта		Критерий Краскела – Уоллиса, значимость
Организация режима и высокие стандарты личностные	M=34,81	SD=7,69	M=33,54	SD=7,74	M=37,33	SD=8,28	H=16,36, p=0,000
Родительские ожидания	M=17,25	SD=7,37	M=16,42	SD=6,57	M=18,9	SD=7,89	H=6,179, p=0,038
Мотивационный регулирующий образ	M=4,94	SD=1,09	M=4,97	SD=0,99	M=5,24	SD=1,04	H=7,28, p=0,026
N	84		104		91		

В результате сравнения средних были выявлены значимые различия в выраженности таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания» в зависимости от профессионального мастерства спортсменов (таблица 10). Было показано, что наибольшие значения по параметру «Организация режима и высокие личностные стандарты» имеют более профессиональные спортсмены, а именно кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. Средние значения по данному параметру имеют спортсмены без разряда или получившие только юношеский разряд. Наиболее низкие значения у спортсменов, имеющих взрослый разряд. По параметру «Родительские ожидания» наибольшие значения имеют кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. Средние значения у наименее профессиональных спортсменов, низкими значениями по данному параметру перфекционизма обладают спортсмены со взрослым спортивным разрядом. То есть более высокие требования к себе предъявляют спортсмены, добившиеся больших профессиональных успехов. Кроме того,

такие спортсмены в большей степени считают, что родители требуют от них достижения высоких целей.

Были выявлены значимые различия по одному из параметров когнитивного компонента, а именно по параметру «Мотивационный регулирующий образ». Наибольшие значения по данному параметру отмечены у профессиональных спортсменов (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта). Наиболее низкие значения по данному параметру отмечаются у спортсменов без разряда или с юношеским разрядом. Средние значения, соответственно, у тех, кто имеет взрослый спортивный разряд. То есть более профессиональные спортсмены чаще используют мысленные образы, направленные на представление успешного совладания с трудностями, по сравнению с менее профессиональными.

Различия в уровне проявления перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного навыка в зависимости от вида спорта.

Для выявления различий в проявлении перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного навыка в зависимости от вида спорта был применен непараметрический критерий Манна – Уитни. Для этого спортсмены, принимавшие участие в исследовании, были разделены на две группы в зависимости от вида спорта (индивидуальный и командный вид спорта).

Таблица 11 – Различия в проявлении перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного навыка в зависимости от вида спорта

	Индивидуальный вид спорта		Командный вид спорта		Критерий Манна – Уитни, значимость
Высокие стандарты и организация режима	M= 36,48	SD= 8,01	M=33,53	SD=7,92	U=8958,00, p=0,002
Родительские ожидания	M= 8,32	SD= 3,18	M=9,04	SD=2,41	U=9878,5, p=0,062
Когнитивный специальный образ	M= 4,58	SD= 1,19	M=4,41	SD=1,13	U=9833,00, p=0,056
Мотивационный регулирующий образ	M= 5,17	SD= 0,96	M=4,9	SD=1,16	U=9744,50, p=0,041
N	195		116		

В результате сравнения средних были выявлены значимые различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «Высокие стандарты и организация режима» и «Родительские ожидания». Более высокие значения по параметру «Высокие стандарты и организация режима» имеют спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, по параметру «Родительские ожидания» более высокие показатели у тех, кто занимается в команде (таблица 11).

Кроме того, обнаружены значимые различия по таким параметрам когнитивного компонента двигательного действия, как когнитивный специальный образ и мотивационный регулирующий образ. Более высокие показатели по частоте использования данных типов образов отмечены у спортсменов индивидуальных видов спорта. Такие спортсмены чаще, чем командники, представляют процесс формирования и совершенствования конкретного навыка, а также успешное совладание с трудностями.

4.1.3. Обсуждение результатов исследования связи параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия

Проведенное на первом этапе эмпирическое исследование позволило произвести проверку гипотез в полном объеме.

Гипотеза 1 (Адаптивные параметры перфекционизма (высокие личностные стандарты и организация режима) вносят значимый вклад в такие параметры когнитивного компонента двигательного действия, как метакогнитивная включенность в деятельность и частота использования мысленных образов) была подтверждена в рамках второго этапа исследования.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить значимые положительные корреляции такого адаптивного параметра перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» со всеми компонентами метакогнитивной включенности в деятельность. То есть спортсмены с более высоким уровнем данного параметра перфекционизма имеют более устойчивые представления о тех действиях, которые они выполняют, способны анализировать их и корректировать в зависимости от требований ситуации. В связи с этим можно предположить, что те спортсмены, которые в большей степени стремятся к достижению целей, правильно организуют режим и переживают за результат, могут более осознанно анализировать происходящее на тренировках и соревнованиях, точнее замечать ошибки и тем самым более эффективно осуществлять спортивную деятельность для повышения мастерства. Данные результаты согласуются с результатами более ранних исследований о том, что лучшее представление о своей деятельности способствует большей вовлеченности в нее. Подобная включенность в процесс деятельности может приводить к увеличению продуктивности и как следствие повышению результативности,

что особенно важно в спорте (Bühlmayer et al., 2017; Hodge et al., 2009; Isoard-Gauthier et al., 2016).

Результаты корреляционного анализа также демонстрируют значимые положительные связи всех параметров метакогнитивной включенности в деятельность с показателем перфекционизма «Тренерские ожидания». То есть чем больше спортсмен убежден в том, что тренер предъявляет ему высокие требования и недоволен его результатами, тем больше такой спортсмен будет обращаться к метакогнитивному опыту.

Результаты проведенного регрессионного анализа демонстрируют значимый вклад показателя спортивного перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» во все параметры метакогнитивной включенности в деятельность. Стремление спортсмена устанавливать для себя высокие цели и организовывать деятельность так, чтобы это приводило к их достижению, может оказывать влияние на более детальный анализ деятельности, более глубокое ее изучение и контроль ее компонентов. Кроме того, регрессионный анализ показал совместный значимый вклад показателя спортивного перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» и общего перфекционизма «Высокие стандарты» в общий показатель метакогниций. Такие результаты могут свидетельствовать о том, что в целом более высокий уровень перфекционизма (не только в спорте) будет способствовать мониторингу внутренних процессов, пересмотру вариантов и в целом более осмысленному подходу к деятельности.

Результаты продемонстрировали значимые положительные взаимосвязи между всеми показателями мысленных образов и параметром спортивного перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты». Аналогичные результаты были выявлены после проведения и регрессионного анализа: данный параметр перфекционизма вносит значимый вклад в частоту использования всех типов мысленных образов. Использование же образов в свою очередь может привести к повышению уровня мастерства спортсменов, так как мысленные тренировки значимо влияют на результативность атлетов

различных видов спорта (Веракса и соавт., 2016; Björkstrand, Jern, 2013; Cumming, Ramsey, 2009; Simonsmeier, Buecker, 2017).

Однако важно отметить, что вклад в мотивационный общий активирующий образ, репрезентирующий стратегии, направленные на эмоциональную регуляцию, параметр «Организация режима и высокие личностные стандарты» вносит только при совместном влиянии параметра «Озабоченность ошибками». При этом при возрастании переживаний за возможные неудачи частота использования данного мысленного образа снижается. Это может быть связано с тем, что, когда спортсмен концентрируется на ошибках и начинает замечать только их, он начинает хуже справляться с регуляцией эмоционального состояния за счет использования стратегий мысленного представления. Кроме того, корреляционный анализ демонстрирует значимые положительные взаимосвязи когнитивного специального образа со всеми параметрами спортивного перфекционизма (как адаптивными, так и неадаптивными). В связи с этим мы можем предположить, что поскольку перфекционизм направляет деятельность спортсмена на достижение завышенных стандартов, то с целью доведения навыка до идеала спортсмены начинают чаще использовать мысленные образы, направленные на совершенствование навыка, как одну из стратегий повышения мастерства. Были выявлены значимые положительные корреляции между всеми типами мысленных образов (кроме мотивационного активирующего) и параметром перфекционизма «Тренерские ожидания». Аналогично с метакогнитивной включенностью в деятельность мы можем предположить, что восприятие спортсменом тренера как требовательного, строгого и придирчивого побуждает спортсмена использовать различные когнитивные стратегии, в том числе мысленные образы, для повышения мастерства и улучшения показателей результативности.

Кроме того, было показано, что спортсмены с более высоким уровнем перфекционизма чаще остальных используют следующие типы мысленных образов: когнитивный специальный и мотивационный специальный. То есть

такие спортсмены с высоким уровнем перфекционизма в своей деятельности чаще используют мысленные образы для совершенствования уже освоенных навыков и постановки конкретных целей. Другие типы образов (когнитивный общий, мотивационный регулирующий и мотивационный активирующий) чаще остальных используют спортсмены со средним уровнем перфекционизма. Они более склонны к активации образов, направленных на представление общей программы действий, психоэмоционального состояния и стратегий успешного совладания с трудностями и неудачами. На наш взгляд, такое распределение использования образов может быть связано с тем, что спортсмены с высоким уровнем перфекционизма с целью достижения завышенных целей будут стремиться применять любые методы для поиска неточностей и достижения идеала. С другой стороны, таким спортсменам может быть сложнее представлять успех при столкновении с трудностями, и они реже пользуются адаптивными методами регуляции эмоционального состояния. Спортсмены же со средней выраженностью перфекционизма могут быть более адаптивны и проявлять большую готовность к представлению различных ситуаций, могут быть более чувствительны и внимательны к своим эмоциям (Якушина и соавт., 2020). Спортсмены с низким уровнем перфекционизма реже всех используют образное представление в спортивной деятельности в целом. Это может быть связано, как и в случае с метакогнитивной включенностью в деятельность, с менее выраженным уровнем притязанием таких спортсменов и, как следствие, меньшим стремлением к использованию дополнительных стратегий повышения мастерства (Веракса и соавт., 2021, Якушина и соавт., 2023).

Гипотеза 2 (Существуют значимые различия в степени выраженности параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсменов и вида спорта) была подтверждена.

В результате сравнения средних были выявлены значимые различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и

высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания» в зависимости от уровня профессионального мастерства спортсменов.

Наиболее высокие показатели по данным параметрам имеют наиболее профессиональные спортсмены (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта). Средние показатели по данным параметрам у менее профессиональных (не имеющих разряда или имеющих юношеский разряд). Наиболее низкие показатели по данным параметрам спортивного перфекционизма у спортсменов со взрослым спортивным разрядом. На наш взгляд, полученные результаты могут быть объяснены тем, что высокопрофессиональные спортсмены изначально имеют установку к достижению высоких результатов и стремятся организовать тренировочный режим для того, чтобы достичь поставленных целей, что может помогать им поддерживать мотивацию на достаточно высоком уровне (Stoeber, 2011; Mouratidis, Michou, 2011) и быть более успешными в выбранном им виде спорта, что подтверждается наличием у них более высоких званий. Спортсмены, находящиеся на начальном этапе профессионального мастерства, также имеют достаточно высокие показатели по параметру «Организация режима и высокие личностные стандарты». Это может объясняться тем, что такие спортсмены могут быть нацелены на достижение высоких результатов и развитие профессионального мастерства, а перфекционистские установки могут способствовать поддержанию их амбиций и стремлений.

Кроме того, были выявлены значимые различия в данных группах спортсменов по параметру перфекционизма «Родительские ожидания». Аналогично наиболее выраженным данным параметр оказался в группе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, а наименее – у спортсменов, имеющих взрослый спортивный разряд. Это может быть связано с тем, что достижение высоких результатов может не только выступать личным стремлением спортсмена, но и поддерживаться со стороны значимых близких, в том числе родителей. Кроме того, личное стремление спортсмена к

достижению высокого уровня профессионального мастерства изначально могло развиваться под воздействием высоких ожиданий и требований со стороны родителей (Eime et al., 2013; Madigan et al., 2019).

Кроме того, были выявлены значимые различия в частоте использования мотивационного общего регулирующего мысленного образа. Наиболее высокие значения обнаружены у более профессиональных спортсменов, наименьшее – у менее профессиональных. То есть более профессиональные спортсмены чаще используют в своей деятельности мысленные образы, связанные с представлением успешного преодоления трудностей и ошибок, по сравнению с теми, кто находится на начальном этапе профессионального мастерства. Полученные результаты могут быть объяснены тем, что успешные спортсмены действительно чаще прибегают к использованию образов как одной из основных стратегий совершенствования навыков и регуляции состояния (Якушина и соавт., 2021c; Cumming et al., 2002; Di Corrado et al., 2020). С другой стороны, использование мысленных образов для регуляции состояния может выступать помогающей стратегией на более позднем этапе профессионального мастерства, когда у спортсмена уже сформировано полноценное представление о своей деятельности и наиболее эффективных способах совладания с трудностями (Gould et al., 1980; Mohammadzadeh, Sami, 2014; Di Corrado et al., 2020).

В рамках проверки данной гипотезы были выявлены значимые различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания» у спортсменов в зависимости от вида спорта. Более высокие значения по параметру «Организация режима и высокие личностные стандарты» были выявлены у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, по сравнению со спортсменами-командниками. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, чаще, чем спортсмены-командники, ставят перед собой высокие цели и стремятся к их достижению. Для этого они организуют режим и планомерно ему следуют. Подобные результаты могут

быть связаны с тем, что спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, в большей степени автономны при совершенствовании мастерства и достижения целей, а также в большей мере чувствуют ответственность за результат соревновательной деятельности (Gucciardi et al., 2012; Hill et al., 2018). Кроме того, более высокие показатели по частоте использования когнитивного специального и мотивационного регулирующего образов отмечены у спортсменов индивидуальных видов спорта. Такие спортсмены чаще, чем командники, представляют процесс формирования и совершенствования конкретного навыка в процессе его отработки, чаще используют образное представление для совладания с трудностями и переживаниями.

4.2.1. Методики и выборка исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка

В третьем этапе исследования приняли участие спортсмены, посещающие секцию чирлидинга ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта.

Выбор данного вида спорта для проведения третьего этапа обусловлен спецификой вида деятельности, которым занимаются спортсмены. В чирлидинг приходят спортсмены, которые уже закончили профессиональный путь в другом виде спорта и в чирспорт пришли достаточно поздно. Таким образом, они попадают в ситуацию, где им необходимо осваивать двигательные действия через изучение новых спортивных элементов.

Для нас было важно исследовать, каким образом перфекционизм связан с когнитивным компонентом двигательного действия на начальном этапе его освоения. Это связано с тем, что именно в момент освоения двигательного действия значимо, чтобы его когнитивный компонент сформировался верно и перешел во внутренний план.

Однако в большинстве видов спорта обучение основным навыкам происходит в детском возрасте, когда спортсмен еще не может в полной мере отрефлексировать опыт, и изучение формирования когнитивного компонента двигательного действия не представляется возможным. С целью изучения данного компонента двигательного действия и были выбраны взрослые спортсмены, занимающиеся чирлидингом и осваивающие новые спортивные элементы.

Для проведения третьего этапа исследования был разработан опросник, касающийся представлений спортсмена о двигательном действии. В качестве двигательного действия выступали осваиваемые на период проведения исследования спортивные элементы. Опросник был составлен по каждому спортивному элементу, которым обучались спортсмены, а именно «Фляк винт», «Переворот (накат)» и «Сход кик винт». Вопросы были составлены совместно с тренерами спортсменов в соответствии с основными представлениями и знаниями, которым должен обладать спортсмен: подводящие элементы, время совершения элемента, опасные зоны, направление совершения движения. В основе опросника лежат общие вопросы, связанные с представлениями об особенностях освоения навыка. Например, «Я смогу освоить данный навык быстрее остальных», «Я знаю и могу представить самые опасные зоны данного элемента», «Я могу представить, как идеально выполняю данный элемент» и др. Вторая часть вопросов касалась знания об особенностях выполнения ключевых элементов внутри навыка. Например, «Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: складывать маховую (правую) ногу перед левой»; «Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» базой: толчок правой рукой по диагонали влево». В зависимости от элемента количество вопросов варьировалось от 20 до 22. В результате по каждому элементу была подсчитана сумма баллов (Приложение 2).

В третьем этапе исследования приняли участие 30 спортсменов, посещающих одну секцию чирлидинга, в возрасте от 20 до 28 лет ($M = 23$, $SD = 2,74$), 16 женщин и 14 мужчин.

В течение двух месяцев весной 2022 года со спортсменами было проведено несколько встреч. На первой встрече в присутствии тренера им рассказали о целях исследования и дали заполнить опросник «Многомерная шкала перфекционизма в спорте». Далее было проведено еще четыре встречи: первые три были в день обучения одному из элементов: «Фляк винт», «Переворот (накат)» и «Сход кик винт». Важно отметить, что в первый день обучения каждому навыку тренер рассказывает спортсменам об основных составляющих элемента, опасных зонах и временной перспективе движения, а также рисует схему выполнения элемента, как общую, так и отдельно для «базы» и «флаера». Четвертая встреча проходила через пять недель, когда элементы были освоены и спортсмены перешли к отработке всей композиции.

Каждый спортсмен заполнял опросник об осваиваемых элементах дважды: в начале освоения (1) и через пять недель после начала (2). После этого был подсчитан показатель прогресса в сформированности когнитивного компонента двигательного действия (Δ). Данный показатель прогресса был подсчитан путем вычитания из суммы баллов за прохождение опросника в конце исследования (2) суммы баллов за прохождение опросника в начале освоения (1).

Примененные методы статистической обработки данных: описательные статистики для всех исследуемых переменных, критерий проверки данных на нормальность распределения (тест Колмогорова – Смирнова), корреляционный анализ (r Пирсона), дисперсионный анализ с повторными измерениями Repeated Measures ANOVA. Математическая обработка данных проводилась с использованием программ для анализа статистической информации Microsoft Excel 2016, IBM SPSS Statistics 22 for Windows и Jamovi версия 1.6.

4.2.2. Результаты эмпирического исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка

В рамках проведения данного этапа исследования была выдвинута гипотеза 3 о том, что на начальном этапе обучения двигательному действию спортсмены с высоким уровнем перфекционизма будут отмечать более низкую сформированность когнитивного компонента двигательного действия, по сравнению со спортсменами с низким и средним уровнем перфекционизма. Для проверки данной гипотезы спортсмены были разделены на три группы по каждому параметру спортивного перфекционизма (высокий, средний и низкий уровень). Так, по параметру «Организация режима и высокие личностные стандарты» в группу с низким уровнем вошли 8 спортсменов, в группу со средним уровнем – 16, с высоким – 6. По параметру «Сомнения в собственных действиях» в группу с низким уровнем вошли 7 спортсменов, в среднюю – 15, в высокую – 8. По параметру «Родительские ожидания» в группу с низким уровнем вошло 8 спортсменов, со средним уровнем выраженности данного параметра – 14, с высоким – 8. По параметру «Тренерские ожидания» в группу с низким уровнем вошло 6 спортсменов, со средним – 18, с высоким – 6. По параметру «Озабоченность ошибками» в группу с низкой выраженностью данного параметра вошло 7 спортсменов, со средней – 16, с высокой – 7.

Далее с целью выявления прогресса в формировании когнитивного компонента и роли перфекционизма в этом процессе был проведен дисперсионный анализ с повторными измерениями по каждому из трех элементов (таблица 12).

Таблица 12 – Результаты дисперсионного анализа (элемент Фляк винт)

Параметры перфекционизма	F	p-value	η^2
Высокие личностные стандарты и организация режима	17,6	0,001	0,565
Сомнения в собственных действиях	3,90	0,033	0,224
Тренерские ожидания	8,13	0,014	0,273
Озабоченность ошибками	7,48	0,003	0,357

F- критерий Фишера

p-значимость

 η^2 - размер эффекта

Результаты дисперсионного анализа демонстрируют значимые различия в процессе формирования когнитивного компонента двигательного действия элемента «Фляк винт». При этом значимую роль в его формировании играют все параметры перфекционизма, кроме показателя «Родительские ожидания».

С помощью апостериорного критерия (критерий Шеффе) было произведено сравнение значений прогресса в формировании когнитивного компонента навыка. Было показано, что при влиянии параметра «Организация режима и высокие личностные стандарты» значимые различия в прогрессе освоения когнитивного компонента двигательного действия (Δ) наблюдаются только у спортсменов с низким ($\Delta = 4,125$, $p = 0,001$) и средним уровнем перфекционизма ($\Delta = 1,250$, $p = 0,048$). При влиянии параметра «Сомнения в собственных действиях» прогресс наблюдается лишь у спортсменов с низким уровнем перфекционизма ($\Delta = 3,2857$, $p = 0,005$). Параметр «Тренерские ожидания» дает значимый прогресс в оценке когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов только с низким уровнем перфекционизма ($\Delta = 2,625$, $p = 0,001$). При влиянии параметра «Озабоченность ошибками» отмечается прогресс у спортсменов как с низким

уровнем перфекционизма ($\Delta = 3,714$, $p < 0,001$), так и со средним ($\Delta = 1,562$, $p = 0,011$).

Таблица 13 – Результаты корреляционного анализа между параметрами перфекционизма и оценкой прогресса развития когнитивного компонента навыка «Фляк винт»

Показатели параметров перфекционизма	Показатель прогресса
Высокие личностные стандарты и организация режима	-0,621**
Сомнения в собственных действиях	-0,275
Родительские ожидания	0,001
Тренерские ожидания	-0,364*
Озабоченность ошибками	-0,543**

** – уровень значимости 0,001

* – уровень значимости 0,05

Результаты корреляционного анализа (r Пирсона) демонстрируют значимые отрицательные связи между прогрессом в формировании когнитивного компонента навыка и всех показателей перфекционизма, кроме «Родительские ожидания» и «Сомнения в собственных действиях». При повышении таких показателей перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты», «Тренерские ожидания» и «Озабоченность ошибками», будет наблюдаться снижение прогресса в формировании когнитивного компонента двигательного действия элемента «Фляк винт» (таблица 13).

Таблица 14 – Результаты дисперсионного анализа (элемент «Переворот (накат)»)

Показатели перфекционизма	F	p-value	η^2
Высокие личностные стандарты и организация режима	8,47	0,001	0,017
Тренерские ожидания	6,70	0,004	0,014

Озабоченность ошибками	7,03	0,003	0,015
------------------------	------	-------	-------

F- критерий Фишера

p-значимость

η^2 - размер эффекта

Результаты дисперсионного анализа демонстрируют значимые различия в процессе формирования когнитивного компонента навыка «Переворот (накат)». При этом значимую роль в его формировании играют следующие параметры перфекционизма: «Высокие личностные стандарты и организация режима», «Тренерские ожидания» и «Озабоченность ошибками» (таблица 14).

Результаты апостериорного сравнения (критерий Шеффе) демонстрируют значимые различия в прогрессе показателя когнитивного компонента навыка «Переворот (накат)» в нескольких группах. Так, при влиянии параметра «Высокие личностные стандарты» значимый прогресс (Δ) наблюдается в группах спортсменов как с низким перфекционизмом ($\Delta = 3,370$, $p < 0,001$), так и со средним ($\Delta = 1,5625$, $p = 0,003$). Параметр «Тренерские ожидания» также показывает значимый прогресс в оценке когнитивного компонента двигательного действия в низкой ($\Delta = 3,667$, $p < 0,001$) и средней ($\Delta = 1,444$, $p = 0,006$) группах спортсменов. Аналогично при влиянии параметра «Озабоченность ошибками» наблюдается прогресс в группах спортсменов с низким ($\Delta = 3,429$, $p < 0,001$) и средним ($\Delta = 1,625$, $p = 0,003$) уровнем перфекционизма.

Таблица 15 – Результаты корреляционного анализа между параметрами перфекционизма и оценкой прогресса развития когнитивного компонента навыка «Переворот (накат)»

Показатели перфекционизма	Показатель прогресса
Высокие личностные стандарты и организация режима	-0,497**
Сомнения в собственных действиях	-0,366**

Родительские ожидания	-0,145
Тренерские ожидания	-0,501**
Озабоченность ошибками	-0,484**

** – уровень значимости 0,001

* – уровень значимости 0,05

Результаты корреляционного анализа (r Пирсона) демонстрируют значимые отрицательные связи между показателем прогресса в формировании когнитивного компонента навыка «Переворот (накат)» и всех показателей перфекционизма, кроме «Родительские ожидания». Чем больше у спортсмена выражены такие показатели перфекционизма, как «Высокие личностные стандарты и организация режима», «Сомнения в собственных действиях», «Тренерские ожидания» и «Озабоченность ошибками», тем меньше такой спортсмен склонен положительно оценивать прогресс в формировании представлений о двигательном действии, которому он обучается (таблица 15).

Таблица 16 – Результаты дисперсионного анализа (элемент Сход кик винт)

	F	p-value	η^2
Высокие личностные стандарты и организация режима	12,2	<0,001	0,025
Сомнения в собственных действиях	3,36	0,050	0,010
Озабоченность ошибками	7,85	0,002	0,019

F- критерий Фишера

p-значимость

η^2 - размер эффекта

Аналогично результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями для навыка «Сход кик винт» демонстрируют значимый вклад таких параметров перфекционизма, как «Высокие личностные стандарты и

организация режима», «Сомнения в собственных действиях» и «Озабоченность ошибками», в процесс формирования когнитивного компонента двигательного действия (таблица 16).

Применение апостериорных критериев (критерий Шеффе) для сравнения показателей прогресса в различных группах перфекционизма показало значимые изменения в показателе когнитивного компонента навыка в зависимости от выраженности перфекционизма. Так, при влиянии параметра «Высокие личностные стандарты» значимый прогресс (Δ) наблюдается в группах спортсменов с низким ($\Delta = 3,750$, $p < 0,001$) и средним ($\Delta = 1,562$, $p = 0,007$) уровнем развития перфекционизма. Влияние параметра «Сомнения в собственных действиях» также приводит к повышению показателя когнитивного компонента навыка в группе с низким уровнем перфекционизма ($\Delta = 2,857$, $p = 0,009$) и средним ($\Delta = 2,067$, $p = 0,005$). Параметр «Озабоченность ошибками» дает аналогичный результат: значимый прогресс когнитивного компонента навыка «Сход кик винт» наблюдается только в группах с низким ($\Delta = 3,714$, $p < 0,001$) и средним ($\Delta = 1,625$, $p = 0,012$) уровнем развития перфекционизма.

Таблица 17 – Результаты корреляционного анализа между параметрами перфекционизма и оценкой прогресса развития когнитивного компонента навыка «Сход кик винт»

	Показатель прогресса
Высокие личностные стандарты и организация режима	-0,670**
Сомнения в собственных действиях	-0,401**
Родительские ожидания	-0,053
Тренерские ожидания	-0,348**
Озабоченность ошибками	-0,547**

** – уровень значимости 0,001

* – уровень значимости 0,05

Результаты корреляционного анализа (r Пирсона) демонстрируют значимые отрицательные связи между показателем прогресса в формировании

когнитивного компонента навыка «Сход кик винт» таких показателей перфекционизма, как «Высокие личностные стандарты и организация режима», «Тренерские ожидания» и «Озабоченность ошибками». Чем больше у спортсмена выражены данные показатели перфекционизма, тем меньше такой спортсмен склонен положительно оценивать прогресс в формировании когнитивного компонента действия «Сход кик винт» (таблица 17).

4.2.3. Обсуждение результатов эмпирического исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка

Проведение второго этапа эмпирического исследования позволило провести проверку гипотезы 3 (на начальном этапе обучения двигательному действию спортсмены с высоким уровнем перфекционизма будут отмечать более низкую сформированность когнитивного компонента двигательного действия, по сравнению со спортсменами с низким и средним уровнем перфекционизма).

Результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями демонстрируют значимый вклад параметра «Высокие личностные стандарты и организация режима» в прогресс показателей когнитивного компонента двигательного действия каждого из трех спортивных элементов («Фляк винт», «Переворот (накат)», «Сход кик винт»). Группы спортсменов с низким и средним уровнем перфекционизма по данному параметру демонстрируют значимый прогресс. То есть спортсмены, которые в меньшей степени относительно других ставят перед собой завышенные цели и не стремятся достичь идеала, более уверены в оценке своих знаний о тренируемом навыке. Спортсмены со средним уровнем выраженности показателя перфекционизма «Высокие личностные стандарты и организация режима» положительно могут оценить прогресс в формировании когнитивного компонента навыка. Однако не наблюдается значимого прогресса в показателях когнитивной

составляющей навыка у чирлидеров с высокими показателями по данному параметру относительно выборки. То есть спортсмены, которые следуют высоким стандартам и стремятся организовать деятельность так, чтобы их достичь, не могут оценить прогресс в сформированности когнитивного компонента двигательного действия. Такие спортсмены меньше уверены в том, что у них наблюдается какой-то прогресс, даже несмотря на то, что они готовятся к соревнованиям и тренер оценивает их деятельность положительно.

Аналогично отрицательная связь данного параметра перфекционизма с показателями прогресса всех навыков может свидетельствовать о том, что завышенные требования к себе не позволяют спортсменам адекватно оценивать знания о формируемом навыке, а следовательно, это может приводить к тому, что спортсмен может начать сомневаться и в других компонентах действиях, которым он овладевает, и в своей деятельности в целом.

В результате проведенного исследования было выявлено, что показатель «Озабоченность ошибками» также вносит значимый вклад в оценку спортсменами прогресса в формировании когнитивного компонента каждого из трех навыков в чирлидинге. Так, у спортсменов с высоким уровнем выраженности данного параметра перфекционизма не наблюдается значимых различий в оценке степени освоенности навыка. Такие спортсмены не замечают прогресса, который ими был проделан, в отличие от спортсменов с низким и средним уровнем перфекционизма. Результаты корреляционного анализа демонстрируют значимые отрицательные связи параметра «Озабоченность ошибками» с показателями динамики формирования когнитивного компонента каждого из навыков. Чирлидеры, которые меньше переживают по поводу возможных ошибок и последствий, которые могут за этим следовать, более оптимистично оценивают прогресс в формировании когнитивного компонента навыка после 1,5 месяца тренировок.

Результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями демонстрируют значимые различия в оценке прогресса развития когнитивного

компонента навыков («Фляк винт» и «Переворот (накат)») в зависимости от выраженности параметра «Тренерские ожидания». Корреляционный анализ показывает значимые отрицательные взаимосвязи между данным показателем перфекционизма и динамикой формирования всех трех навыков. Полученные данные могут свидетельствовать о значимости отношения тренера к процессу обучения навыкам и восприятия спортсменами тренера в формировании навыков (Madigan et al., 2019). Те, кто считает тренера понимающим и предъявляющим адекватные требования, оценивают прогресс более высоко, по сравнению со спортсменами, которые думают, что тренер ожидает достижения нереалистичных целей.

Выводы по главе 4

Наше исследование выявило, что перфекционизм оказывает разнонаправленное влияние на когнитивный компонент двигательного действия. С одной стороны, адаптивные параметры перфекционизма могут способствовать метакогнитивной включенности в деятельность и более частому использованию мысленного представления для повышения эффективности деятельности. С другой стороны, спортсмены со средней степенью выраженности перфекционизма обладают наиболее развитым когнитивным компонентом двигательных действий, в то время как высокий уровень перфекционизма связан с низким уровнем сформированности когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов на начальном этапе обучения.

Заключение

Целью исследования стало изучение особенностей когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов с различной выраженностью параметров перфекционизма. Впервые в сфере психологии двигательного обучения нам удалось проанализировать, какие составляющие когнитивного компонента двигательного действия наиболее выражены у спортсменов, а также какой вклад вносят параметры перфекционизма с различной степенью выраженности в становление когнитивного компонента двигательного действия.

Так, результаты проведенного исследования демонстрируют значимые различия в сформированности когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов с различной выраженностью параметров перфекционизма и разным уровнем мастерства.

Результаты показывают, что спортсмены с более высоким уровнем перфекционизма значительно чаще используют все типы мысленных образов, у них отмечаются более высокие баллы по параметрам метакогнитивной включенности в деятельность. Полученные в ходе исследования результаты демонстрируют значимый вклад адаптивных параметров перфекционизма (высокие личностные стандарты и организация режима) в метакогнитивные параметры деятельности и частоту использования мысленных образов. Представленные результаты свидетельствуют об опосредующем через когнитивный компонент навыка положительном влиянии перфекционизма на успешность деятельности спортсменов.

В то же время результаты исследования, проведенного на группе спортсменов-чирлидеров, указывают на их трудности в оценке сформированности когнитивного компонента двигательных действий при более выраженном стремлении к достижению высоких результатов на начальном этапе обучения этим навыкам. Спортсмены с более высокими показателями перфекционизма в меньшей степени уверены в том, что они

способны представить, как правильно выполнять тот или иной навык, по сравнению со спортсменами с низким и средним уровнем выраженности перфекционизма. При этом наиболее уверенными являются спортсмены с низким уровнем выраженности параметров перфекционизма.

Несмотря на то что цель и задачи данного исследования были достигнуты, результаты следует интерпретировать с учетом некоторых ограничений. Во-первых, данное исследование делает акцент на перфекционизме как многомерном конструкте, который охватывает как когнитивные, так и эмоциональные аспекты личности. Однако стоит принять во внимание, что, помимо перфекционизма, на формирование когнитивного компонента двигательных действий могут оказывать влияние иные личностные факторы, а также средовые. Во-вторых, третий этап нашего исследования проведен на выборке взрослых спортсменов-чирлидеров, что является достаточно специфичным, и выводы, сделанные нами на этом этапе исследования, относятся только к одной группе спортсменов. Кроме того, поскольку в большинстве видов спорта обучение двигательным действиям происходит достаточно рано, необходимо учитывать возрастные особенности в формировании когнитивного компонента двигательных действий.

В связи с перечисленными выше ограничениями в качестве дальнейших направлений исследования можно выделить следующие:

- включение большего количества факторов, которые могут оказывать влияние на формирование когнитивного компонента навыка в спорте (в частности, мотивационные аспекты деятельности, особенности среды обучения и личность тренера);
- изучение взаимодействия указанных выше факторов;
- разработка диагностических материалов, пригодных для оценки когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов в детско-юношеском спорте;
- разработка диагностического инструментария для оценки уровня перфекционизма в системе детско-юношеского спорта.

Проведенное исследование подтвердило выдвинутые гипотезы. Таким образом, на основе результатов проведенного эмпирического исследования, направленного на изучение вклада перфекционизма на сформированность когнитивного компонента двигательных действий спортсменов, можно сделать следующие **выводы**:

1. Структура перфекционизма в спорте является многомерной и состоит как из показателей, которые можно отнести к характеристикам личности спортсмена (высокие личностные стандарты, организация режима, озабоченность ошибками и сомнения в собственных действиях), так и из показателей, характеризующих перфекционистскую среду, в которой находится спортсмен (высокие родительские ожидания и высокие тренерские ожидания). При этом ряд параметров (высокие личностные стандарты и организация режима) можно отнести к проявлениям адаптивного перфекционизма, а ряд – к проявлениям неадаптивного перфекционизма (озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, высокие родительские ожидания, высокие тренерские ожидания).

2. Адаптивные параметры перфекционизма (высокие личностные стандарты и организация режима) вносят значимый вклад в интегрированный показатель метакогнитивной включенности в деятельность у спортсменов, что говорит о лучшей сформированности способности осознавать, анализировать и корректировать свою деятельность у спортсменов с более выраженным стремлением к достижению высоких стандартов в деятельности.

3. Адаптивные параметры перфекционизма (высокие личностные стандарты и организация режима) вносят значимый вклад в частоту использования мысленных образов, направленных на построение стратегий деятельности, совершенствование навыков, целеполагание и преодоление трудностей.

4. Существуют значимые различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания» у спортсменов на различных этапах становления когнитивного компонента двигательного действия. Наиболее

высокие показатели по данным параметрам имеют высокопрофессиональные спортсмены (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта), а наиболее низкие – спортсмены со взрослым спортивным разрядом.

5. Существуют значимые различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания» у спортсменов в зависимости от вида спорта. Более высокие значения выявлены у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, по сравнению со спортсменами, занимающимися командными видами спорта.

6. Высокопрофессиональные спортсмены чаще используют в своей деятельности мысленные образы, связанные с представлением успешного преодоления трудностей и ошибок, по сравнению с теми, кто находится на начальном этапе профессионального мастерства.

7. На начальном этапе формирования навыка у спортсменов-чирлидеров с более высоким уровнем выраженности параметров перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Озабоченность ошибками» не наблюдается значимых различий в оценке сформированности когнитивного компонента двигательных действий в начале и конце периода освоения, по сравнению со спортсменами с низким и средним уровнем выраженности данных параметров перфекционизма.

Таким образом, проведенное нами исследование показало неоднозначный вклад параметров перфекционизма в когнитивный компонент двигательных действий. С одной стороны, адаптивные параметры перфекционизма действительно могут положительно влиять на метакогнитивную включенность в деятельность и частоту использования мысленных образов. С другой стороны, наибольшая сформированность данных составляющих когнитивного компонента двигательных действий отмечается у спортсменов со средней выраженностью перфекционизма, высокий же уровень развития перфекционизма приводит к снижению уровня сформированности когнитивного компонента. Такой результат подчеркивает неоднозначность и многогранность феномена перфекционизма и определяет важность дальнейшего изучения его влияния на деятельность спортсменов.

Список литературы

1. Айке, Д. Сверх-Я: Инстанция, задающая направление нашим поступкам / Д. Айке // Энциклопедия глубинной психологии. Т. I. Зигмунд Фрейд: жизнь, работа, наследие / пер. с нем.; под общ. ред. А.М. Боровикова. М.: ЗАО МГ Менеджмент. – 1998. – С. 504–520.
2. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Изд. КамГАФКСиТ. – 2008. – 56 с.
3. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
4. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004. – 687 с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
7. Веракса А.Н. Адаптация опросника "The sport imagery questionnaire" (SIQ) на русскоязычной выборке / А.Н. Веракса, А.Е. Гороя, А.И. Грушко, Л.Ф. Баянова, М.Ш. Галиуллина, Д.Г. Галявиева // Психологический журнал – 2014. – Т. 35. – № 1. – С.120-129
8. Веракса, А.Н. Адаптация опросника "The sport imagery questionnaire" (SIQ) на русскоязычной выборке / А.Е. Гороя, А.И. Грушко и др. // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35, № 1. – С. 120–129.
9. Веракса, А.Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография / А.Н. Веракса, А.Е. Гороя, А.И. Грушко, С.В. Леонов. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.
10. Веракса, А.Н. Роль перфекционизма в деятельности спортсменов: диагностика и связь с тревожностью, мысленными образами и спортивной мотивацией / А.Н. Веракса, А.А. Якушина, Ю.И. Семенов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2021. – Т. 11. – № 3. – С. 202–221
11. Выготский, Л.С. Детская психология // Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
12. Выготский, Л.С. Проблемы общей психологии // Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
13. Гальперин, П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка / П.Я. Гальперин. – М.: Изд-во Моск. унта, 1985. – 45 с.

14. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С. 23–31.
15. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18–48.
16. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74–84.
17. Гаранян, Н.Г. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма / Н.Г. Гаранян, А.А. Низовцева // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 1. – С. 200–210.
18. Гаранян, Н.Г. Структура перфекционизма у пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами / Н.Г. Гаранян, Т.Ю. Юдеева // Психологический журнал. – 2009. – № 6. – С. 93–103.
19. Гаранян, Н.Г. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 6, № 3. – С. 8–32. DOI: 10.17759/cpr.2018260302
20. Гелицкий, В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В.М. Гелицкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
21. Гордеева, Н.Д. Микроструктурный анализ исполнительской деятельности / Н.Д. Гордеева, В.М. Девяшвили, В.Л. Зинченко. – М.: Изд-во ВНИИТЭ, 1974.
22. Гордеева, Н.Д. Функциональная структура действия / Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко. – М., Изд-во МГУ, 1982. – 208 с.
23. Гурфинкель, В.С. Концепция схемы тела и моторный контроль / В.С. Гурфинкель, Ю.С. Левик // Интеллектуальные процессы и их моделирование. Организация движений; под ред. А.В. Чернавского. – М.: Наука, 1991. – С. 59–105.
24. Ермолаева, М.В. Когнитивные механизмы процесса совершенствования психомоторной деятельности в спорте / М.В. Ермолаева, А.В. Родионов, М.М. Иевлева // Теория и практика физ. культуры. 1996. – № 8. – С. 37–40.
25. Зинченко, В.П. Формирование зрительного образа / В.П. Зинченко, Н.Ю. Вергилес. – М.: Изд-во МГУ, 1969. – 106 с.
26. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. Герцена, 2000. – 486 с.

27. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
28. Каминский, И.В. Ракурс психического образа и его роль в мысленной проработке двигательных навыков / И.В. Каминский, А.Н. Веракса // Вестник С.-Петербургского ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. – 2016. – № 2. – С. 27–37.
29. Каминский, И.В. Субъективные хронометрические характеристики мысленного образа движения у лыжников-гонщиков различного уровня мастерства / И.В. Каминский, Т.С. Каминская, С.В. Леонов и др. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19, № 2. – С. 278–302.
30. Кандыба, В.М. Сверхвозможности человека. Европейская концепция психической саморегуляции / В.М. Кандыба. – СПб.: Лань, 2003. – 256 с.
31. Карпов, А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 352 с.
32. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
33. Крапивкина, Н.С. Физический перфекционизм как наиболее актуальная для исследований форма перфекционизма / Н.С. Крапивкина // Молодой ученый. – 2022. – № 27 (422). – С. 148–151.
34. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: Физическая культура и спорт. – 1978. – 224 с.
35. Курилкин, А.И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности / А.И. Курилкин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – 1998. – Т. 4. – С. 119–125.
36. Ларских, М.В. Феномен конструктивного перфекционизма в контексте акмеологии / М.В. Ларских // Акмеология. – 2013. – № 4. – С. 67–72.
37. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 130 с.
38. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания / П.Ф. Лесгафт; под ред. М.П. Ивановой; Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-социал. ин-т. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998. – 410 с.
39. Ловягина, А.Е. Метакогнитивные процессы как предикторы психологической подготовки спортсменов / А.Е. Ловягина, Л.А. Облачкова //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 377–380.

40. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М.: Класс, 2003. – 480 с.

41. Малкина-Пых, И.Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением / И.Г. Малкина-Пых // Экология человека. – 2010. – № 1. – С. 21–27.

42. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 308 с.

43. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36–45.

44. Моросанова, В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамашко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 1. – С. 77–95.

45. Моросанова, В.И. Создание новой версии опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУДМ» / В.И. Моросанова, А.В. Ванин, И.Ю. Цыганов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – № 4 (1). – С. 5–14.

46. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. с англ. канд. психол. наук А.Н. Романшт. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с. – С. 160–185.

47. Павлова, Т.С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте / Т.С. Павлова, А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 29–43.

48. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм: отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

49. Поликанова, И.С. Психологические и психофизиологические механизмы обучения двигательным навыкам / И.С. Поликанова, С.В. Леонов, Ю.И. Семенов, А.А. Якушина, В.А. Клименко // Сибирский психологический журнал. – 2021. – № 82. – С. 54–81.

50. Психология спорта: монография / Б.И. Беспалов, А.Н. Веракса, А.И. Грушко (и др.); под ред. Ю.П. Зинченко. – М.: Издательство Московского университета, 2019. – 349 с.
51. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1969. – 88 с.
52. Распопова, А.С. Формирование конструктивного перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга / А.С. Распопова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп. – 2012. – № 2. – С. 163–168.
53. Соколова, Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 67–80.
54. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
55. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
56. Турецкий, Б.В. О влиянии спортивной деятельности на некоторые черты личности / Б.В. Турецкий // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». – М., 1976. – С. 98–99.
57. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
58. Федунина, Н.Ю. Разработка опросника «Метакогнитивные компоненты спортивной деятельности» / Н.Ю. Федунина, Е.Ю. Коробейникова // Новые психологические исследования. – 2022. – № 1. – С. 137–166. DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_02_01_07
59. Холдер, А. Фрейдовская теория психического аппарата / А. Холдер // Энциклопедия глубинной психологии. Т. 1. Зигмунд Фрейд. Жизнь, работа, наследие. – М.: Interna; Менеджмент, 1998. – С. 226–266.
60. Холмогорова, А.Б. Стандарты внешности и культура: роль физического перфекционизма и его последствия для здоровья подростков и молодежи / А.Б. Холмогорова, П.А. Тарханова // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 52–65.
61. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – М.: Прогресс, 1993. – 480 с.

62. Цыганкова, П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Цыганкова Полина Васильевна. – М., 2012. – 196 с.
63. Якушина А.А. Вклад перфекционизма в частоту использования мысленных образов у спортсменов различных видов спорта / А.А. Якушина, А.Н. Веракса, С.В. Леонов // Psy-Вышка [Электронный ресурс]: сборник материалов Международной научной конференции / [отв. ред. Е.С. Горбунова]; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – 2021с. – С. 190-191.
64. Якушина А.А. Перфекционизм и его взаимосвязь с личностными характеристиками спортсменов / А.А. Якушина // Материалы Международного молодежного научного форума «Ломоносов-2020» – 2020.
65. Якушина, А.А. Взаимосвязь перфекционизма и метакогниций в спорте / А.А. Якушина // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы: материалы Всероссийского психологического форума: в 2 т. – 2022. – Т. 1. – С.936-939.
66. Якушина, А.А. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте / А.А. Якушина, С.В. Леонов, М.С. Асланова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2021а. – № 1. – С. 241–264.
67. Якушина, А.А. Связь показателей перфекционизма и когнитивных компонентов профессиональных навыков спортсменов / А.А. Якушина, С.В. Леонов, Е.В. Невмержицкая // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика. – 2023. – Т. 20. – № 1. – С. 87–104.
68. Abma, C.L. Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes / M.D. Fry, Y. Li, G. Relyea // Journ. of Applied Sport Psychology. – 2002. – Vol. 14. – P. 67–75.
69. Ahsen, A. ISM: the triple-code model for imagery and psychophysiology / A. Ahsen // Journal of Mental Imagery. – 1984. – Vol. 8 (4). – P. 15–42.
70. Andrade, J.R. Adaptation and validation of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 (SMPS-2) for the Brazilian sport context / J.R. Andrade, J.R. Nickenig, D. Lavallee, L. Fiorese // Motriz: Revista de Educação Física. – 2015. – Vol. 21. – P. 125–136.
71. Anshel, M.H. Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback / M.H. Anshel, H. Mansouri // Journal of Sport Behavior. – 2005. – Vol. 28. – P. 99–124.

72. Appleton, P.R. Examining the influence of the parent initiated and coach-created motivational climate upon athletes' perfectionistic cognitions / P.R. Appleton, H.K. Hall, A.P. Hill // *Journal of Sports Sciences*. – 2011. – Vol. 29 (7). – P. 661–671.
73. Arvinen-Barrow, M. Elite and novice athletes' imagery use in open and closed sports / M. Arvinen-Barrow, D.A. Weigand, S. Thomas et al. // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2007. – Vol. 19 (1). – P. 93–104.
74. Barrow, J. Group interventions with perfectionistic thinking / J. Barrow, C. Moore // *Personnel and Guidance Journal*. – 1983. – Vol. 6 – P. 612–615.
75. Battaglia, C. Use of video observation and motor imagery on jumping performance in national rhythmic gymnastics athletes / C. Battaglia, E. D'Artibale, G. Fiorilli et al. // *Hum. Mov. Sci.* – 2014. – Vol. 38. – P. 225–234.
76. Baxter, J. Strategy as learning in multi academy trusts in England: strategic thinking in action / J. Baxter, A. John // *School Leadership & Management*. – 2021. – Vol. 41 (4–5). – P. 290–310. DOI: 10.1080/13632434.2020.1863777
77. Beck, A. Cognitive models of depression / A. Beck // *Journal Cognitive Psychotherapy*. – 1987. – Vol. 1. – P. 5–37.
78. Bell, R.J. Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution focused guided-imagery: a single subject research design / R.J. Bell, C.H. Skinner, L.A. Fisher // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2009. – Vol. 21 (1). – P. 1–14.
79. Bieling, P.J. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct / P.J. Bieling, A.L. Israeli, M.M. Antony // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – № 36 (6). – P. 1373–1385.
80. Björkstrand, S. Evaluation of an imagery intervention to improve penalty taking ability in soccer: A study of two junior girls' teams / S. Björkstrand, P. Jern // *Nordic Psychology*. – 2013. – Vol. 65 (4). – P. 290–305. DOI:10.1080/19012276.2013.851444
81. Blair, A. Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players / A. Blair, C. Hall, G. Leyshon // *J. Sports Sci.* – 1993. – Vol. 11. – P. 95–101.
82. Branigan, H.E. Teachers matter for metacognition: Facilitating metacognition in the primary school through teacher-pupil interactions / H.E. Branigan, D.I. Donaldson // *Thinking Skills and Creativity*. – 2020. – 100718. DOI: 10.1016/j.tsc.2020.100718
83. Brick, N. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners / N. Brick, T. MacIntyre, M. Campbell //

Psychology of Sport and Exercise. – 2015. – Vol. 19. – P. 1–9. DOI: 10.1016/j.psychsport.2015.02.003

84. Brown, A. Metacognition, Executive Control, Self-regulation and Other More Mysterious Mechanisms // F.E. Weinert, R.H. Kluwe (Eds). Metacognition, Motivation and Understanding. – Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1987.

85. Bühlmayer, L. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review / L. Bühlmayer, D. Birrer, P. Röthlin et al. // Sports Med. – 2017. – Vol. 47. – P. 2309–2321. DOI: 10.1007/s40279-017-0752-9

86. Burns, D. The spouse who is a perfectionist / D. Burns // Medical aspects of human sexuality. – 1983. – Vol. 17. – P. 219–230.

87. Butler, D.L. Feedback and Self-regulated Learning: a theoretical synthesis / D.L. Butler, P.H. Winne // Review of Educational Research. – 1995. – Vol. 65. – P. 245–281.

88. Carter, J. Using traditional and paradoxical imagery interventions with reactant intramural athletes / J. Carter, A. Kelly // The Sport Psychologist. – 1997. – Vol. 11. – P. 175–189.

89. Cohn, P. Young Athletes and Perfectionism (Электронный ресурс) / P. Cohn, L. Cohn. – Режим доступа: <http://www.active.com/mindandbody/articles/Young-Athletes-andperfectionism.htm> (дата обращения: 15.02.2025).

90. Conroy, D.E. Cognitive links between fear of failure and perfectionism / D.E. Conroy, M.P. Kaye, A.M. Fifer // Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy. – 2007. – Vol. 25. – P. 237–253. DOI:10.1007/s10942-007-0052-7

91. Cooke, L. Development of the children's active play imagery questionnaire / L. Cooke, K. Munroe-Chandler, C. Hall et al. // J Sports Sci. – 2014. – Vol. 32 (9). – P. 860–869. DOI: 10.1080/02640414.2013.865250

92. Corrado, D. Mental Imagery Skills in Competitive Young Athletes and Non-athletes / D. Corrado, M. Guarnera, C.S. Guerrera et al. // Front Psychol. – 2020. – Vol. 11. – P. 633. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00633.

93. Correia, M.C. Fear of failure and perfectionism in sport / M.C. Correia, A.F. Rosado, S. Serpa // Cuadernos de Psicología del Deporte. – 2018. – Vol. 1. – P. 161–172.

94. Crocker, P.R.E. Examining gender invariance of the Sport-Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate athletes / P.R.E. Crocker,

I.P. García, A.D. Mosewich, C.M. Sabiston // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2018. – Vol. 34. – P. 57–60. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.09.005

95. Cumming, J. Imagery interventions in sport / J. Cumming, R. Ramsey // S.D. Mellalieu, S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review*. – Oxford: Routledge, 2009. – P. 5–36.

96. Cumming, J. Motivational orientations and imagery use: A goal profiling analysis / J. Cumming, C. Hall, C. Harwood, K. Gammage // *Journal of Sports Sciences*. – 2002. – Vol. 20. – P. 127–136.

97. Danti, O. Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts / O. Danti, A. Danti, V. Gaspari et al. // *Eating Behaviors*. – 2021. – Vol. 41. – 101514.

98. Dunn, J. Relationship Between Multidimensional Perfectionism and Goal Orientations in Sport / J. Dunn, D. Syrotuik, J.C. Dunn // *Journal of sport and exercise psychology*. – 2001. – Vol. 23 (4). – P. 376–395.

99. Dunn, J.G.H. An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes / J.G.H. Dunn, J.K. Gotwals, J.C. Dunn // *Personality and Individual Differences*. – 2005. – Vol. 38. – P. 1439–1448.

100. Efklides, A. How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach / A. Efklides // *Psychological Topics*. – 2014. – Vol. 23 (1). – P. 1–30.

101. Efklides, A. Metacognition: Defining its facets and levels of functioning in relation to self-regulation and co-regulation / A. Efklides // *European Psychologist*. – 2008. – Vol. 13 (4). – P. 277–287. DOI: 10.1027/10169040.13.4.277

102. Eime, R.M. Family support and ease of access link socio-economic status and sports club membership in adolescent girls: a mediation study / R.M. Eime, J.T. Harvey, M.J. Craike // *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Activ.* – 2013. – Vol. 10. – P. 1–12. DOI: 10.1186/1479-5868-10-50

103. Féry, Y.A. Differentiating visual and kinesthetic imagery in mental practice / Y.A. Féry // *Can. J. Exp. Psychol.* – 2003. – Vol. 57. – P. 1–10.

104. Flavell, J.H. Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive-developmental inquiry / J.H. Flavell // *American Psychologist*. – 1979. – Vol. 34. – P. 906–911.

105. Flett, G.L Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking / G.L. Flett, P.L. Hewitt, K.R. Blankstein, L. Gray // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1998. – Vol. 75. – P. 1363–1381.

106. Frank, C. The representation of motor (inter) action, states of action, and learning: Three perspectives on motor learning by way of imagery and execution / C. Frank, T. Schack // *Front. Psychol.* – 2017. – Vol. 8. – P. 678.
107. Frost, R.O. A comparison of two measures of perfectionism / R.O. Frost, R. Heimberg, C. Holt et al. // *Personality and Individual Differences.* – 1993. – Vol. 14 – P. 119–126. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90181-2
108. Frost, R.O. Perfectionism and reactions to athletic competition / R.O. Frost, K.J. Henderson // *Journal Sport Exercise Psychology.* – 1991. – Vol. 13. – P. 323–335.
109. Frost, R.O. The dimensions of perfectionism / R.O. Frost, P. Marten, C. Laharat, R. Rosenblate // *Cognitive Therapy and Research.* – 1990. – Vol. 14. – P. 449–468. DOI: 10.1007/BF01172967
110. Gagne, R.M. Essentials of learning for instruction. – 2nd ed. / R.M. Gagne, M.P. Driscoll. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1988. – 184 p.
111. Gaudreau, P. Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2×2 model of perfectionism in the sport domain / P. Gaudreau, J. Verner-Filion // *Sport, Exercise, and Performance Psychology.* – 2012. – Vol. 1. – P. 29–43. DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.029
112. Glisky, M. Internal and external mental imagery perspectives and performance on two tasks / M. Glisky, J. Williams, J. Kihlstrom // *J. Sport Behav.* – 1996. – Vol. 19. – P. 3.
113. González-Hernández, J. Impulsiveness and Cognitive Patterns. Understanding the Perfectionistic Responses in Spanish Competitive Junior Athletes / J. González-Hernández, C. Capilla Díaz, M. Gómez-López // *Best Practice Approaches to the Study of Cognitive Functioning and Physical Activity. Sports in Frontiers in Psychology.* – 2019. – Vol. 10. – 1605. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01605
114. Gotwals, J.K. Establishing validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate sport / J.K. Gotwals, J.G. Dunn, J.C. Dunn, V. Gamache // *Psychology of Sport and Exercise.* – 2010. – Vol. 11. – P. 423–432.
115. Gotwals, J.K. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 / J.K. Gotwals, J.G.H. Dunn // *Measurement in Physical Education and Exercise Science.* – 2009. – Vol. 13. – P. 71–92. DOI: 10.1080/10913670902812663
116. Gotwals, J.K. An examination of perfectionism and self-esteem in intercollegiate athletes / J.K. Gotwals, J.G.H. Dunn, H.A. Wayment // *Journal of Sport Behavior.* – 2009. – Vol. 26. – P. 17–38.

117. Gotwals, J.K. Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach / J.K. Gotwals // *The Sport Psychologist*. – 2011. – Vol. 25 (4). – P. 489–510.
118. Gould, D. An examination of us Olympic sport psychology consultants and the services they provide / D. Gould, S. Murphy, V. Tammen, J. May // *J. Sport Psychol.* – 1989. – Vol. 3. – P. 300–312.
119. Gould, D. Mental Preparation Strategies, Cognitions, and Strength Performance / D. Gould, R. Weinberg, A. Jackson // *Journal of Sport Psychology*. – 1980. – Vol. 2 (4). – P. 329–339. DOI: 10.1123/jsp.2.4.329
120. Grezes, J. Functional anatomy of execution, mental simulation, observation, and verb generation of actions: A metanalysis / J. Grezes, J. Decety // *Hum. Brain Mapp.* – 2001. – Vol. 12. – P. 1–19.
121. Gucciardi, D.F. Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations / D.F. Gucciardi, J. Mahoney, G. Jalleh et al. // *J Sport Exerc Psychol.* – 2012. – Vol. 34 (2). – P. 159–183. DOI: 10.1123/jsep.34.2.159
122. Guillot, A. Duration of mentally simulated movement: A review / A. Guillot, C. Collet // *Journal of Motor Behavior*. – 2005. – Vol. 37. – P. 10–20.
123. Guillot, A. Neurophysiological substrates of motor imagery ability / A. Guillot, M. Louis, C. Collet // *The neurophysiological foundations of mental and motor imagery*. – Oxford: Oxford University Press, 2010. – P. 109–124.
124. Hall, C.R. *The Sport Imagery Questionnaire: Test manual* / C.R. Hall, D.E. Stevens, A. Paivio. – Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2005. – 47 p.
125. Hall, H.K. Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism / H.K. Hall, A.W. Kerr, J. Matthews // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 1998. – Vol. 20. – P. 194–217.
126. Hallam, S. The development of metacognition in musicians: Implications for education / S. Hallam // *British Journal of Music Education*, 2001. – Vol. 18. – P. 27–39.
127. Hamachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek. – *Psychology*, 1978. – Vol. 15. – P. 27–33.
128. Hardy, L. Efficacy of external and internal imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important / L. Hardy, N. Callow // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 1999. – Vol. 21. – P. 95–112.
129. Hartman, H.J. Metacognition in science teaching and learning // H.J. Hartman (Ed.). *Metacognition in learning and instruction*. – London: Kluwer Academic, 2002. – P. 173–199.

130. Hegazy, K. The effect of mental training on motor performance of tennis and field hockey strokes in novice players / K. Hegazy, A. Sherif, S. Houta // *Advances in Physical Education*. – 2015. – Vol. 5. – P. 77–83.
131. Hétu, S. The neural network of motor imagery: An ale meta-analysis / S. Hétu, M. Grégoire, A. Saimpont et al. // *Neurosci. Biobehav. Rev.* – 2013. – Vol. 37. – P. 930–949.
132. Heuer, H. A Multiple-Representations' Approach to Mental Practice of Motor Skills / H. Heuer // Kirkcaldy B. (ed). *Normalities and Abnormalities in Human Movement* // *Med Sport Sci.* – Basel, Karger, 1989. – P. 36–57.
133. Hewitt, P.L. Perfectionism and Stress Processes in Psychopathology / P.L. Hewitt, G.L. Flett // G.L. Flett, P.L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. – Washington DC: American Psychological Association, 2002. – P. 255–284. DOI: 10.1037/10458-011
134. Hewitt, P.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / P.L. Hewitt, G.L. Flett // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 60 (3). – P. 456–470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456
135. Hill, A.P. Multidimensional Perfectionism in Sport: A Meta-Analytical Review / A.P. Hill, S.H. Mallinson-Howard, G.E. Jowett // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. – 2018. – Vol. 7 (3). – P. 235–270. DOI: 10.1037/spy0000125
136. Hodge, K. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences / K. Hodge, C. Lonsdale, S. Jackson // *The Sport Psychologist*. – 2009. – Vol. 23. – P. 186–202.
137. Holmes, P. A neuroscientific review of imagery and observation use in sport / P. Holmes, C. Calmels // *Journal of Motor Behavior*. – 2008. – Vol. 40 (5). – P. 433–445.
138. Holmes, P.S. The PETTTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists / P.S. Holmes, D.J. Collins // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 2001. – Vol. 13. – P. 60–83.
139. Iftikhar, M. Imagery Improves Reaction Time in Elite Sprinters / M. Iftikhar, C. Mallett, M. Javed // *Proceedings of the 6th International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support (icSPORTS 2018)*. – 2018. – P. 27–33.
140. Implementation of motor imagery during specific aerobic training session in young tennis players / A. Guillot, F. Di Rienzo, V. Pialoux // *PLoS One*. – 2015. – Vol. 10. – e0143331.

141. Isoard-Gauthier, S. Athlete Burnout and the Risk of Dropout Among Young Elite Handball Players / S. Isoard, E. Guillet-Descas, H. Gustafsson // *IEEE Transactions on Signal Processing*. – 2016. – Vol. 30. – P. 123–130.
142. Ivanović, M. Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence / M. Ivanović, S. Milosavljević, U. Ivanović // *Sport Science*. – 2015. – Vol. 8 (1). – P. 35–42.
143. Jeannerod, M. The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery / M. Jeannerod // *Behavioural and Brain Sciences*. – 1994. – Vol. 17. – P. 187–245.
144. Keeping an eye on imagery: The role of eye movements during motor imagery training / E. Heremans, B. Smits-Engelsman, K. Caeyenberghsm et al. // *Neuroscience*. – 2011. – Vol. 195. – P. 37–44.
145. Kitsantas, A. Acquisition of sport knowledge and skill: the role of self-regulatory processes / A. Kitsantas, M. Kavussanu // B.J. Zimmerman, D.H. Schunk (eds). *Handbook of Self-Regulation on Learning and Performance*. – N.Y.: Routledge, 2011. – P. 217–233.
146. Koutselini, M. Metacognition: conceptual instruction / M. Koutselini. – *Nea Pedia*. – 1995. – Vol. 74. – P. 48–56.
147. Lang, P.J. A bio-informational theory of emotional imagery / P.J. Lang // *Psychophysiology*. – 1979. – Vol. 16 (6). – P. 495–512.
148. Larkin P. Perfectionism and sport-specific engagement in elite youth soccer players / P. Larkin, D. O'Connor, A.M. Williams // *Journal of Sports Sciences*. – 2015. – Vol. 34 – P. 1305–1310. DOI: 10.1080/02640414.2015.1126673
149. Lee, M. Behavioural expressions, imagery and perfectionism / M. Lee, C. Roberts, A. Coughtrey et al. // *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. – 2011. – Vol. 39 (4). – P. 413–425. DOI: 10.1017/S1352465810000925
150. Lizmore, M.R. Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes / M.R. Lizmore, J.G.H. Dunn, J.C. Dunn // *Psychology of Sport & Exercise*. – 2017. – Vol. 33. – P. 75–84. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.07.010
151. Louis, M. Effect of imagined movement speed on subsequent motor performance / M. Louis, A. Guillot, S. Maton et al. // *J. Mot. Behav.* – 2008. – Vol. 40. – P. 117–132.
152. Love, S. Metacognitions and Mindfulness in Athletes: An Investigation on the Determinants of Flow / S. Love, L. Kannis-Dymand, G.P. Lovell // *Journal of Clinical Sport Psychology*. – 2018b. – P. 1–30. DOI: 10.1123/jcsp.2017-0038
153. Love, S. Metacognitions in triathletes: Associations with concentration, state anxiety and performance / S. Love, L. Kannis-Dymand, G.P. Lovell // *Journal*

of Applied Sports Psychology. – 2018a. – Vol. 30 (4). – P. 421–436. DOI: 10.1080/10413200.2018.1440660

154. MacIntyre, T. Is controllability of imagery related to canoe-slalom performance? / T. MacIntyre, A. Moran, D. Jennings // *Perceptual and Motor Skills*. – 2002. – Vol. 94. – P. 1245–1250.

155. MacIntyre, T. Meta-imagery processes among elite sports Performers / T. MacIntyre, A.P. Moran // A. Guillot, C. Collet (eds). *The Neurophysiological Foundations of Mental and Motor Imagery*. – Oxford: Oxford University Press, 2010. – P. 227–244. DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199546251.003.0016

156. MacIntyre, T.E. Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport / T.E. MacIntyre, E.R. Igou, M.J. Campbell et al. // *Frontiers in Psychology*. – 2014. – Vol. 5. – 1155. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01155

157. Madigan, D.J. Development of perfectionism in junior athletes: A three-sample study of coach and parental pressure / D.J. Madigan, T. Curran, J. Stoeber et al. // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. – 2019. – Vol. 41 (3). – P. 167–175. DOI: 10.1123/jsep.2018-0287

158. Madigan, D.J. Perfectionism and achievement goals revisited the 3 × 2 achievement goal framework / D.J. Madigan, J. Stoeber, L. Passfield // *Psychology of Sport & Exercise*. – 2016. – Vol. 28. – P. 120–124. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.10.008.

159. Madigan, D.J. Perfectionism predicts injury in junior athletes: Preliminary evidence from a prospective study / D.J. Madigan, J. Stoeber, D. Forsdyke et al. // *Journal of Sports Sciences*. – 2018. – Vol. 36 (5). – P. 545–550. DOI: 10.1080/02640414.2017.1322709

160. Mallinson, S.H. The 2 × 2 model of perfectionism and school – and community-based sport participation / S.H. Mallinson, A.P. Hill, H.K. Hall, J.K. Gotwals // *Psychology in the Schools*. – 2014. – Vol. 51 (9). – P. 972–985. DOI: 10.1002/pits.21796

161. Martin, K. Imagery use in sport: A literature review and applied model / K. Martin, S. Moritz, C. Hall // *The Sport Psychologist*. – 1999. – Vol. 13. – P. 245–268.

162. Matsaggouras, E.G. Theory and Practice of Instruction. Teaching Strategies: from information to critical thinking / E.G. Matsaggouras. – 2nd vol. – 2nd edn. – Athens, 1994.

163. Mohammadzadeh, H. Psychological skills of elite and non-elite volleyball players / H. Mohammadzadeh, S. Sami // *Ann. Appl. Sport Sci.* – 2014. – Vol. 2. – P. 31–36. DOI: 10.18869/acadpub.aassjournal.2.1.31

164. Moran, A.P. Mental imagery, action observation, and skill learning / A.P. Moran, M. Campbell, P. Holmes, T. MacIntyre // *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice*. – 2012. – 2nd ed. – P. 94–111.
165. Moran, A.P. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes / A.P. Moran // *Journal of Sport Behaviour*. – 1993. – Vol. 16. – P. 156–170.
166. Moran, A.P. Thinking in action: some insights from cognitive sport psychology / A.P. Moran // *Think. Skills Creat.* – 2012. – Vol. 7. – P. 85–92. DOI: 10.1016/j.tsc.2012.03.005
167. Morone, G. Motor Imagery and Sport Performance: A Systematic Review on the PETTTLEP Model / G. Morone, S. Ghanbari Ghooshchy, C. Pulcini et al. // *Appl. Sci.* – 2022. – Vol. 12. – 9753. DOI: 10.3390/app12199753
168. Mouratidis, A. Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes / A. Mouratidia, A. Michou // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2011. – Vol. 12. – P. 355–367.
169. Munroe, K.J. The four Ws of Imagery use: where, when, why, and what / K.J. Munroe, P.R. Giacobbi, Jr., C. Hall, R. Weinberg // *Sport Psychol.* – 2000. – Vol. 14. – P. 119–137.
170. Nordin-Bates, S.M. Imagining Yourself Dancing to Perfection? Correlates of Perfectionism in Ballet and Contemporary Dance / S.M. Nordin-Bates, J. Cumming, L. Sharp, D. Aways // *Journal of Clinical Sport Psychology*. – 2011. – Vol. 5. – P. 58–76.
171. Ohtani, K. Beyond intelligence: a meta-analytic review of the relationship among metacognition, intelligence, and academic performance / K. Ohtani, T. Hisasaka // *Metacognition Learning*. – 2018. – Vol. 13. – P. 179–212. DOI: 10.1007/s11409-018-9183-8
172. Olsson, C.J. Internal imagery training in active high jumpers / C.J. Olsson, B. Jonsson, L. Nyberg // *Scandinavian Journal of Psychology*. – 2008. – Vol. 49 (2). – P. 133–140.
173. Palincsar, A.S. Metacognitive strategy instruction / A.S. Palincsar // *Exceptional Children*. – 1986. – Vol. 53. – P. 118–125.
174. Papeontiou-Louca, E. The concept and instruction of metacognition / E. Papeontiou-Louca // *Teacher Development*. – 2003. – Vol. 7 (1). – P. 9–30. DOI: 10.1080/13664530300200184
175. Paris, S.G. How Metacognition Can Promote Academic Learning and Instruction / S.G. Paris, P. Winograd // B.F. Jones, L. Idol (Eds). *Dimensions of Thinking and Cognitive Instruction*. – Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1990. – P. 15–51.

176. Pérez-González, J.C. Integrating self-regulated learning and individual differences in the prediction of university academic achievement across a three-year-long degree / J.C. Pérez-González, G. Filella, A. Soldevila et al. // *Metacognition Learning* –2022. – Vol. 17. – P. 1141–1165. <https://doi.org/10.1007/s11409-022-09315-w>
177. Pineda-Espeje, A. Validation of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 for the Mexican Sport Context / A. Pineda-Espeje, E. Arrayales, R. Raquel Morquecho-Sánchez, M. Trejo // *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. – 2017. – Vol. 5 (2). – P. 27–32. DOI: 10.13189/saj.2017.050202
178. Pintrich, P.R. The role of metacognitive knowledge in learning, teaching, and assessing / P.R. Pintrich // *Theory Into Practice*. – 2002. – Vol. 41. – P. 219–225.
179. Reiser, M. Strength gains by motor imagery with different ratios of physical to mental practice / M. Reiser, D. Büsch, J. Munzert // *Frontiers in Psychology*, 2 article. – 2010. – 194.
180. Rodgers, W. The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance / W. Rodgers, C. Hall, E. Buckolz // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 1991. – Vol. 3. – P. 109–125.
181. Roosink, M. Corticospinal excitability during observation and imagery of simple and complex hand tasks: Implications for motor rehabilitation / M. Roosink, I. Zijdewind // *Behavioural Brain Research*. – 2010. – Vol. 213 (1). – P. 35–41.
182. Ruffino, C. The influence of imagery capacity in motor performance improvement / C. Ruffino, C. Papaxanthis, F. Lebon // *Exp. Brain Res.* – 2017. – Vol. 235. – P. 3049–3057.
183. Ruiz, M. Translation and Reliability of the Preliminary Spanish Version of the Sport Imagery Questionnaire / M. Ruiz, A. Watt // *Advances in Physical Education*. – 2012. – Vol. 2 (2). – P. 73–75.
184. Schoenfeld, A.H. What's All the Fuss about Metacognition? // A.H. Schoenfeld (Ed.) *Cognitive Science and Mathematics Education*. – Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1987. – P. 189–215.
185. Simon, D.A. Metacognition in motor learning / D.A. Simon, R.A. Bjork // *J. Exp. Psychol. Learn. Mem. Cogn.* – 2001. – Vol. 27. – P. 907–912. DOI: 10.1037/0278-7393.27.4.907
186. Simonsmeier, B.A. Interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes / B.A. Simonsmeier, S. Buecker // *Journal of Applied*

Sport Psychology. – 2017. – Vol. 29 (1). – P. 32–43. DOI: 10.1080/10413200.2016.1187686

187. Siqueira, M.A.M. Relationship between metacognitive awareness and motivation to learn in medical students / M.A.M. Siqueira, J.P. Gonçalves, V.S. Mendonça et al. // BMC Medical Education. – 2020. – Vol. 20 (1). DOI: 10.1186/s12909-020-02318-8

188. Smith, D. Beating the bunker: The effect of pettiple imagery on golf bunker shot performance / D. Smith, C.J. Wright, C. Cantwell // Res. Q. Exerc. Sport. – 2008. – Vol. 79. – P. 385–391.

189. Smith, D. The effect of imagery modality on golf putting performance / D. Smith, P. Holmes // J. Sport Exerc. Psychol. – 2004. – Vol. 26. – P. 385–395.

190. Stoeber, J. Perfectionism / J. Stoeber, J.H. Childs // Encyclopedia of Adolescence. – 2011. – P. 2053–2059.

191. Stoeber, J. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection / J. Stoeber, K. Otto, E. Pescheck et al. // Personality and Individual Differences. – 2007. – Vol. 42 (6). – P. 959–969.

192. Stoeber, J. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges / J. Stoeber, K. Otto // Personality and Social Psychology Review. – 2006. – Vol. 10. – P. 295–319.

193. Stoeber, J. The dual nature of perfectionism in sports: relationships with emotion, motivation, and performance / J. Stoeber // International Review of Sport and Exercise Psychology. – 2011. – Vol. 4 (2). – P. 128–145. doi: 10.1080/1750984X.2011.604789

194. Stoeber, J. The psychology of perfectionism: An introduction // J. Stoeber (Ed.). The psychology of perfectionism: Theory, research, applications. – London: Routledge, 2018. – P. 3–16.

195. Tuononen, T. Metacognitive awareness in relation to university students' learning profiles / T. Tuononen, H. Hyytinen, M. Räisänen et al. // Metacognition Learning. – 2023. – Vol. 18. – P. 37–54. doi: 10.1007/s11409-022-09314-x

196. Vink, K. Perfectionistic Strivings, Motivation and Engagement in Sport-Specific Activities Among Adolescent Team Athletes / K. Vink, L. Raudsepp // Perceptual and Motor Skills. – 2018. – Vol. 125 (3) – P. 596–611.

197. Waleriańczyk, W. Personality and sport performance: The role of perfectionism, Big Five traits, and anticipated performance in predicting the results of distance running competitions / W. Waleriańczyk, M. Stolarski // Personality and Individual Differences. – 2021. – Vol. 169. – 109993.

198. Wang, Z. The effect of motor imagery with specific implement in expert badminton player / Z. Wang, S. Wang, F.-Y. Shi et al. // *Neuroscience*. – 2014. – Vol. 275. – P. 102–112.
199. Watt, A.P. Reliability and factor structure of the Finnish version of the Sport Imagery Questionnaire / A.P. Watt, T.T. Jaakkola, T. Morris // *Perceptual and Motor Skills*. – 2006. – Vol. 103. – P. 107–114.
200. Wright, C. Effect of PETTLEP in imagery training on performance of nursing skills: Pilot study / C. Wright, C.E. Hogard, R. Ellis et al. // *Journal of Advanced Nursing*. – 2008. – Vol. 63 (3). – P. 259–265.
201. Yokuş, T. The effect of metacognitive strategies-based teaching practice in guitar education on performance achievement / T. Yokuş // *Psychology of Music*. – 2021. – Vol. 49 (6). – P. 1605–1619. doi: 10.1177/0305735620968259
202. Zimmerman, B.J. Investigating Self-regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Prospects / B.J. Zimmerman // *Journal of American Educational Research*. – 2008. – Vol. 45. – P. 166–183. doi: 10.3102/0002831207312909

Приложение 1. Методики исследования

Здравствуйте!

*Пожалуйста, заполните предложенные методики. Полученные данные
будут использованы исключительно в научных целях,
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ГАРАНТИРУЕТСЯ.*

1. Имя и фамилия:
2. Пол: М Ж
3. Возраст:
4. Вид спорта (основной):
5. Разряд (звание)

Опросник «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»

Цель этого опросника – определить, как спортсмены относятся к соревнованиям в спорте. Пожалуйста, помогите нам понять, как игроки оценивают свой опыт соревнований, отметив, насколько вы **не согласны или согласны** со следующими утверждениями. (Обведите в кружок один правильный ответ напротив каждого утверждения.) Некоторые утверждения касаются Вашего спортивного опыта в целом, в то время как другие относятся к опыту работы в команде, в которой вы играли в последнее время. **Здесь нет правильных и неправильных ответов**, поэтому, пожалуйста, не тратьте слишком много времени, обдумывая свой вариант ответа; просто выберите тот ответ, который лучше всего отражает Вашу точку зрения.

	Насколько вы согласны или не согласны с этими утверждениями?	Совершенно не согласен/на	Не согласен/на	Ни то, ни другое	Согласен/на	Совершенно согласен/на
1	Даже легкую неудачу на соревнованиях я воспринимаю как полный проигрыш.	1	2	3	4	5
2	Обычно я не уверен(а) в том,	1	2	3	4	5

	что мои тренировки достаточно эффективно подготавливают меня к соревнованиям.					
3	Мои родители требуют от меня очень высоких спортивных результатов.	1	2	3	4	5
4	В день соревнования я стараюсь следовать определенному режиму.	1	2	3	4	5
5	Я чувствую, что тренер критикует меня, если на соревнованиях я не выполнил(а) все идеально.	1	2	3	4	5
6	Я никогда не чувствую, что оправдываю ожидания родителей на соревнованиях.	1	2	3	4	5
7	У меня есть предсоревновательный режим, которому я следую.	1	2	3	4	5
8	Если я проиграл(а) на соревнованиях, я чувствую себя несостоявшейся личностью.	1	2	3	4	5
9	В моей семье только самое выдающееся выступление на соревнованиях считается приемлемым.	1	2	3	4	5

10	Обычно я не очень уверен(а) в качестве своих тренировок.	1	2	3	4	5
11	Мой тренер приемлет только безупречные выступления на соревнованиях.	1	2	3	4	5
12	Я редко чувствую, что тренировки полностью подготавливают меня к соревнованиям.	1	2	3	4	5
13	Ожидания родителей по поводу моей спортивной карьеры были всегда выше, чем мои собственные.	1	2	3	4	5
14	Чем меньше ошибок я совершаю на соревнованиях, тем большее количество людей хорошо ко мне относится.	1	2	3	4	5
15	Для меня важно быть компетентным абсолютно во всем, что я делаю в спорте.	1	2	3	4	5
16	Я слеую заранее запланированно му плану, чтобы подготовиться к соревнованиям.	1	2	3	4	5
17	Я чувствую, что мои родители недовольны мной, если я	1	2	3	4	5

	выступил(а) недостаточно идеально на соревнованиях.					
18	Перед соревнованиями я редко бываю удовлетворен(а) своими тренировками.	1	2	3	4	5
19	На мой взгляд, я ожидаю от себя более высоких результатов и лучшего мастерства в спорте, чем большинство других спортсменов.	1	2	3	4	5
20	Если я совершу ошибку во время соревнований, я расстроюсь.	1	2	3	4	5
21	Я никогда не чувствую, что мои родители удовлетворены моим выступлением во время соревнований	1	2	3	4	5
22	Тренер предъявляет ко мне очень высокие требования на соревнования х.	1	2	3	4	5
23	Я следую специальному режиму, чтобы настроиться на соревнования.	1	2	3	4	5
24	Если член моей команды или противник (который занимает ту же позицию, что и я)	1	2	3	4	5

	играет лучше меня, я чувствую, что я в некоторой степени провалился(- ась).					
25	Мои родители ожидают от меня безупречных результатов в спортивной деятельности	1	2	3	4	5
26	Тренер ждет от меня безупречных результатов не только на соревнованиях, но и на тренировках.	1	2	3	4	5
27	Я редко чувствую, что при подготовке к соревнованиям тренировался достаточно.	1	2	3	4	5
28	У меня в высшей степени высокие ожидания по отношению к себе в спорте.	1	2	3	4	5
29	Я разрабатываю планы, в которых предписано, как именно я хочу выступить во время соревнований.	1	2	3	4	5
30	Обычно мне сложно решить, достаточно ли я тренировался(- ась), чтобы подготовиться к соревнованиям .	1	2	3	4	5
31	Мне кажется, что люди будут	1	2	3	4	5

	думать обо мне хуже, если я совершу ошибки во время соревнований.					
32	Мои родители хотят, чтобы я был(а) лучше, чем другие в моем виде спорта.	1	2	3	4	5
33	Я составляю четкие стратегии, которым буду следовать во время соревнований.	1	2	3	4	5
34	Если я играю хорошо, но совершил(а) одну простую ошибку на протяжении всей игры, я все равно чувствую, что разочарован(а) своим выступлением.	1	2	3	4	5

Бланк опросника перфекционизма

Инструкция: выразите согласие или несогласие с каждым из нижеследующих утверждений.

№	Утверждения	Безусловно да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Безусловно нет
1	Когда меня хвалят, мне кажется, что я произвожу лучшее впечатление, чем я есть на самом деле.				
2	Когда люди хвалят меня за что-либо выполненное мною, я боюсь, что не смогу в будущем оправдать их ожидания.				
3	Я опасаясь, что важные для меня люди могут обнаружить, что я менее способный(-ая), чем они думали обо мне.				
4	Я чаще вспоминаю случаи, в которых я проявил(а) себя не лучшим образом, чем эпизоды, в которых я был(а) на высоте.				
5	Я редко выполняю разные виды деятельности настолько хорошо, насколько мне хотелось бы.				
6	Мне часто кажется, что многие люди справляются с работой лучше, чем я.				
7	Когда задумываюсь о своей жизни, мне кажется, что я достиг(ла) очень немногого.				
8	Когда я добиваюсь хорошего результата в чем-либо, у меня возникают сомнения, смогу ли я повторить его.				
9	Я часто сравниваю не в свою пользу свои способности со способностями окружающих и думаю, что они умнее и удачливее меня.				
10	Я недоволен(-льна) собой, если я не достиг(ла) максимально хорошего результата, возможного в данном виде деятельности.				
11	После какого-либо не слишком удачного контакта я страшно расстраиваюсь и потом неделями все перебираю, что я сказал(а) или сделал(а) не так.				
12	Я никогда не останавливаюсь на достигнутом – добившись чего-то, сразу ставлю новую цель.				
13	Если приложенные мною в какой-либо области усилия не приводят к осязаемому в реальной жизни результату, то я считаю, что это время потрачено зря, даже если я получал(а) в то время удовольствие.				
14	Творения других людей (книги, фильмы, какие-то другие полученные ими результаты) часто служат мне напоминанием о том, как мало я достиг(ла).				
15	Я часто терзаюсь мыслями о собственном несовершенстве.				
16	В своей работе я ориентируюсь на самые высокие стандарты.				
17	За какое бы дело я ни брался(-ась), меня не устраивает средний результат.				
18	В своих жизненных целях и задачах я ориентируюсь на людей способных и многого достигших.				

Методика SIQ

Инструкция: ниже приведен ряд утверждений об использовании воображения в спорте. Прочтите каждое из них и отметьте подходящее Вам значение. Помните, что Вы указываете степень, в которой данное утверждение применимо к Вам, к Вашим спортивным тренировкам и соревнованиям. Обведите тот номер на шкале, который характеризует Ваше мнение.

Утверждения	1 – никогда	2 – очень редко	3 – редко	4 – иногда	5 – часто	6 – очень часто	7 – постоянно
1. Я составляю в уме новые планы/стратегии	1	2	3	4	5	6	7
2. Я представляю атмосферу победы на соревнованиях (например, ощущение восторга от победы)	1	2	3	4	5	6	7
3. Я очень подробно представляю совершаемое действие	1	2	3	4	5	6	7
4. Я полностью контролирую воображаемое действие	1	2	3	4	5	6	7
5. Я представляю эмоции, которые испытываю, занимаясь своим видом спорта	1	2	3	4	5	6	7
6. Я представляю, как совершенствую свои движения.	1	2	3	4	5	6	7
7. Я составляю другие стратегии в том случае, если мой изначальный план оказался неуспешным.	1	2	3	4	5	6	7
8. Я представляю, как справляюсь с состоянием возбуждения и тревоги, сопровождающими мои занятия спортом.	1	2	3	4	5	6	7
9. Я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость.	1	2	3	4	5	6	7
10. Я представляю, как другие спортсмены поздравляют меня после удачного выступления.	1	2	3	4	5	6	7
11. Я представляю каждый соревновательный этап/период игры.	1	2	3	4	5	6	7
12. Я представляю, как я контролирую себя в трудных ситуациях.	1	2	3	4	5	6	7
13. Я легко могу изменять образ своего движения.	1	2	3	4	5	6	7

14. Я представляю, как окружающие аплодируют мне.	1	2	3	4	5	6	7
15. Мысленно я представляю, что выполняю конкретное движение идеально.	1	2	3	4	5	6	7
16. Я представляю, как завоевываю медаль/кубок.	1	2	3	4	5	6	7
17. Я представляю состояния тревоги и стресса, сопровождающие мои занятия спортом.	1	2	3	4	5	6	7
18. Я представляю, как продолжаю выполнять изначальную соревновательную стратегию / план на игру, даже если я плохо выступаю.	1	2	3	4	5	6	7
19. Представляя свое выступление, я становлюсь более «собранным»(-ой) и готовым(-ой) к нему.	1	2	3	4	5	6	7
20. Я могу мысленно вносить изменения в свои движения.	1	2	3	4	5	6	7
21. Я представляю воплощение своих планов игры / соревновательных программ именно так, как я хочу, чтобы они произошли во время игры/соревнований.	1	2	3	4	5	6	7
22. Прежде чем пытаться выполнить конкретное движение, я представляю, как выполняю его идеально.	1	2	3	4	5	6	7
23. Я представляю себя уверенным(-ой) и сильным(-ой).	1	2	3	4	5	6	7
24. Представляя занятия своим видом спорта, я чувствую тревогу.	1	2	3	4	5	6	7
25. Я представляю волнение, связанное с выступлением.	1	2	3	4	5	6	7
26. Я представляю, что стал(а) чемпионом и у меня берут интервью.	1	2	3	4	5	6	7
27. Я представляю себя собранным(-ой) в сложных, напряженных ситуациях.	1	2	3	4	5	6	7
28. При обучении новым движениям я представляю себе их идеальное исполнение.	1	2	3	4	5	6	7
29. Я представляю, как я успешно выполняю мой игровой/соревновательный план.	1	2	3	4	5	6	7
30. Я представляю себя успешно выполняющим(-ей) действия в напряженных, трудных ситуациях.	1	2	3	4	5	6	7
31. В воображаемых ситуациях я действую в том же темпе, как это должно происходить в реальности.	1	2	3	4	5	6	7

Опросник метакогнитивной включенности в деятельность

Инструкция: выразите согласие или несогласие с каждым из нижеследующих утверждений.

Утверждения	1 совершенно не согласен	2 скорее не согласен	3 не знаю	4 скорее согласен	5 совершенно согласен
1. Периодически я спрашиваю себя, достигаю ли я своих жизненных целей.					
2. Я рассматриваю несколько альтернатив решения проблемы перед тем, как выбрать окончательный вариант.					
3. Я пытаюсь при решении задач использовать те способы и методы, которые срабатывали раньше.					
4. Я выбираю такой темп решения задачи, чтобы иметь достаточно времени.					
5. Я осознаю свои интеллектуальные преимущества и ограничения.					
6. Я думаю, о том, какая информация мне понадобится, перед тем как приступить к выполнению задания.					
7. Я могу оценить, насколько хорошо я выполнил(а) работу, в тот момент, когда она закончена.					
8. Прежде чем начать выполнять ту или иную работу, я четко определяю ее цель.					
9. Я замедляю темп работы, когда сталкиваюсь с важной для себя информацией.					

10. Я знаю, какая именно информация особенно важна в моей работе.					
11. Работая над проблемой, я время от времени спрашиваю себя, рассмотрел(а) ли я все альтернативы ее решения.					
12. Я способен(-на) хорошо структурировать информацию.					
13. Я сознательно концентрируюсь на важной для меня информации.					
14. Я точно знаю, с какой целью использую различные стратегии решения проблем.					
15. Я лучше усваиваю информацию (обучаюсь), когда знаю что-нибудь относительно самой темы.					
16. Я знаю, чего ожидает от меня мой руководитель.					
17. Я хорошо запоминаю новую информацию.					
18. Я использую разные стратегии в зависимости от ситуации.					
19. Я спрашиваю себя, был ли более легкий путь сделать задание, после того как оно было выполнено.					
20. Я способен контролировать качество принимаемых мной решений.					
21. Время от времени я «оглядываюсь назад», что помогает мне лучше понять значимые для меня отношения.					
22. Я задаю себе вопрос, насколько хорошо принятое решение, перед тем как начать его исполнение.					
23. Я обдумываю несколько способов решения проблемы и выбираю оптимальный.					

24. Закончив работу (выполнив задание), я подвожу итог тому, что мною сделано.					
25. Когда я в чем-либо не могу разобраться, обращаюсь за помощью к другим людям.					
26. Я могу мотивировать себя учиться, когда мне это необходимо.					
27. Я сознаю, какие стратегии использую, когда принимаю решения.					
28. Принимая важное решение, я склонен(-на) анализировать эффективность используемых мной стратегий.					
29. Я использую свои интеллектуальные преимущества для компенсации своих слабостей.					
30. Я концентрирую внимание на значении и практической ценности новой информации.					
31. Я создаю свои собственные примеры, чтобы лучше осмыслить информацию.					
32. Я могу точно оценить степень своей компетентности в той или иной области.					
33. Я автоматически применяю эффективные стратегии решения задач.					
34. Изучая что-то новое, я время от времени делаю паузу и спрашиваю себя, насколько хорошо я понимаю материал.					
35. Я знаю, в каком случае каждая из используемых мной стратегий будет наиболее эффективна.					
36. Когда решение задачи закончено, я спрашиваю					

себя, достигнуты ли все поставленные цели.					
37. Я делаю рисунки и диаграммы, помогающие мне лучше понять проблему, над которой я работаю.					
38. После того как задача решена, я спрашиваю себя, учел(-ла) ли я другие возможные варианты ее решения.					
39. Я пытаюсь перевести новую информацию в доступную для меня форму.					
40. Когда мне не удается что-либо понять, я изменяю способ работы с информацией.					
41. Я опираюсь на организационную структуру своего предприятия, когда решаю производственные задачи.					
42. Я внимательно читаю инструкцию, перед тем как начать выполнять задание.					
43. Когда я читаю о чем-то новом, я соотношу это с тем, что мне уже известно в этой области.					
44. Я пересматриваю свои предположения, когда затрудняюсь с решением проблемы.					
45. Я организую свое время так, чтобы добиться своих целей наилучшим образом.					
46. Я лучше обучаюсь, когда тема мне интересна.					
47. Я пытаюсь разбить работу на некоторое количество отдельных заданий.					
48. Я концентрируюсь на общем смысле работы в большей степени, чем на ее деталях.					
49. Я склонен(-на) спрашивать себя, насколько					

успешно я продвигаюсь, когда изучаю что-то новое.					
50. Когда задача уже решена, я склонен(-на) спрашивать себя, научился(-лась) ли я чему-либо полезному в процессе ее решения.					
51. Если новая информация недостаточно понятна для меня, я склонен(-на) возвращаться к ней, для того чтобы еще раз переосмыслить.					
52. Читая новый текст, я несколько раз перечитываю сложные для моего понимания абзацы.					

**Приложение 2. Анкета для исследования когнитивного компонента
двигательных действий**

Фамилия, имя:

Амплуа:

Навык: Фляк винт

Утверждение	Совершенно не согласен/на	Не согласен/на	Не знаю	Согласен/на	Совершенно согласен/на
1. Я знаю самые сложные моменты данного элемента.					
2. Я знаю, какие ошибки совершаю или потенциально могу совершить в данном элементе.					
3. Я смогу освоить навык быстрее остальных .					
4. Мой успех при выполнении данного элемента зависит от действий партнера/ партнеров.					
5. Я могу выполнить данный элемент только в определенном эмоциональном состоянии					

(и/или физическом).					
6. Я могу выполнить данный элемент только в определенном функциональном состоянии.					
7. Я могу почувствовать, какие мышцы у меня активируются при выполнении данного элемента.					
8. Я знаю и могу представить самые опасные зоны данного элемента.					
9. Я знаю, какие подводящие элементы необходимы для выполнения данного элемента.					
10. Я знаю, когда должен(-на) совершить каждое движение данного элемента.					
11. Я знаю, когда мой партнер должен совершить каждое движение					

данного элемента.					
12. Я знаю особенности работы «базы» в данном элементе.					
13. Я знаю особенности работы флаера в данном элементе.					
14. Я могу представить направление, в котором необходимо двигаться при выполнении данного элемента.					
15. Я могу представить, как идеально выполняю данный элемент.					
16. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» флаером: руки в Т- положение перед винтом.					
17. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» флаером: вращение рук происходит по					

нисходящей спирали к себе.					
18. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» флаером: первостепенно – подъем плеч, потом винт.					
19. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» базой: прием развернутой на 90 градусов рукой вправо.					
20. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» базой: максимально ранний контакт с флаером.					
21. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Фляк винт» базой: толчок правой рукой по диагонали влево.					

Навык: Переворот (накат)

Утверждение	Совершенно не согласен/на	Не согласен/на	Не знаю	Согласен/на	Совершенно согласен/на
1. Я знаю самые сложные моменты данного элемента.					
2. Я знаю, какие ошибки совершаю или потенциально могу совершить в данном элементе.					
3. Я смогу освоить навык быстрее остальных.					
4. Мой успех при выполнении данного элемента зависит от действий партнера/партнеров.					
5. Я могу выполнить данный элемент только в определенном эмоциональном состоянии (и/или физическом).					
6. Я могу выполнить данный элемент только в определенном функциональном состоянии.					

7. Я могу почувствовать, какие мышцы у меня активируются при выполнении данного элемента.					
8. Я знаю и могу представить самые опасные зоны данного элемента.					
9. Я знаю, какие подводящие элементы необходимы для выполнения данного элемента.					
10. Я знаю, когда должен(-на) совершить каждое движение данного элемента.					
11. Я знаю, когда мой партнер должен совершить каждое движение данного элемента.					
12. Я знаю особенности работы «базы» в данном элементе.					
13. Я знаю особенности работы					

флаера в данном элементе.					
14. Я могу представить направление, в котором необходимо двигаться при выполнении данного элемента.					
15. Я могу представить, как идеально выполняю данный элемент.					
16. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Переворот (накат)» флаером: плавный заход в стойку с дальнейшим продвижением прямым телом.					
17. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Переворот (накат)» флаером: поворот тела на 90 градусов влево.					
18. Я могу представить следующие особенности					

исполнения элемента «Переворот (накат)» базой: максимально ранний контакт.					
19. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Переворот (накат)» базой: своевременный подъем флаера (не слишком рано).					

Навык: Сход кик винт

Утверждение	Совершенно не согласен/на	Не согласен/на	Не знаю	Согласен/на	Совершенно согласен/на
1. Я знаю самые сложные моменты данного элемента.					
2. Я знаю, какие ошибки совершаю или потенциально могу совершить в данном элементе.					
3. Я смогу освоить навык быстрее остальных.					
4. Мой успех при выполнении данного					

элемента зависит от действий партнера/ партнеров.					
5. Я могу выполнить данный элемент только в определенном эмоциональном состоянии (и/или физическом).					
6. Я могу выполнить данный элемент только в определенном функциональном состоянии.					
7. Я могу почувствовать, какие мышцы у меня активируются при выполнении данного элемента.					
8. Я знаю и могу представить самые опасные зоны данного элемента.					
9. Я знаю, какие подводящие элементы необходимы для выполнения данного элемента.					
10. Я знаю, когда должен(-на) совершить					

каждое движение данного элемента.					
11. Я знаю, когда мой партнер должен совершить каждое движение данного элемента.					
12. Я знаю особенности работы «базы» в данном элементе.					
13. Я знаю особенности работы флаера в данном элементе.					
14. Я могу представить направление, в котором необходимо двигаться при выполнении данного элемента.					
15. Я могу представить, как идеально выполняю данный элемент.					
16. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: необходимо					

ждать толчка базы.					
17. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: бросать ногу по спирали вперед и влево.					
18. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: складывать маховую (правую) ногу перед левой.					
19. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: необходимо наклонять плечи к ноге.					
20. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: отбрасывать левую ногу					

вертикально вниз.					
21. Я могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» флаером: мах правой рукой одновременно с ногой.					
22. Я знаю и могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» базой: кидать вверх.					
23. Я знаю и могу представить следующие особенности исполнения элемента «Сход кик винт» базой: незначительное вращение опорной ноги флаера в левую сторону.					

Приложение 3. Проверка данных на нормальность распределения.

Критерий Колмогорова – Смирнова

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Организация режима и высокие личностные стандарты	Сомнения в собственных действиях	Родительские ожидания	Тренерские ожидания	Озабоченность оценками со стороны других	Высокие стандарты	Негативное селективное
N		311	311	311	311	311	311	311
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее значение	35,3826	15,1350	17,6270	8,5916	16,5402	13,1029	11,2412
	Среднеквадратичная отклонения	8,09290	4,86008	7,35346	2,93760	7,71953	3,94670	5,35781
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,070	,063	,102	,086	,050	,101	,080
	Положительные	,043	,053	,102	,075	,050	,052	,080
	Отрицательные	-,070	-,063	-,095	-,086	-,046	-,101	-,051
Статистика критерия		,070	,063	,102	,086	,050	,101	,080
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,001 ^c	,004 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,062 ^c	,000 ^c	,000 ^c

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Озабоченность ошибками	Декларативные знания	Процедурные знания	Условные знания	Планирование	Управление информацией	Контроль компонентов	Исправление ошибок	Оценка	Общий показатель метакогниции
N		311	311	311	311	311	311	311	311	311	311
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее значение	18,1383	27,9968	15,4148	19,8006	31,2990	29,7621	27,0322	19,3923	22,4630	200,2090
	Среднеквадратичная отклонения	6,38523	3,86923	2,71168	3,23371	4,91843	4,82079	4,51509	3,29914	4,28249	28,05142
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,053	,072	,095	,079	,078	,080	,075	,088	,064	,051
	Положительные	,053	,052	,095	,065	,046	,080	,053	,088	,058	,051
	Отрицательные	-,045	-,072	-,084	-,079	-,078	-,045	-,075	-,067	-,064	-,037
Статистика критерия		,053	,072	,095	,079	,078	,080	,075	,088	,064	,051
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,034 ^c	,001 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,003 ^c	,053 ^c

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Когнитивный специальный образ	Когнитивный общий образ	Мотивационный специальный образ	Мотивационный общий активирующий образ	Мотивационный общий регулирующий образ
N		311	311	311	311	311
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее значение	4,5177	5,2146	4,8990	4,8714	5,0707
	Среднеквадратичная отклонения	1,17134	1,11168	1,27232	1,53964	1,04236
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,062	,095	,071	,129	,064
	Положительные	,037	,054	,049	,129	,064
	Отрицательные	-,062	-,095	-,071	-,125	-,061
Статистика критерия		,062	,095	,071	,129	,064
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,006 ^c	,000 ^c	,001 ^c	,000 ^c	,004 ^c

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.