

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени М.В.ЛОМОНОСОВА

*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)

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание учёной степени  
кандидата психологических наук

Москва — 2025

Работа подготовлена на кафедре психологии образования и педагогики факультета психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»

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

Официальные оппоненты:

**Семенов Игорь Никитович** – доктор психологических наук, профессор, государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет», Институт педагогики и психологии образования, департамент психологии, профессор

**Барабанщикова Валентина Владимировна** – доктор психологических наук, доцент, член-корреспондент РАО, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова», факультет психологии, кафедра психологии труда и инженерной психологии, заведующий кафедрой

**Золотарева Алена Анатольевна** – кандидат психологических наук, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Департамент психологии, доцент

Защита диссертации состоится «25» июня 2025 г. в 14.00 часов 00 минут на заседании диссертационного совета МГУ.053.2 Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова по адресу: 125009, г. Москва, улица Моховая, дом 11, строение 9, аудитория 102.

E-mail: psy.dissovet@org.msu.ru

С диссертацией можно ознакомиться в отделе диссертаций Научной библиотеки МГУ имени М.В.Ломоносова (г. Москва, Ломоносовский проспект, д.27) и на портале <https://dissovet.msu.ru/dissertation/3435>.

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Учёный секретарь  
диссертационного совета МГУ. 053.2  
кандидат психологических наук

А.И. Ковалёв

### **Общая характеристика работы**

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. Так, Н.А. Бернштейн в своих исследованиях акцентировал внимание на роли сознательного контроля и осознанности в

формировании двигательных навыков<sup>1</sup>. М.М. Боген<sup>2</sup> и П.Я. Гальперин<sup>3</sup> рассматривали когнитивные процессы как основу для обучения и совершенствования двигательных действий. Зарубежные исследователи, такие как В.Ж. Zimmerman<sup>4</sup> и Л. Bühlmayer<sup>5</sup>, также отмечали значимость когнитивных аспектов в спортивной деятельности, подчеркивая роль метакогнитивных процессов в достижении высоких результатов. В работах же А.Н. Веракса подчеркивается значимая роль мысленных представлений в подготовке спортсменов<sup>6</sup>. 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,

---

<sup>1</sup> Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / Под ред. В.П. Зинченко. 2-е изд. М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2004. 687 с.

<sup>2</sup> Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

<sup>3</sup> Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. М.: Изд-во Моск. унта, 1985. 45 с.

<sup>4</sup> Zimmerman B.J. Investigating Self-regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Prospects *Journal of American Educational Research*. 2008. Vol. 45. P. 166–183.

<sup>5</sup> Bühlmayer L., Birrer D., Röthlin P. et al. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review // *Sports Med*. 2017. Vol. 47. P. 2309–2321. DOI: 10.1007/s40279-017-0752-9

<sup>6</sup> Веракса А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография. М.: Спорт, 2016. 208 с.

сопровождающимся чрезмерной самокритикой и страхом перед ошибками<sup>7</sup>. 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

---

<sup>7</sup>Frost R.O., Henderson K.J. Perfectionism and reactions to athletic competition // Journal Sport Exercise Psychology. – 1991. – Vol. 13. – P. 323–335.

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 парфекционизма.

**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»<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Gotwals J.K., Dunn J.G.H. A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 // Measurement in Physical Education and Exercise Science. 2009. Vol. 13. P. 71–92.

## 2. «Трехфакторный опросник перфекционизма»<sup>9</sup>.

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 использованы следующие методики:

### 1. «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»<sup>10</sup>.

### 2. «Трехфакторный опросник перфекционизма».

3. Методика «Опросник метакогнитивной включенности в деятельность» в адаптации А.В. Карпова<sup>11</sup>.

### 4. «Опросник образной репрезентации в спорте»<sup>12</sup>.

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

### 1. «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»

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

<sup>9</sup> Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 6, № 3. С. 8–32.

<sup>10</sup> Якушина А.А., Леонов С.В., Асланова М.С. Проверка надежности и валидности диагностической модели перфекционизма в спорте // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2021. № 1. С. 241–264.

<sup>11</sup> Карпов А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 352 с.

<sup>12</sup> Веракса А.Н., Горюва А.Е., Грушко А.И., Баянова Л.Ф., Галиуллина М.Ш., Галявиева Д.Г. Адаптация опросника "The sport imagery questionnaire" (SIQ) на русскоязычной выборке // Психологический журнал 2014. Т. 35. № 1. С.120-129

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.

## **Основное содержание диссертации**

Во **Введении** обосновывается актуальность исследования; формулируются цель и задачи, выдвигаются гипотезы; описываются методологическая основа, объект, предмет, методы и методики исследования и приводятся положения, выносимые на защиту.

**Первая глава «Когнитивный компонент двигательного действия и его роль в становлении профессионального мастерства спортсменов»** посвящена истории изучения таких когнитивных компонентов двигательных действий, как метакогнитивная включенность в деятельность и мысленное представление.

В **параграфе 1.1.** «Роль когнитивного компонента двигательного действия в процессе становления профессионального мастерства спортсменов» обосновывается роль когнитивного компонента двигательных действий в становлении профессионального мастерства спортсменов.

Описаны важнейшие составляющие деятельности в соответствии с теорией деятельности А.Н. Леонтьева и подчеркнута сознательная часть действия как основная составляющая деятельности. Представлены основные положения теории Н.А. Бернштейна относительно важности когнитивного компонента двигательного акта, который выполняет регулирующую функцию, основные положения теории планомерно-поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина и теории обучения двигательным действиям М.М. Богена. Данные теории подчеркивают важность когнитивного компонента в формировании двигательного действия. Когнитивный компонент позволяет осознать цель действия, планировать совершение данного действия, контролировать ход выполнения и анализировать его для дальнейшей коррекции.

В **параграфе 1.2.** «Метакогнитивные процессы как компонент когнитивной составляющей деятельности спортсмена» рассматривается метакогнитивная включенность в деятельность как одна из составляющих когнитивного компонента двигательного действия. Описывается история развития понятия «метакогниции», которое одним из первых стал изучать Дж. Флейвелл. В сформулированной им теории метакогниций выделено три

основных фактора: знание о функционировании когнитивных процессов, знание особенностей задачи, знание стратегий для выполнения этой задачи. Дальнейшее развитие данной проблематики привело к расширению понимания метакогниций и включению в это понятие знания о мотивации и эмоциональных процессах<sup>13</sup>. Описывается вклад Л.С. Выготского в понимание метакогнитивных процессов, заключающийся в описании развития высших психических функций и роли речи и социального взаимодействия в становлении метакогниций. В настоящее время метакогнитивные процессы определяются через метакогнитивные знания и метакогнитивный контроль. Под метакогнитивными знаниями понимается информация о собственных когнитивных процессах, накопленная в результате опыта. Метакогнитивный контроль представляет собой совокупность планирования, оценки и регуляции деятельности.

**Параграф 1.3.** «Метакогнитивные процессы в обучении и спортивной деятельности» включает в себя описание ряда исследований, определяющих значимость метакогнитивных процессов в обучении, в том числе в сфере спорта. Приведены примеры исследований, демонстрирующие положительное влияние метакогнитивных процессов на академическую успешность<sup>14,15</sup> и спортивное мастерство<sup>16,17</sup>.

**В параграфе 1.4.** «Мысленное представление и профессиональное мастерство спортсменов» рассматривается мысленное представление как одна из составляющих когнитивного компонента двигательных действий спортсменов. Описана история изучения мысленного представления движений, обоснована

---

<sup>13</sup> Butler, D.L., Winne P.H. Feedback and Self-regulated Learning: a theoretical synthesis // Review of Educational Research. – 1995. – Vol. 65. – P. 245–281.

<sup>14</sup> Pérez-González, J.C. G. Filella, A. Soldevila et al. Integrating self-regulated learning and individual differences in the prediction of university academic achievement across a three-year-long degree // Metacognition Learning. 2022. Vol. 17. P. 1141–1165

<sup>15</sup> Siqueira M.A.M., Gonçalves J.P., Mendonça V.S. et al. Relationship between metacognitive awareness and motivation to learn in medical students // BMC Medical Education. 2020. Vol. 20 (1).

<sup>16</sup> 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. 2018. Vol. 30 (4). P. 421–436.

<sup>17</sup> Brick N., MacIntyre T., Campbell M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners // Psychology of Sport and Exercise. 2015. Vol. 19. P. 1–9.

эффективность применения мысленных тренировок в спортивной практике. Наиболее часто в спортивной практике используют когнитивные образы, направленные на построение общей стратегии действия, тренировку и совершенствование отдельных навыков, и мотивационные образы, направленные на эмоциональное регулирование деятельности<sup>18</sup>. В параграфе представлены основные теории, объясняющие механизмы работы мысленных представлений: нейромышечная, когнитивная (символическая), биоинформационная и PETTLER<sup>19</sup>. Приведены исследования, демонстрирующие эффективность использования мысленного представления спортсменами для повышения мастерства и совершенствования навыков<sup>20,21</sup>.

**В выводах по 1 главе** дается краткое резюме о проведенном теоретическом анализе показателей когнитивного компонента двигательных действий в отечественных и зарубежных исследованиях.

**Вторая глава «Особенности проявления перфекционизма в спорте»** посвящена истории изучения перфекционизма и его роли в деятельности спортсменов.

**В параграфе 2.1. «История изучения перфекционизма»** описывается история изучения перфекционизма в психологии. Первые упоминания о перфекционизме появились в психоаналитических теориях, в которых он рассматривался как механизм подчинения Эго требованиям Супер-Эго. Психоанализ рассматривает перфекционизм как одно из проявлений нарциссической личности. Дальнейшее развитие представлений о перфекционизме привело к выделению здорового и невротического типов, которые отличаются способностью испытывать удовлетворенность от

---

<sup>18</sup> Martin K., Moritz S., Hall C. Imagery use in sport: A literature review and applied model // The Sport Psychologist. 1999. Vol. 13. P. 245–268.

<sup>19</sup> Morone G., Ghanbari Ghooshchy S., Pulcini C. et al. Motor Imagery and Sport Performance: A Systematic Review on the PETTLER Model // Appl. Sci. 2022. Vol. 12. 9753.

<sup>20</sup> Hegazy K., Sherif A., Houta S. The effect of mental training on motor performance of tennis and field hockey strokes in novice players // Advances in Physical Education. 2015. Vol. 5. P. 77–83.

<sup>21</sup> Wang Z., Wang S., Shi F.-Y. et al. The effect of motor imagery with specific implement in expert badminton player // Neuroscience. 2014. Vol. 275. P. 102–112.

деятельности. Далее исследователи начали подробно изучать феноменологическую структуру перфекционизма, что привело к рассмотрению его как многомерного конструкта, включающего как высокие требования к себе, так и постоянные сомнения в себе и концентрацию на ошибках<sup>22</sup>. При этом такие параметры, как высокие личностные стандарты и организация режима, относятся к проявлениям адаптивного перфекционизма; сомнения в собственных действиях, озабоченность ошибками и воспринимаемые высокие ожидания от других – к неадаптивным параметрам. Как отмечают исследователи, адаптивные параметры перфекционизма способствуют тому, что человек будет ставить перед собой высокие цели и стремиться их достичь. Неадаптивные же параметры проявляются в постоянной самокритике, ощущении завышенных требований от других и невозможности совершить ошибку<sup>23</sup>. В зависимости от степени выраженности данных параметров перфекционизм может как помогать в успешной реализации деятельности, так и препятствовать ей.

**В параграфе 2.2.** «Перфекционизм в спортивной деятельности» представлен анализ роли перфекционизма в деятельности спортсменов. Перфекционизм оказывает противоречивое влияние на их деятельность. С одной стороны, он стимулирует целеполагание и мотивацию достижения<sup>24</sup>. С другой же стороны, результаты многочисленных исследований демонстрируют взаимосвязь перфекционизма с предсоревновательной тревогой, выгоранием, депрессивными симптомами<sup>25,26</sup>.

**В параграфе 2.3.** «Взаимосвязь перфекционизма и составляющих когнитивного компонента двигательного действия в спорте» представлен анализ

---

<sup>22</sup> Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18–48.

<sup>23</sup> Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges // Personality and Social Psychology Review. 2006. Vol. 10. P. 295–319.

<sup>24</sup> Madigan, D.J., Stoeber J., Passfield L. Perfectionism and achievement goals revisited the 3 × 2 achievement goal framework // Psychology of Sport & Exercise. 2016. Vol. 28. P. 120–124.

<sup>25</sup> Ivanović M., Milosavljević S., Ivanović U. Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence // Sport Science. 2015. Vol. 8 (1). P. 35–42.

<sup>26</sup> Vink K., Raudsepp L. Perfectionistic Strivings, Motivation and Engagement in Sport-Specific Activities Among Adolescent Team Athletes // Perceptual and Motor Skills. 2018. Vol. 125 (3) P. 596–611.

исследований, направленных на изучение роли перфекционизма в развитии когнитивного компонента спортивной деятельности. Отмечено, что перфекционизм способствует формированию «перфекционистского мышления», которое сопровождается деятельностью неприятными и отвлекающими от процесса мыслями<sup>27</sup>. Перфекционизм способствует менее оптимистичному прогнозированию и оценке своих результатов<sup>28</sup>. С другой стороны, благодаря перфекционизму спортсмен более внимательно относится к выполняемой деятельности и лучше может контролировать и модифицировать ее при необходимости<sup>29</sup>.

В выводах по 2 главе резюмируется проведенный анализ теоретических подходов к изучению понятия «перфекционизм» и его роли в становлении когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов в отечественных и зарубежных исследованиях.

**Третья глава «Апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» на выборке российских спортсменов»** описывает первый этап эмпирического исследования, посвященный апробации методики изучения спортивного перфекционизма, направленной на диагностику как адаптивных, так и неадаптивных параметров перфекционизма.

В параграфе 3.1. «Выборка, процедура исследования» описывается процедура исследования. В 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 различных видов спорта (в частности, волейбол, баскетбол, вольная борьба, футбол, хоккей, лыжный спорт, настольный теннис и др.). Звания и разряды участников

<sup>27</sup> Björkstrand S., Jern P. Evaluation of an imagery intervention to improve penalty taking ability in soccer: A study of two junior girls' teams // *Nordic Psychology*. 2013. Vol. 65 (4). P. 290–305.

<sup>28</sup> Waleriańczyk W., Stolarski M. Personality and sport performance: The role of perfectionism, Big Five traits, and anticipated performance in predicting the results of distance running competitions // *Personality and Individual Differences*. 2021. Vol. 169.109993.

<sup>29</sup> Cumming J., Ramsey R. Imagery interventions in sport / S.D. Mellalieu, S. Hanton (Eds.). *Advances in applied sport psychology: A review*. Oxford: Routledge, 2009. P. 5–36.

исследования варьируют от 3-го юношеского до мастера спорта России международного класса.

**В параграфе 3.2.** «Результаты апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» описаны результаты апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте». В результате проведения факторного анализа выделена пятифакторная модель методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте», обладающая высокой степенью надежности. В итоговую версию методики вошли следующие шкалы: «Организация режима и высокие личностные стандарты», «Высокие родительские ожидания», «Сомнения в собственных действиях», «Озабоченность ошибками» и «Высокие тренерские ожидания». Показатели  $\alpha$ -Кронбаха шкал методики достаточно высоки ( $>0,6$ ), что демонстрирует наличие общего основания у вопросов каждой из шкал и их внутренней согласованности. Кроме того, результаты корреляционного и регрессионного анализов продемонстрировали значимые связи между показателями методик «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» и «Трехфакторный опросник перфекционизма», что свидетельствует о конвергентной валидности русскоязычной адаптации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» и возможности ее дальнейшего использования.

**В параграфе 3.3.** «Обсуждение результатов апробации методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте»» приведено обсуждение полученных результатов. Так, 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 им должна выполняться его деятельность. Шкалы «Высокие родительские ожидания» и «Высокие тренерские ожидания» характеризуют особенности перфекционистской среды. Они описывают ожидания, которые значимые для спортсмена люди (родители и

тренер) транслировали ему. Требования значимых близких могли сыграть важнейшую роль в формировании личности спортсмена 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.

В **выводах по 3 главе** резюмируется, что адаптированная в ходе данного этапа исследования методика может применяться для изучения особенностей перфекционизма в спорте.

**Четвертая глава «Эмпирическое исследование связи параметров перфекционизма и когнитивного компонентов двигательного действия»** описывает второй и третий этапы эмпирического исследования.

В **параграфе 4.1.1.** «Методики и выборка исследования связи параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия» описываются методы, выборка и результаты второго этапа эмпирического исследования. В нем 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 командных и индивидуальных видов спорта. Стаж варьирует 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.

В **параграфе 4.1.2.** «Результаты исследования связи параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия» приводятся основные результаты второго этапа диссертационного исследования. В результате проверки *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) демонстрируется 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, это положительно влияет на его способности в оценке и моделировании деятельности в спорте. Такие показатели, как «Организация режима и высокие личностные стандарты», вносят весомый вклад в каждый параметр метакогнитивной включенности в деятельность отдельно. Так, параметр «Декларативные знания» на 19,5% определяется стремлением спортсмена достигать высокие цели; «Предурные знания» – на 13,7%; «Условные знания» – на 7,4%. Наиболее значимый вклад параметр перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» вносит в такой показатель метакогнитивного контроля деятельности, как «Планирование», наименьший – в параметр «Исправление ошибок».

Результаты регрессионного анализа демонстрируют, что параметр перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты» вносит существенный вклад в частоту использования всех типов когнитивных и мотивационных мысленных образов. 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 – в «Мотивационный общий регулирующий образ» (19,5%).

В результате проверки *гипотезы 2* (существуют значимые различия в степени выраженности параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсменов и вида спорта) выявлены значимые различия выраженности таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания», в зависимости от профессионального мастерства спортсменов (таблица 1).

**Таблица 1** - Различия в проявлении показателей перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсмена.

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

Показано, что наибольшие значения по параметру «Организация режима и высокие личностные стандарты» имеют высокопрофессиональные спортсмены, а именно кандидаты в мастера спорта и мастера спорта; 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.

Кроме того, выявлены значимые различия по одному из параметров когнитивного компонента двигательного действия, а именно по параметру «Мотивационный регулирующий образ» (таблица 1). Наибольшие значения по данному параметру отмечены у высокопрофессиональных 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.

Также в результате сравнения средних выявлены значимые различия в проявлении таких параметров перфекционизма, как «Организация режима и высокие стандарты» и «Родительские ожидания» в зависимости от вида спорта. 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 2).

**Таблица 2** - Различия в проявлении показателей перфекционизма и когнитивных компонентов двигательного действия 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                  |         |                                    |

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 по сравнению с теми, кто занимается командными видами спорта (таблица 2).

В параграфе 4.1.3. «Обсуждение результатов исследования связи параметров перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия» приведена интерпретация полученных результатов. Обсуждение результатов проверки 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) описывает ряд предположений, интерпретирующих полученные результаты. Результаты

проведенных корреляционного и регрессионного анализов 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 свою деятельность так, чтобы это приводило к их достижению, может оказывать влияние на более детальный анализ своей 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 связи когнитивных и мотивационных мысленных образов с параметром спортивного перфекционизма «Организация режима и высокие личностные стандарты». Аналогичные результаты выявлены после проведения регрессионного анализа: данный параметр перфекционизма вносит значимый вклад в частоту использования мысленных образов, связанных с представлением стратегий выполнения движений, совершенствованием конкретных двигательных действий, процессом достижения целей и активизацией своего функционального состояния. 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 с параметром «Озабоченность ошибками». При этом при возрастании переживаний за возможные неудачи частота использования мотивационного общего активирующего мысленного образа снижается. Это может быть связано с тем, что, когда спортсмен концентрируется на ошибках и начинает замечать только

их, он хуже справляется с регуляцией своего эмоционального состояния за счет использования стратегий мысленного представления.

В обсуждении результатов проверки *гипотезы 2* (существуют значимые различия в степени выраженности параметров перфекционизма и когнитивного компонента двигательного действия в зависимости от профессионального мастерства спортсменов и вида спорта) описывается ряд предположений, интерпретирующих полученные результаты. Так, данные результаты могут связаны с тем, что более профессиональные спортсмены имеют высокие требования по отношению к себе и организуют тренировки для достижения целей, что способствует их успеху. Спортсмены на начальном этапе также демонстрируют высокий уровень перфекционизма. Это может объясняться тем, что такие спортсмены могут быть нацелены на развитие своего профессионального мастерства, а перфекционистские установки способствуют поддержанию их амбиций. В группе кандидатов и мастеров спорта отмечаются высокие проявления показателя перфекционизма «Родительские ожидания». Это может быть связано с тем, что достижение высоких результатов способно не только выступать личным стремлением спортсмена, но и поддерживаться со стороны значимых близких, в том числе родителей. Выявлено, что более опытные спортсмены чаще используют мысленные образы для преодоления трудностей, что считается эффективной стратегией в регуляции эмоционального состояния.

Обнаружены значимые различия в проявлении некоторых параметров перфекционизма (таких как «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Родительские ожидания») у спортсменов в зависимости от вида спорта. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, имеют более высокие показатели по параметру «Организация режима и высокие личностные стандарты» по сравнению со спортсменами командных видов спорта. Они чаще ставят перед собой амбициозные цели и активно работают над их достижением, организуя график и придерживаясь его. Это может быть связано с большей автономией спортсменов индивидуальных видов спорта в совершенствовании навыков и ощущением ответственности за результаты

деятельности. Отмечено, что спортсмены индивидуальных видов спорта чаще используют когнитивные и мотивационные образы в процессе овладения навыками, преодоления трудностей и эмоциональных переживаний.

**Параграф 4.2.1.** «Методики и выборка исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка» посвящен третьему этапу эмпирического исследования. Описаны методика, выборка и основные результаты исследования, проведенного со спортсменами на начальном этапе формирования двигательных действий. В исследовании приняли участие спортсмены, посещающие секцию чирлидинга ЦСиО «Самбо-70» Москомспорта: 30 спортсменов в возрасте от 20 до 28 лет ( $M = 23$ ,  $SD = 2,74$ ), 16 женщин и 14 мужчин. Выбор данного вида спорта для проведения третьего этапа обусловлен спецификой вида деятельности, которым занимаются спортсмены, принимавшие участие в нашем исследовании. Часто в чирлидинг приходят спортсмены, которые уже закончили профессиональный путь в другом виде спорта и в чирлидинг пришли достаточно поздно. Таким образом, они попадают в ситуацию, где им необходимо осваивать двигательные действия через изучение новых спортивных элементов.

Для проведения третьего этапа исследования была разработана анкета, касающаяся представлений спортсмена о двигательном действии. В качестве двигательного действия выступали осваиваемые в период проведения исследования спортивные элементы. Опросник составлен по каждому спортивному элементу, которым обучались спортсмены, а именно: «Фляк винт», «Переворот (накат)» и «Сход кик винт». Каждый спортсмен заполнял опросник об осваиваемых элементах дважды: в начале освоения (1) и через пять недель после начала (2). Затем был подсчитан показатель прогресса в сформированности когнитивного компонента двигательного действия ( $\Delta$ ) путем вычитания из суммы баллов за прохождение опросника в конце исследования (2) суммы баллов за прохождение опросника в начале освоения (1).

**В параграфе 4.2.2.** «Результаты эмпирического исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка» приведены результаты проверки *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), которая осуществлена на выборке спортсменов-чирлидеров. Для проверки данной гипотезы разработана анкета для оценки уровня сформированности когнитивного компонента двигательных действий, специфичных для чирлидеров. Результаты дисперсионного анализа с повторными измерениями демонстрируют значимый вклад параметров «Организация режима и высокие личностные стандарты» и «Озабоченность ошибками» в прирост показателей прогресса когнитивного компонента двигательного действия ( $\Delta$ ) каждого из трех навыков («Фляк винт», «Переворот (накат)», «Сход кик винт»). Группы спортсменов с низким и средним уровнем перфекционизма по данному параметру показывают значимый прирост показателя прогресса когнитивного компонента двигательного действия.

**В параграфе 4.2.3. «Обсуждение результатов эмпирического исследования роли перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия на этапе освоения навыка»** представлена интерпретация полученных результатов. Так, 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 показателей перфекционизма «Высокие личностные стандарты и организация режима» и «Озабоченность ошибками» также положительно могут оценить свой прогресс в формировании когнитивного компонента двигательного действия. Однако не наблюдается значимого прироста в показателях когнитивного компонента двигательного действия у чирлидеров с высокими показателями по данным параметрам перфекционизма относительно выборки. То есть, спортсмены, которые следуют высоким стандартам, стремятся организовать деятельность так, чтобы их достичь, но в то же время постоянно беспокоятся о том, что могут совершить ошибку, не могут оценить свой прогресс в формировании представлений о тренируемом элементе. Такие спортсмены

меньше уверены в том, что у них наблюдается какой-то прогресс в формировании когнитивного компонента двигательного действия, даже несмотря на то, что они готовятся к соревнованиям и тренер оценивает их деятельность положительно.

**В выводах по 4 главе** резюмируются результаты исследования роли показателей перфекционизма в становлении когнитивного компонента двигательного действия у спортсменов.

**В Заключение** подведены итоги анализа особенностей формирования когнитивного компонента двигательных действий у спортсменов в зависимости от выраженности перфекционизма и обобщены полученные результаты исследования. Кроме того, описаны ограничения проведенного исследования и дальнейшие направления изучения особенностей перфекционизма в спорте и его роли в становлении когнитивного компонента двигательных действий.

### **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 освоения навыка у спортсменов-чирлидеров с более высокой степенью 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 более низкой выраженностью данных параметров перфекционизма.

## ПУБЛИКАЦИИ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Публикации в рецензируемых научных изданиях, индексируемых в базе ядра Российского индекса научного цитирования «eLibrary Science Index», а также в изданиях из перечня утвержденных Ученым советом МГУ для защиты в диссертационном совете МГУ имени М.В.Ломоносова по специальности 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки) (общий объем – 11,09 п.л.; авторский вклад – 6,15 п.л.):**

1. Якушина, А.А. Первичная апробация методики «Многомерная шкала перфекционизма в спорте» на российской выборке спортсменов / А.А. Якушина, С.В. Леонов, Н.Л. Пешин, М.С. Асланова // Вопросы психологии. – 2021. – № 1. – С. 156–166. (1,16 п.л. / 0,69 п.л.) **SCOPUS SJR – 0,218.**
2. 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. – 2021. – № 1. – С. 241–264. – DOI: 10.11621/vsp.2021.01.10 (2,66 п.л. / 1,99 п.л.) **RSCI; ИФ РИНЦ – 1,617.**
3. Якушина, А.А. 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. – DOI: 10.17223/17267080/82/4 (3,12 п.л. / 1,12 п.л.) **Scopus SJR – 0,177; ИФ РИНЦ – 1,976.**
4. Якушина, А.А. 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. DOI: 10.21638/spbu16.2021.301 (2,19 п.л. / 1,15 п.л.) **RSCI; ИФ РИНЦ – 0,983.**
5. 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.  
DOI: 10.22363/2313-1683-2023-20-1-87-104 (1,96 п.л. / 1,2 п.л.) **RSCI; ИФ  
РИНЦ – 1,473.**

**Научные публикации в других изданиях:**

6. 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. (0, 462 п.л.).