



АПРОБАЦИЯ ОПРОСНИКА ОБРАЗНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

ЛЕОНОВ С.В.

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8883-9649>, e-mail: sleonov@gmail.com*

ПОЛИКАНОВА И.С.

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5323-3487>, e-mail: irinapolikanova@mail.ru*

РАССКАЗОВА Е.И.

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
(ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com*

Цель исследования состояла в разработке и апробации опросника образных репрезентаций профессиональной деятельности спортсменов. Опросник включает 9 параметров (субшкал) и состоит из 100 вопросов. Апробация опросника была проведена на 399 спортсменах, из которых 48,4% — КМС и МСМК. Проведенный статистический анализ показал хорошую согласованность указанных параметров (субшкал) на уровне 0,61—0,89. Были выявлены характерные для представителей разных видов спорта особенности образных репрезентаций (ОР). Результаты показали, что в динамичных видах спорта в условиях неопределенности спортсмены чаще отмечают у себя ОР временного, пространственного, информационного, энергетического аспектов спортивной ситуации, а также игрового интеллекта. Для одиночных видов спорта характерными являются мотивационно-личностные аспекты репрезентации, в то время как групповые характеризуются репрезентациями социального окружения. Также показано, что в динамичных видах спорта «пики» профиля отмечаются по репрезентации технико-тактической, энергетической составляющих и мотивационно-личностных аспектов. В статичных видах спорта на первый план выходят технико-тактический и мотивационно-личностный аспекты репрезентации. Таким образом, опросник образных репрезентаций профессиональной деятельности спортсменов может быть использован в качестве инструмента диагностики особенностей образных репрезентаций у спортсменов с целью дальнейшей оптимизации спортивно-тренировочной деятельности.

Ключевые слова: психология спорта, образные репрезентации, типология профессиональной деятельности, системная образная репрезентация, классификация, виды спортивной деятельности.

Финансирование. Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта №19-78-10134.

Для цитаты: Леонов С.В., Поликанова И.С., Рассказова Е.И. Апробация опросника образных репрезентаций профессиональной деятельности спортсменов // Экспериментальная психология. 2022. Том 15. № 4. С. 195—215. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150413>



APPROBATION OF THE QUESTIONNAIRE OF IMAGINARY REPRESENTATIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF ATHLETES

SERGEY V. LEONOV

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8883-9649>, e-mail: svleonov@gmail.com

IRINA S. POLIKANOVA

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5323-3487>, e-mail: irinapolikanova@mail.ru

ELENA I. RASSKAZOVA

Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

The aim of this work was to develop and test the questionnaire of imaginary representations of the professional activity of athletes. We have developed a questionnaire of 100 questions, including 9 parameters (subscales). The questionnaire was tested on 399 sportsmen, 48.4% of which were candidates for the master of sports, master of sports or international class master of sports. The statistical analysis showed a good agreement of these parameters (subscales), which was 0,61–0,89. Characteristic features of image representations (IR) were revealed for representatives of different sports. The results showed that in dynamic sports under conditions of uncertainty athletes more often note the IR of temporal, spatial, informational, energetic aspects of the sports situation, as well as the game intellect. In solitary sports athletes more often talk about motivational-personal aspects of representation, in group sports – about the representation of the social environment, which is explained by the specifics inherent in solitary and group sports activities. It is also shown that in dynamic sports under given conditions “peaks” of the profile are noted on the representation of technical-tactical, energy components and motivational-personal aspects. In static sports technical-tactical and motivational-personal aspects of representation come to the fore. Thus, the questionnaire of imaginary representations of professional activity of athletes can be used as a tool for diagnostics of peculiarities of imaginary representations in athletes.

Keywords: psychology of sports, figurative representations, typology of professional activity, systemic figurative representation, classification, types of sports activity.

Funding. The reported study was funded by Russian Science Foundation (RSF), project number 19-78-10134.

For citation: Leonov S.V., Polikanova I.S., Rasskazova I.S. Approbation of the Questionnaire of Imaginary Representations of Professional Activity of Athletes. *Экспериментальная психология = Experimental Psychology (Russia)*, 2022. Vol. 15, no. 4, pp. 195–215. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150413> (In Russ.).

Введение

Понятие «образ» широко используется в разных областях гуманитарного знания, включая психологию спорта [5; 17; 18; 22; 26; 29]. Как правило, под образом понимается «...субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий» [10], часто — в отсутствие реальных стимулов [23]. Исследования образных репрезентаций и мысленных образов в спорте особенно важны, поскольку позволяют учесть различные



модальности и системность репрезентации, открывая возможности для выявления новых факторов спортивного мастерства. Кроме того, мысленные образы активно используются для отработки спортивных навыков [16; 19; 20; 24; 25].

Данная работа направлена на исследование **системной образной репрезентации (СОР)** у представителей различных видов спорта. Под системной образной репрезентацией понимается целостное адекватное структурное отражение в сознании человека комплекса перцептивных, проприоцептивных, когнитивных и кинестетических элементов, необходимых и достаточных для эффективного выполнения того или иного действия в конкретной ситуации, в данном случае спортивного действия. Мы предполагаем, что различные виды спортивной деятельности характеризуются принципиальными различиями СОР. Для одних видов спортивной деятельности большее значение приобретают такие качества, как быстрота реакции и способность быстро воспринимать и перерабатывать огромное количество информации, а для других, например, лучше чувствовать тело, ритм и др.

В связи с принципиальными различиями СОР у спортсменов разной квалификации, а также разными видами спортивной деятельности (амплуа), нами были выделены **9 основных доминант**, или факторов (субшкал), которые представляют собой совокупность параметров, определяющих репрезентативный образ спортивной ситуации для атлета.

I. *Временной фактор* — определяет способность атлета оперировать временными интервалами в процессе профессиональной деятельности (как короткими—в несколько мс, так и более длительными — в минутах/часах). То, насколько спортсмен эффективно управляет своим чувством времени и учитывает время действий противника/поединка/матча, влияет на успешность его деятельности [3; 8; 13; 15].

II. *Пространственный фактор* — неразрывно связан с темпоральным параметром и отражает умение атлета осознавать как положение своего тела в пространстве (на площадке/поле/бассейне и др., относительно других спортсменов), так и перемещение противника, партнера по команде.

III. *Информационная координата* — связана с важностью сбора и анализа информации о предстоящем соревновании [11].

IV. *Технико-тактическая координата* — важным является рефлексия правильности выполняемых движений, возможность варьировать технику и способы решения спортивной задачи в технико-тактическом плане [14].

V. *Игровой интеллект* — «чтение» игры спортсменом, возможность изменять стратегию и способы своей деятельности в зависимости от действий противника, от задач тренера, от динамики игры. Игровой интеллект определяется скоростью и эффективностью принятия решений в спортивной ситуации.

VI. *Энергетическая координата* — отражает способность атлета к осознанию своих антропофизиологических возможностей, а также параметров противника в ходе поединка. В данную шкалу также входят оценка своего функционального состояния, умение планировать силы на дистанции, включая проприоцептивный компонент, а также исполнительный компонент, степень овладения действием, по Н.А. Бернштейну, и основные опорные точки (ООТ), по М.М. Богену [4].

VII. *Мотивационно-личностные особенности* — включает осознание атлетом собственной мотивационно-личностной направленности, способность настраиваться на игру/поединок [12].

VIII. *Социальное окружение* — фактор социального влияния на спортсменов описан был еще в работах Н. Трипплетта, к ним относятся и социальная фасилитация, ингибция



(боязнь неудачи, зрительской оценки) [28]. В данную шкалу также входит локус контроля — определение спортивного успеха/неудачи за счет действий партнеров по команде.

IX. *Эмоции* — могут влиять на состояние и выступление спортсменов, как с положительной, так и отрицательной стороны. В связи с этим важным является достижение наиболее оптимального эмоционального состояния и регулирование нежелательных переживаний.

Соответственно, разные виды спортивной деятельности будут характеризоваться доминированием определенных параметров. Нами была предложена **типология видов спортивной деятельности в зависимости от характера репрезентаций**, а также различных уровней и типов репрезентативных образов (далее — типология), определяющих реализацию профессионально важных задач спортсменами в зависимости от ряда факторов. Согласно данной модели, выделяется три основания, по которым происходит типологизация различных видов спортивной деятельности: 1) статичные/динамичные; 2) в заданных условиях / в условиях неопределенности; 3) одиночные/групповые. В случае статичных видов спортивной деятельности основание «одиночные/групповые» отсутствует. Таким образом, мы получаем шесть типов спортивной деятельности (рис. 1).



Рис. 1. Типология видов спортивной деятельности в зависимости от преобладания образных репрезентаций

Статичные в заданных условиях — к таким видам спортивной деятельности относятся преимущественно стрелковые виды, за исключением стендовой стрельбы и т.п.). Такие виды спорта характеризуются достаточно стабильными внешними условиями спортивной ситуации; на формирование образных репрезентаций существенное влияние оказывают проприоцептивные и зрительные факторы (ориентировки).

Статичные в условиях неопределенности — к таким видам спортивной деятельности относится стендовая стрельба, а также шашки, шахматы и др. Такие виды спорта, в отличие от предыдущих, характеризуются изменяющимися (неопределенными) внешними условиями, однако движения самого атлета при этом минимальны.

Динамичные одиночные в заданных условиях — это циклические виды спорта (бег, велосипед, плавание и др.), гимнастика, скалолазание, а также тяжелая атлетика. Эти виды спорта также характеризуются относительно стабильными условиями спортивной ситуации. Образная репрезентация здесь сфокусирована на внутренних факторах/характеристиках субъекта, выполняющего спортивное действие/движение.

Динамичные групповые в заданных условиях — к таким видам спортивной деятельности также преимущественно относятся художественные виды спорта, выполняющиеся в груп-



пе — синхронное плавание, разные виды гимнастики и др. С позиции формирования репрезентативного образа такие виды спорта характеризуются ориентировкой как на внутренние факторы (проприоцептивные, кинестетические, «чувство времени», «чувство ритма»), так и на внешние (участников по команде). Полнота ориентировки в синхронном плавании складывается из огромного множества факторов, как внешней среды, так и внутренней.

Динамичные одиночные в условиях неопределенности (единоборства, бадминтон (одиночная игра), теннис (одиночная игра) и др.) — эти виды спортивной деятельности отличаются наличием большого количества комбинаторных ситуаций с высокой степенью неопределенности событий. В связи с этим характер построения образных репрезентаций в таких видах спорта будет крайне сложным и комплексным, учитывающим ориентировку на множество факторов, как внешних (самой спортивной ситуации), так и внутренних (контроль за снарядом, положение тела, положение противника и др.). Репрезентативные образы должны формироваться для каждого отдельного приема/удара, а также для выявления и предупреждения ложных приемов.

Динамичные групповые виды спорта в условиях неопределенности (хоккей, волейбол и др.) — также отличаются большим количеством сложных комбинаторных ситуаций с высокой степенью неопределенности событий. Однако формирование репрезентативных образов в таких видах спорта основывается на принципах внутригруппового взаимодействия с учетом действий членов команды, которые, развивая способность к одинаковому восприятию спортивной ситуации, формируют навык к принятию решения о выборе действий относительно команды в целом. В формировании репрезентативных образов в таких видах спорта также преобладающее значение имеет ориентировка на внешние факторы спортивной ситуации и в меньшей степени — на внутренние факторы¹.

В настоящем исследовании используется также еще один тип спортивной деятельности — *условно-динамичный*, к которому относятся, в частности, туризм и спортивное ориентирование.

Цель настоящего исследования — разработка и апробация опросника образных репрезентаций профессиональной деятельности спортсменов.

Выдвигались следующие *гипотезы*.

1. Теоретически сформулированные параметры (субшкалы) опросника, соответствующие временной, пространственной, информационной, технико-тактической, энергетической координатам, игровому интеллекту, мотивационным и эмоциональным особенностям, а также социальному окружению, будут характеризоваться приемлемой надежностью-согласованностью, рассчитанной на основании показателей представителей различных видов спорта.

2. В динамичных видах спорта в условиях неопределенности показатели пространственной, временной, информационной и технико-тактической ориентированности характеризуются более высокими значениями по сравнению с аналогичными показателями в динамичных видах спорта в заданных условиях и статичных видах спорта.

3. В групповых видах спорта, по сравнению с одиночными, значение социального окружения и эмоциональных особенностей является более существенным.

¹ Представленная типология относится именно к особенностям спортивной деятельности, а не к самому виду спорта, поскольку даже внутри одного вида спорта атлеты с разным амплуа будут характеризоваться разными особенностями спортивной деятельности. К примеру, в хоккее вратарь и нападающий будут значительно различаться по особенностям спортивной деятельности, а соответственно, и по особенностям образных репрезентаций.



4. В различных видах спорта можно выделить ключевые координаты образных репрезентаций, показатели по которым зависят от уровня профессионального мастерства: в частности, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта оценивают данные репрезентации как более важные для их вида спорта и более актуальные для них лично, по сравнению со спортсменами с 1–3-м спортивными разрядами и без разрядов.

Методы

Разработка и апробация опросника образных репрезентаций профессиональной деятельности спортсменов включала несколько этапов.

На первом этапе на основе девяти выделенных координат образных репрезентаций, описанных выше, были сформулированы пары пунктов, оценивающих репрезентацию по отношению к себе в спортивной деятельности («Оцените каждое утверждение по тому, насколько оно применимо к Вам», с оценкой по шкале Ликерта: от 1 балла — «никогда» до 7 баллов — «всегда») (далее — блок «Репрезентация себя») и репрезентацию собственно спортивной деятельности («Отметьте, насколько это утверждение является одним из факторов победы/успеха в Вашем виде спорта», с оценкой по шкале Ликерта: от 1 балла — «не имеет отношения к моему виду спорта» до 7 баллов — «полностью определяет победу/успех в моем виде спорта») (далее — блок «Репрезентация спортивной деятельности»).

На втором этапе были собраны эмпирические данные.

На третьем этапе проводилось сопоставление репрезентаций в различных видах спорта и у спортсменов с различными спортивными достижениями.

Всего в исследовании приняли участие 451 спортсмен. Данные 45 человек были исключены из анализа в связи с отсутствием указания ими вида спорта, которым занимаются. Группа спортсменов, занимающихся динамичными в заданных условиях групповыми видами спорта, включала всего 7 человек и потому также была исключена из анализа данных. Итоговая выборка составила 399 спортсменов из пяти видов спорта, из них 147 человек занимались одиночными динамичными видами спорта в условиях неопределенности, 60 — групповыми динамичными видами спорта в условиях неопределенности, 102 — одиночными динамичными видами спорта в заданных условиях, 42 человека — статичными видами спорта и 48 человек — условно динамичными видами спорта. У 186 человек (46,9%) спортивный разряд отсутствовал либо наличествовали юношеский или 1–3-й спортивные разряды; 193 человека (48,4%) — кандидаты в мастера спорта, мастера спорта или мастера спорта международного класса; 19 человек (4,8%) не указали спортивного разряда. Средний опыт в данном виде спорта составлял $8,60 \pm 6,91$ лет. В исследовании приняли участие 247 мужчин (61,9%) и 152 женщины (38,1%) в возрасте старше 15 лет (средний возраст — $23,17 \pm 8,64$ года).

Помимо опросника образной репрезентации профессиональной деятельности спортсменов респонденты заполняли анкету, включающую информацию об их поле, возрасте, опыте и виде спортивной деятельности, спортивном разряде.

Обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23.0 и включала описательную статистику, расчет надежности-согласованности, методы сравнения групп и корреляционный анализ.

Результаты и их обсуждение

Все субшкалы опросника (как в блоке «Репрезентация себя», так в блоке «Репрезентация спортивной деятельности») достаточно согласованы, за исключением суб-



шкалы социального окружения, согласованность которой достаточно низка и которая требует доработки в последующих исследованиях.

Сравнение согласованности субшкал в подгруппах людей, занимающихся разными видами спорта, показывает, что большинство субшкал могут применяться как согласованные вне зависимости от того, о какой спортивной деятельности идет речь (табл. 1). Тем не менее, согласованность образных репрезентаций себя в профессиональной деятельности часто несколько ниже, нежели профессиональной деятельности в целом.

Исключения касаются немногочисленной группы спортсменов из статичных видов спорта, в которой были зарегистрированы низкие показатели согласованности временной, информационной, энергетической и эмоциональной координат репрезентации профессиональной деятельности, а также пространственной и информационной координат репрезентации себя в спортивной деятельности.

Таблица 1

Надежность-согласованность субшкал (параметров) опросника образной репрезентации профессиональной деятельности спортсменов (N=399)

Блоки	Субшкалы	Количество пунктов	Надежность-согласованность (альфа Кронбаха)					
			Всего (N=399)	Динамические в условиях неопределенности одиночные (n=147)	Динамические в условиях неопределенности групповые (n=60)	Динамические в заданных условиях одиночные (n=102)	Статические (n=42)	Условно-динамические (n=48)
Репрезентации себя в спортивной деятельности	Временная координата	7	0,63	0,48	0,69	0,74	0,64	0,72
	Пространственная координата	6	0,64	0,59	0,71	0,66	0,50	0,69
	Информационная координата	7	0,70	0,70	0,65	0,70	0,57	0,77
	Технико-тактическая координата	8	0,75	0,75	0,72	0,78	0,78	0,75
	Игровой интеллект	6	0,81	0,75	0,81	0,83	0,76	0,86
	Энергетическая координата	5	0,74	0,77	0,83	0,73	0,68	0,67
	Мотивационно-личностные особенности	16	0,88	0,87	0,89	0,88	0,83	0,91
	Социальное окружение	7	0,61	0,59	0,65	0,62	0,58	0,58
	Эмоциональные особенности	9	0,72	0,68	0,71	0,66	0,74	0,81
Представления о спортивной деятельности	Временная координата	7	0,76	0,77	0,74	0,77	0,59	0,82
	Пространственная координата	6	0,77	0,69	0,82	0,77	0,69	0,73
	Информационная координата	6	0,71	0,74	0,75	0,68	0,45	0,68
	Технико-тактическая координата	9	0,83	0,83	0,89	0,81	0,72	0,85
	Игровой интеллект	7	0,81	0,76	0,91	0,80	0,65	0,85
	Энергетическая координата	5	0,74	0,82	0,88	0,68	0,46	0,72
	Мотивационно-личностные особенности	14	0,89	0,89	0,93	0,88	0,74	0,90
	Социальное окружение	5	0,61	0,60	0,75	0,60	0,54	0,53
	Эмоциональные особенности	6	0,72	0,69	0,76	0,72	0,60	0,79



Оба блока «Репрезентация себя» и «Репрезентация спортивной деятельности» тесно связаны между собой ($r=0,31-0,75$; $p<0,01$).

Двухфакторный дисперсионный анализ с множеством зависимых переменных (5 (виды спорта, см. табл. 1) \times 2 (пол)) MANOVA показывает, что женщины, по сравнению с мужчинами, считают целый ряд координат репрезентаций менее важными для победы и реже отмечают их у себя. В частности, мужчины отвечают, что считают более важными для победы временной, информационный и энергетический аспекты, игровой интеллект ($F=4,05-8,45$; $p<0,05$; $\eta^2=0,01-0,02$), а также сами в большей степени учитывают репрезентации по всем координатам ($F=7,35-14,02$; $p<0,05$; $\eta^2=0,02-0,04$), кроме социальной и эмоциональной. Однако во всех этих случаях речь идет о слабых по величине различиях.

Следует отметить, что различия в образных репрезентациях между мужчинами и женщинами не объясняются уровнем спортивных достижений, поскольку в нашей выборке не выявлено значимых различий по уровням спортивных достижений между мужчинами и женщинами. Также не выявлено эффектов взаимодействия между полом и видом спорта в отношении образных репрезентаций.

Различия в образных репрезентациях у спортсменов, занимающихся различными видами спорта

С целью выявления особенностей образных репрезентаций у спортсменов разных видов спорта с разным уровнем спортивных достижений проводился двухфакторный (5 (виды спорта, см. табл. 1) \times 2 (спортивные достижения: без разряда и 1–3 разряды versus КМС, МС и МСМК)) дисперсионный анализ с множеством зависимых переменных MANOVA.

Как показано в табл. 2 (Основной эффект вида спортивной деятельности), образные репрезентации в разных видах спорта различаются по всем выделенным координатам: при этом величина различий, оцененная как η^2 варьирует от слабой до средней [21].

Усредненные профили образных репрезентаций себя у спортсменов в различных видах спорта представлены на рис. 2. В *динамичных видах спорта в условиях неопределенности* спортсмены чаще, чем в других видах спорта, отмечают у себя образные репрезентации временного, пространственного, информационного, энергетического аспектов спортивной ситуации, а также игрового интеллекта. В *одиночных видах* спорта спортсмены чаще говорят о мотивационно-личностных аспектах репрезентации, в групповых — о репрезентации социального окружения. В *динамичных видах спорта в заданных условиях* показатели репрезентаций временных, пространственных, информационных аспектов и игрового интеллекта ниже, а «пики» профиля отмечаются по репрезентации технико-тактической, энергетической составляющих и мотивационно-личностных аспектов. В *статичных видах спорта* на первый план выходят технико-тактический и мотивационно-личностный аспекты репрезентации, тогда как репрезентации временных, пространственных и эмоциональных аспектов менее выражены, чем в других видах спорта. В *условно-динамических видах спорта* «пик» профиля также относится к репрезентации технико-тактических аспектов; также относительно актуальны игровой интеллект, энергетический и пространственный аспекты.

Различия в образных репрезентациях у спортсменов с разным уровнем спортивных достижений

Дисперсионный анализ с множеством зависимых переменных не выявил основных эффектов спортивных достижений, достигающих уровня значимости $p<0,05$. Однако была



Таблица 2

Сравнение образных репрезентаций у спортсменов с разным уровнем спортивных достижений, занимающихся разными видами спорта: результаты MANOVA

Блоки	Субшкалы	Основной эффект вида спортивной деятельности		Эффект взаимодействия вида спорта и спортивных достижений	
		F-критерий Фишера	Величина стат. эффекта η^2	F-критерий Фишера	Величина стат. эффекта η^2
Репрезентации себя в спортивной деятельности	Временная координата	3,63**	0,04	2,09	0,02
	Пространственная координата	5,44**	0,06	2,53*	0,03
	Информационная координата	5,44**	0,06	0,78	0,01
	Технико-тактическая координата	3,12*	0,03	2,45*	0,03
	Игровой интеллект	5,22**	0,05	2,03	0,02
	Энергетическая координата	3,09*	0,03	1,60	0,02
	Мотивационно-личностные особенности	4,53**	0,05	1,91	0,02
	Социальное окружение	4,94**	0,05	3,17**	0,03
	Эмоциональные особенности	3,34**	0,04	2,17	0,02
	Представления о спортивной деятельности	Временная координата	5,19**	0,05	1,41
Пространственная координата		10,76**	0,10	1,72	0,02
Информационная координата		7,38**	0,07	1,22	0,01
Технико-тактическая координата		2,51*	0,03	2,12	0,02
Игровой интеллект		7,46**	0,08	1,66	0,02
Энергетическая координата		2,86*	0,03	1,32	0,01
Мотивационно-личностные особенности		2,87*	0,03	1,93	0,02
Социальное окружение		2,48*	0,03	2,36*	0,02
Эмоциональные особенности		4,98**	0,05	2,46*	0,03

Примечание: «*» – $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$.

выявлена серия эффектов взаимодействия вида спорта и уровня спортивных достижений (табл. 2) в отношении пространственной, технико-тактической и социальной координат репрезентации себя в спорте, а также социальной и эмоциональной координат репрезентации спортивной деятельности.

Для уточнения различий в репрезентациях спортсменов с разным уровнем спортивных достижений дальнейшее сравнение проводилось отдельно для каждого вида спорта. В *одиночных динамичных видах спорта в условиях неопределенности* кандидаты в мастера и мастера спорта чаще говорят, что учитывают информационную ($t = -2,65$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,05$), технико-тактическую ($t = -2,10$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,03$), энергетическую ($t = -1,98$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,03$) координаты, а также игровой интеллект ($t = -2,60$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,05$) и мотивационно-личностные аспекты соревнований ($t = -2,09$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,03$), чем спортсмены без разряда и 1–3-го разрядов.

Кроме того, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, по сравнению со спортсменами без разряда и 1–3-го разрядов, в целом считают информационные репрезентации ($t = -2,53$; $p < 0,05$; $\eta^2 = 0,05$) более важными для победы в своем виде спорта.

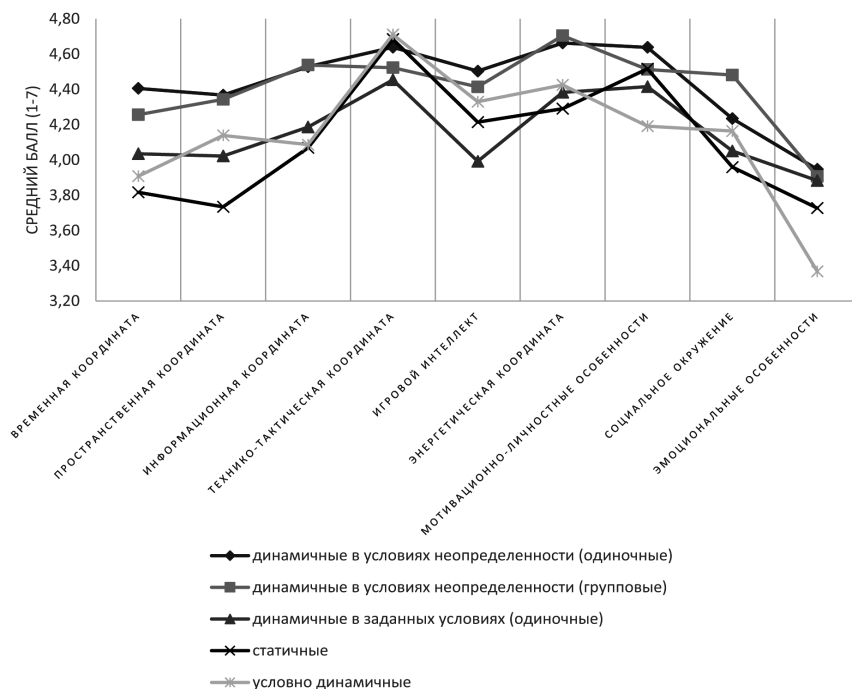


Рис. 2. Средние профили образных репрезентаций себя у спортсменов в различных видах спортивной деятельности

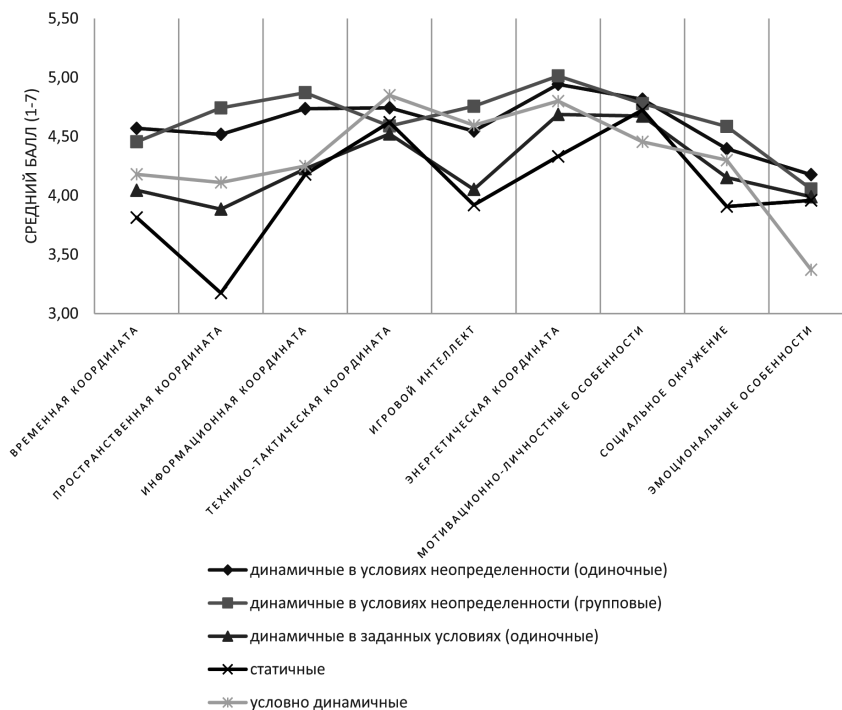


Рис. 2. Средние профили образных репрезентаций спортивной деятельности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта



В **групповых динамических видах спорта в условиях неопределенности** кандидаты в мастера и мастера спорта, по сравнению с другими спортсменами, чаще признают важность репрезентации пространства ($t=-2,26$; $p<0,05$; $\eta^2=0,08$), технико-тактических аспектов деятельности ($t=-2,17$; $p<0,05$; $\eta^2=0,08$), игрового интеллекта ($t=-2,10$; $p<0,05$; $\eta^2=0,07$) в своем виде спорта, а также оценивают выше свои возможности пространственных ($t=-2,84$; $p<0,01$; $\eta^2=0,13$), технико-тактических ($t=-2,53$; $p<0,05$; $\eta^2=0,10$) репрезентаций, свой игровой интеллект ($t=-2,32$; $p<0,05$; $\eta^2=0,09$), мотивационно-личностные аспекты ($t=-2,28$; $p<0,05$; $\eta^2=0,08$).

В **одиночных динамических видах спорта в заданных условиях** кандидаты в мастера и мастера спорта чаще учитывают временные ($t=-2,93$; $p<0,01$; $\eta^2=0,08$), технико-тактические ($t=-3,49$; $p<0,01$; $\eta^2=0,11$), энергетические ($t=-2,71$; $p<0,01$; $\eta^2=0,07$), мотивационно-личностные ($t=-2,79$; $p<0,01$; $\eta^2=0,07$), социальные ($t=-2,59$; $p<0,05$; $\eta^2=0,06$) и эмоциональные ($t=-3,34$; $p<0,01$; $\eta^2=0,10$) аспекты выступления (соревнования), по сравнению со спортсменами 1–3-го разрядов и без разрядов. Кроме того, они считают репрезентацию технико-тактических ($t=-3,22$; $p<0,01$; $\eta^2=0,09$), энергетических ($t=-2,09$; $p<0,05$; $\eta^2=0,04$), мотивационно-личностных ($t=-3,69$; $p<0,01$; $\eta^2=0,12$), социальных ($t=-1,98$; $p<0,05$; $\eta^2=0,04$) и эмоциональных ($t=-3,89$; $p<0,01$; $\eta^2=0,13$) аспектов более важной для победы в своем виде спорта.

В **статических видах спорта** спортсмены с высоким уровнем спортивных достижений (КМС, МС) реже учитывают временные ($t=2,47$; $p<0,05$; $\eta^2=0,13$) аспекты выступления (соревнования) и ниже оценивают важность социального окружения для игры ($t=2,16$; $p<0,05$; $\eta^2=0,11$).

В группе спортсменов **условно-динамических видов спорта** не было выявлено различий в зависимости от спортивных достижений.

Небольшое количество различий между спортсменами с разными спортивными достижениями в статических и условно-динамических видах спорта позволяет предположить, что образные репрезентации в этих видах спорта могут характеризоваться особой спецификой, недостаточно учтенной в данной методике. В связи с этим для этих двух групп спорта были отдельно выделены те пункты, на которые КМС и МС отвечали иначе, чем спортсмены без разряда и 1–3-го разрядов (значимо или на уровне тенденции, $p<0,15$), и затем проведена их общая согласованность как особых симптомокомплексов.

Симптомокомплексы репрезентаций спортивной деятельности и себя в ней в статических видах спорта. В группе спортсменов статических видов спорта было выделено 15 пунктов, касающихся репрезентации себя в спорте, достаточно согласованных во всех пяти группах (альфа Кронбаха 0,87 — в статических видах спорта и 0,79–0,83 — в других группах), а также 5 пунктов, касающихся репрезентации спортивной деятельности в целом (альфа Кронбаха 0,79 — в статических видах спорта, 0,60 — в группе одиночных динамических видов спорта в условиях неопределенности, 0,70–0,74 — в других группах) (см. содержание соответствующих пунктов в приложении с опросником и ключами).

В статических видах спорта КМС и МС ниже оценивают важность этих репрезентаций и средств достижения спортивных результатов в своем виде спорта ($t=2,70$; $p<0,05$; $\eta^2=0,16$ и $t=4,21$; $p<0,01$; $\eta^2=0,31$ соответственно), тогда как в других видах спорта различий не выявлено. Как и по ряду основных субшкал опросника, мужчины выше оценивают важность репрезентаций и свои возможности ($F=10,95$; $p<0,01$; $\eta^2=0,03$ и $F=7,45$; $p<0,01$; $\eta^2=0,02$ соответственно), чем женщины, однако эти различия незначительны.



В группе спортсменов условно-динамичных видов спорта не было выявлено какого-либо устойчивого комплекса факторов единого направления (выявленные факторы не только относились к разным субшкалам и не имели единого содержания, но и не отличались согласованностью между собой).

Опыт спортивной деятельности и образные репрезентации у спортсменов

В целом по выборке опыт спортивной деятельности (количество лет) характеризовался незначительной по величине взаимосвязью с большей субъективной важностью игрового интеллекта ($r=0,11$; $p<0,05$) и мотивационно-личностных аспектов ($r=0,12$; $p<0,05$) для победы.

Корреляционный анализ отдельно в группах спортсменов, занимающихся различными видами спорта, показывает, что опыт спортивной деятельности связан с образными репрезентациями в одиночных динамичных видах спорта в условиях неопределенности. В частности, чем дольше эти спортсмены занимаются своим видом спорта, тем более важными для победы они считают репрезентации всех аспектов, кроме социальных и эмоциональных ($r=0,19-0,32$; $p<0,05$), а также выше оценивают свои возможности репрезентации пространственных, информационных, энергетических аспектов выступления (соревнования), а также игрового интеллекта ($r=0,17-0,25$; $p<0,05$).

В одиночных динамичных видах спорта в заданных условиях больший опыт спортивной деятельности связан с оценкой мотивационно-личностных аспектов как более важных для победы ($r=0,22$; $p<0,05$) и более высокими показателями собственных эмоциональных репрезентаций в спорте ($r=0,26$; $p<0,05$). В статичных видах спорта более опытные спортсмены ниже оценивают свои технико-тактические репрезентации ($r=-0,34$; $p<0,05$).

Выводы и заключение

На основе полученных результатов можно сделать выводы относительно выдвинутых в данной работе гипотез. В частности, гипотеза 1 подтверждается. Все субшкалы опросника (как в блоке «репрезентация себя», так в блоке «репрезентация спортивной деятельности») в целом достаточно согласованы, за исключением субшкалы социального окружения, согласованность которой достаточно низка и требует доработки в последующих исследованиях.

Гипотеза 2 также в целом подтверждается, поскольку результаты работы показали, что в динамичных видах спорта в условиях неопределенности спортсмены чаще, чем в других видах спорта, отмечают у себя образные репрезентации временного, пространственного, информационного, энергетического аспектов спортивной ситуации, а также игрового интеллекта.

Гипотеза 3 также в целом подтверждается. Результаты показали, что спортсмены групповых видов спорта чаще отмечают репрезентации социального окружения, поскольку для них важное значение имеет умение взаимодействовать в команде, понимать и антиципировать действия игроков. В одиночных видах спорта спортсмены чаще говорят о мотивационно-личностных аспектах репрезентации.

В отношении гипотезы 4 также были выделены ключевые координаты образных репрезентаций для различных видов спорта в зависимости от уровня профессионального мастерства, что подтверждает гипотезу.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что разработанный апробированный опросник образных репрезентаций профессиональной деятельности спортсменов является адекватным инструментом и может быть использован для диагностики особенностей об-



разных репрезентаций у спортсменов с целью дальнейшей оптимизации тренировочных мероприятий и улучшения спортивной подготовки, основывающейся на наиболее эффективных установках и навыках спортсменов и их развитии.

Приложение

ОПРОСНИК «ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭФФЕКТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

ФИО _____ Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____
 Вид спорта (амплуа) _____ Стаж _____ (лет)
 Разряд/звание/уровень выступления _____
 Регион _____
 Клуб/секция _____

Инструкция

Ниже приведены утверждения, которые могут использоваться в спортивных ситуациях. Оцените по 7-ми балльной шкале каждое утверждение, насколько оно применимо к Вам (1 вопрос), а также насколько это утверждение важно в Вашем виде спорта (2 вопрос).

Цифры на шкале по **вопросу 1** означают:

- 1 — никогда
- 2 — очень редко
- 3 — редко
- 4 — время от времени
- 5 — довольно часто
- 6 — всегда

На шкале по **второму вопросу** отметьте, насколько это утверждение является одним из факторов победы/успеха в моём виде спорта

- 1. не имеет отношения к виду спорта
- 2. очень редко влияет на победу/успех в моем виде спорта
- 3. редко влияет на победу/успех в моем виде спорта
- 4. время от времени влияет на победу/успех в моем виде спорта
- 5. довольно часто влияет на победу/успех в моем виде спорта
- 6. Полностью определяет победу/успех в моем виде спорта

	Вопросы	Ответы														
1.	— я чётко отслеживаю время (ритм/скорость) выполняемых мною движений	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
2.	— я чётко воспринимаю разворачивание спортивной ситуации со стороны	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
3.	— на выступлениях я всегда должен удерживать в голове большое количество информации	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
4.	— в условиях дефицита времени я могу управлять спортивной ситуацией и контролировать ее	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										



	Вопросы	Ответы
5.	— я всегда стараюсь достичь эмоционального состояния, поскольку эмоции помогают мне добиться лучшего результата	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
6.	— во время матча/поединка я всегда думаю о счете	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
7.	— я осознаю и задаю максимальный уровень своей мотивации	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
8.	— эмоции помогают мне	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
9.	— при обучении новым движениям я мысленно представляю себе их идеальное исполнение	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
10.	— стараюсь увидеть/заметить в окружающей обстановке / ситуации такую особенность, которая является решающей для достижения успеха	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
11.	— я знаю свои главные личностные качества, которые влияют на мое выступление, и использую их	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
12.	— на выступлениях я стараюсь ни о чем не думать	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
13.	— Я четко понимаю, где расположены партнёры /противники/ игровые снаряды	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
14.	— во время матча/поединка я не думаю ни о чем, кроме того, что делаю в данный момент	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
15.	— способ исполнения мною спортивных приёмов отличается от способа действий других спортсменов	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
16.	— представляя свое выступление, я становлюсь более «собранным» и готовым к нему	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
17.	— успех на соревнованиях зависит от того, насколько партнёры по команде подготовлены и собраны	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
18.	— я всё время удерживаю в голове (отслеживаю) продолжительность спортивной игры/ выступления/ раунда	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
19.	— я четко осознаю последовательность своих действий и правильность исполнения спортивного элемента	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
20.	— я четко воспринимаю разворачивание спортивной ситуации, как будто я нахожусь в центре всех событий	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
21.	— я осознаю свои личностные качества и степень их влияния на мое выступление	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
22.	— я представляю ситуации общения членами команды / противниками	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
23.	— я четко осознаю стоящую передо мной задачу на каждом этапе выступления/соревнования (временном промежутке)	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
24.	— я знаю, какие именно эмоции мне помогают	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
25.	— во время игры/тренировки я не обращаю внимание на зрителей	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7



	Вопросы	Ответы														
26.	— во время выступления я говорю себе, что должен (должна) победить любой ценой	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
27.	— я чётко определяю скорость движений / приёмов соперника	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
28.	— когда мои друзья и знакомые смотрят соревнования со мной, я выступаю лучше	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
29.	— я представляю последовательность своих действий в образном виде (в виде картинки, разворачиваемого сюжета)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
30.	— я всегда досконально изучаю предстоящего соперника/противника	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
31.	— я чётко чувствую границы площадки/поля и своё расположение в ней в каждый момент игры / матча/ ситуации	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
32.	— в решающий момент матча/поединка я представляю реакцию близких мне людей	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
33.	— я внимательно отслеживаю силу и скорость, с которой я выполняю движения	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
34.	— я всегда осознаю последствия игрового эпизода/спортивной ситуации	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
35.	— когда я волнуюсь, то всегда допускаю ошибки в выполнении спортивных действий	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
36.	— мне важно не только освоить технику, но и выработать свой собственный стиль	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
37.	— я полностью учитываю информацию об игровой ситуации (состав игроков/противников, установки тренера...)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
38.	— я могу чётко представлять свои действия со стороны (от 3-го лица)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
39.	— я всегда предвосхищаю развитие игровой ситуации (я всегда вижу пути развития спортивной ситуации)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
40.	— при перемещении по спортивной площадке не все движения я воспринимаю как последовательные изменения положения, а только отдельные значимые фрагменты	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
41.	— я всегда учитываю свои физические данные и ресурсы при выборе стратегии игры/ действия	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
42.	— мой опыт выступления на соревнованиях всегда помогает мне	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
43.	— я всегда перед выступлением /или задолго до выступления «проигрываю» мысленно предстоящее выступление (встречу/ матч)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
44.	— на соревнованиях я могу импровизировать и исполнить принципиально новое движение/действие/спортивный элемент	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
45.	— я могу оперативно (легко) изменить намеченный план действий в условиях изменения спортивной ситуации	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										



	Вопросы	Ответы														
46.	— я всегда максимально выкладываюсь (выступаю на пределе своих возможностей), использую все свои физические возможности	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
47.	— я думаю о риске получения травмы	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
48.	— у меня всегда есть заранее намеченный план выполняемого действия (стратегия)	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
49.	— я чётко осознаю элементы выполняемых мною движений	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
50.	— я всегда знаю, за счёт чего можно добиться победы в предстоящей игре/поединке/матче	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
51.	— в воображаемых ситуациях я действую в том же темпе, как это должно происходить в реальности	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
52.	— на выступлении я всегда действую на пределе своих возможностей	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
53.	— я как бы вижу разворачивание спортивной ситуации со стороны	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
54.	— я всецело разделяю принцип победы любой ценой	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
55.	— я всегда могу осознанно распределить свои силы по всей дистанции	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
56.	— я чётко знаю, кто будет завершать нашу атаку	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
57.	— во время выступления мне важно держать в голове девиз, то, ради чего я должен это сделать	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
58.	— я всегда проговариваю про себя алгоритм (последовательность) выполняемого движения	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
59.	— я осознаю границы/пределы своих энергетических ресурсов	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
60.	— я всегда ставлю перед собой конкретные реалистичные цели (к примеру, «за 2 месяца я улучшу свой показатель на 2 секунды»)	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
61.	— я всегда чётко осознаю происходящую на площадке ситуацию	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
62.	— я часто представляю успешное достижение своих целей и думаю над следующими	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
63.	— я точно знаю, как достичь своих целей	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
64.	— на соревнованиях я всегда помню установки тренера	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
65.	— когда я не достигаю намеченной цели, я продолжаю идти к ней, несмотря ни на что	Вопрос 1 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										



	Вопросы	Ответы														
66.	– я всегда учитываю внешние данные противника и его потенциальные сильные стороны, чтобы выбрать свою стратегию игры/поединка	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
67.	– я легко адаптирую свои навыки к новым спортивным задачам	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
68.	– я всегда быстро принимаю решение о выборе действия (в том числе в условиях дефицита времени, усталости и др.)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
69.	– я воспринимаю соревнования как шанс показать все, на что я способен	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
70.	– я понимаю, какие характеристики и свойства у объектов вокруг меня, и какие из этих свойств помогут мне достичь успеха в моем деле	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
71.	– Мысли о том, какие эмоции я буду испытывать при победе на соревнованиях влияют на мою подготовку	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
72.	– я осознаю степень своего владения спортивными навыками/действиями – как сильные стороны, так и ограничения	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
73.	– я представляю, как демонстрирую своим соперникам уверенность, непобедимость	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
74.	– я знаю, как достичь максимального уровня своих возможностей	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
75.	– я представляю, как я контролирую себя в трудных ситуациях	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
76.	– я всегда знаю и предвосхищаю действия партнёров по команде	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
77.	– я могу изменить план действия даже в том случае, если спортивная ситуация ещё не изменилась	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
78.	– при ведении/обработке мяча/шайбы я должен обязательно зрительно контролировать этот процесс	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
79.	– я сам всегда нахожу способ оптимального выполнения движения	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
80.	– я всегда выделяю наиболее существенные признаки, по которым могу говорить о развитии спортивной ситуации	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
81.	– в процессе представления конкретных движений мысленно я могу ошибаться в их исполнении.	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
82.	– я представляю себя собранным в сложных, напряженных ситуациях	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
83.	– я чётко отслеживаю длительность этапа матча (середины, финала)	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
84.	– я постоянно мысленно возвращаюсь к своим неудачным выступлениям	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										
85.	– перед выступлением я стараюсь найти приметы, предвещающие удачу	Вопрос 1 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table> Вопрос 2 <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7										



	Вопросы	Ответы
86.	— я всегда предвижу реакцию тренера	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
87.	— мне неважно с кем играть/с какими партнёрами выступать	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
88.	— если я взволнован и напряжён, то моё восприятие времени меняется	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
89.	— для меня важно обсудить с тренерами и товарищами по командде деталям соревнований	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
90.	— больше всего я боюсь проиграть	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
91.	— я знаю направление своего дальнейшего спортивного развития	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
92.	— я полностью осознаю своё эмоциональное состояние во время выступления	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
93.	— при обсуждении с тренером отдельных элементов моего выступления на соревновании я чётко представляю каждый из них	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
94.	— я могу контролировать своё эмоциональное / Физическое состояние во время выступления	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
95.	— я мысленно разбиваю на части время моего выступления	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
96.	— в ходе выступления/тренировки я мысленно отчётливо представляю выполняемое движение	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
97.	— я верю в спортивные приметы	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
98.	— у меня есть свои спортивные ритуалы	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
99.	— если нарушается ритм выполнения спортивного движения, я легко его восстанавливаю	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7
100.	— спортивные приметы всегда сбываются	Вопрос 1 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 Вопрос 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7

Литература

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. М.: «Наука», 1973. 61 с.
2. Анохин П.К. Функциональная система, как методологический принцип биологического и физиологического исследования // Системная организация физиологических функций. М.: Медицина, 1968. С. 5–7.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. 349 с.
4. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
5. Веракса А.Н., Горювая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсменов: науч. монография. М.: Спорт, 2016. 208 с.
6. Гальперин П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1968. 120 с.
7. Геллерштейн С.Г. К вопросу о профессиональной типологии // Психотехника и психофизиология труда. 1930. Том 3. № 6. С. 489–502.



8. Климов Е.А. Психология профессионала. М.: «Институт практической психологии», 1996. 400 с.
9. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. С. 15.
10. Пути А.Ц. К вопросу об осознаваемости и неосознаваемости в заученных действиях // Вопросы психологии спорта. М., 1955. с. 5–39.
11. Серова Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 116 с.
12. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 360 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.
14. Цуканов Б.И. Время в психике человека // Одесса: АстроПринт, 2000. 217 с.
15. Denis M. Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills // Canadian Journal of Applied Sport Science. 1985. № 10. P. 8S.
16. Filgueiras A., QuintasConde E.F., Hall C.R. The neural basis of kinesthetic and visual imagery in sports: an ALE meta-analysis // Brain imaging and behavior. 2018. V. 12. № 5. P. 1513–1523.
17. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. West Sussex, England: Wiley, 1996. 28 p.
18. Henson R.K. Effect-Size Measures and Meta-Analytic Thinking in Counseling Psychology Research // The Counseling Psychologist. 2006. V. 34. № 5. P. 601–629. DOI:10.1177/0011000005283558
19. Jose J., Joseph M.M., Matha M. Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study // International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education. 2018. V. 3. № 2. P. 190–193.
20. Ladda A.M., Lebon F., Lotze M. Using motor imagery practice for improving motor performance—a review // Brain and Cognition. 2021. V. 150. P. 105705.
21. Moran A. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes // Journal of Sport Behavior. 1993. № 16. P. 156–170.
22. Murphy S. Imagery interventions in sport // Medicine and Science in Sports and Exercise. 1994. № 26. P. 486–494.
23. Richardson A. Mental imagery. London: Routledge & Kegan, 1969. 261 p.
24. Simons J. Doing imagery in the field // Doing Sport Psychology / Ed. M. Andersen. Champaign, IL: Human Kinetics. 2000. P. 77–91.
25. Simonsmeier B.A., Andronie M., Buecker S., Frank C. The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis // International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021. V. 14. № 1. P. 186–207.
26. Suinn R. Imagery in sports // Imagery, current theory, research, and application / A. Sheikh (Ed.). New York: Wiley, 1982. P. 507–534.
27. Tellegen A., Ben-Porath Y.S., McNulty J.L., Arbisi P.A., Graham J.R., Kaemmer B. The MMPI-2 restructured clinical scales: Development, validation, and interpretation. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2008.
28. Triplett N. The dynamogenic factors in pacemaking and competition // The American journal of psychology. 1898. V. 9. № 4. P. 507–533.
29. Vealey R., Greenleaf C. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport // Applied sport psychology: Personal growth to peak performance 4th ed. / J. Williams (Ed.). Mountain View, CA: Mayfield, 2001. P. 247–288.
30. Vealey R., Walter S. Imagery training for performance enhancement and personal development // Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 2nd ed. / J. Williams (Ed.). Mountain View, CA: Mayfield, 1993. P. 200–224.

References

1. Anokhin P.K. Printsipial'nye voprosy obshechi teorii funktsional'nykh sistem [Fundamental Questions of the General Theory of Functional Systems]. М.: Nauka Publ., 1973. 61 p. (In Russ.).
2. Anokhin P.K. Funktsional'naya sistema, kak metodologicheskii printsip biologicheskogo i fiziologicheskogo issledovaniya [Functional system as methodological principle of biological and



- physiological research] // *Sistemnaya organizatsiya fiziologicheskikh funktsii [System organization of physiological functions]*. M.: Meditsina, 1968. P. 5–7. (In Russ.).
3. Bernshtein N.A. Ocherki po fiziologii dvizhenii i fiziologii aktivnosti [Essays on physiology of movements and activity physiology]. M.: Meditsina, 1966. 349 p. (In Russ.).
 4. Bogen M.M. Obuchenie dvigatel'nykh deistviyam [Training of motor actions]. M.: Fizkul'tura i sport, 1985. 192 p. (In Russ.).
 5. Veraksa A.N., Gorovaya A.E., Grushko A.I., Leonov S.V. Myslennaya trenirovka v psikhologicheskoi podgotovke sportsmenov: nauchnaya monografiya [Mental training in psychological training of athletes: a scientific monograph]. M.: Sport, 2016. 208 p. (In Russ.).
 6. Gal'perin P.Ya. Formirovanie znaniy i umeniy na osnove teorii poetapnogo usvoeniya [Formation of knowledge and skills on the basis of the theory of stage-by-stage assimilation]. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1968. 120 p. (In Russ.).
 7. Gellershtein S.G. K voprosu o professional'noi tipologii [To the question of professional typology] // *Psikhotekhnika i psikhofiziologiya truda [Psychotechnics and psychophysiology of work]*. 1930. Vol. 3, no. 6, pp. 489–502. (In Russ.).
 8. Klimov E.A. Psikhologiya professionala [Psychology of the professional]. Moscow: «Institut prakticheskoi psikhologii», 1996. 400 p. (In Russ.).
 9. Petrovskii A.V., Yaroshevskii M.G. Psikhologiya. Slovar' [Psychology. Dictionary] / Pod obshch. red. AV Petrovskogo, MG Yaroshevskogo. 2-e izd., ispr. i dop. M.: Politizdat. 1990. 15 p. (In Russ.).
 10. Puni A.Ts. K voprosu ob osoznaemosti i neosoznaemosti v zauchennykh deistviyakh [On Consciousness and Unconsciousness in Learned Actions] / *Voprosy psikhologii sporta [Problems of Sports Psychology]*. Moscow, 1955. Pp. 5–39. (In Russ.).
 11. Serova L.K. Psikhologiya lichnosti sportsmena: ucheb. posobie [The psychology of the personality of an athlete: a textbook] / L.K. Serova. M.: Sovetskii sport, 2007. 116 p. (In Russ.).
 12. Strelkov Yu.K. Inzhenernaya i professional'naya psikhologiya [Engineering and professional psychology]. M.: Izdatel'skii tsentr «Akademiya», 2003. (In Russ.).
 13. Kholodov Zh.K., Kuznetsov B.C. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenii [Theory and methodology of physical education and sport: Textbook for students of higher educational institutions]. M.: Izdatel'skii tsentr «Akademiya», 2000. 480 p. (In Russ.).
 14. Tsukanov B.I. Vremya v psikhike cheloveka [Time in the human psyche]. Odessa: Astroprint, 2000. 217 p. (In Russ.).
 15. Denis M. Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills. *Canadian Journal of Applied Sport Science*. 1985. No. 10, pp. 8S.
 16. Filgueiras A., Quintas Conde E.F., Hall C.R. The neural basis of kinesthetic and visual imagery in sports: an ALE meta-analysis. *Brain imaging and behavior*. 2018. Vol. 12, no. 5, pp. 1513–1523.
 17. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. West Sussex, England: Wiley, 1996. 28 p.
 18. Henson R.K. Effect-Size Measures and Meta-Analytic Thinking in Counseling Psychology Research. *The Counseling Psychologist*. 2006. Vol. 34, no. 5, pp. 601–629. DOI:10.1177/0011000005283558
 19. Jose J., Joseph M.M., Matha M. Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 2018. Vol. 3, no. 2, pp. 190–193.
 20. Ladda A.M., Lebon F., Lotze M. Using motor imagery practice for improving motor performance—a review. *Brain and Cognition*. 2021. Vol. 150, pp. 105705.
 21. Moran A. Conceptual and methodological issues in the measurement of mental imagery skills in athletes. *Journal of Sport Behavior*. 1993. No. 16, pp. 156–170.
 22. Murphy S. Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1994. No. 26, pp. 486–494.
 23. Richardson A. Mental imagery. London: Routledge & Kegan, 1969. 261 p.
 24. Simons J. Doing imagery in the field. *Doing Sport Psychology* / Ed. M. Andersen. Champaign, IL: Human Kinetics. 2000. P. 77–91.
 25. Simonsmeier B.A., Andronie M., Buecker S., Frank C. The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 14, no. 1, pp. 186–207.



26. Suinn R. Imagery in sports. *Imagery, current theory, research, and application* / A. Sheikh (Ed.). New York: Wiley, 1982. P. 507–534.
27. Tellegen A., Ben-Porath Y.S., McNulty J.L., Arbisi P.A., Graham J.R., Kaemmer B. The MMPI-2 restructured clinical scales: Development, validation, and interpretation. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2008.
28. Triplett N. The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology*. 1898. Vol. 9, no. 4, pp. 507–533.
29. Vealey R., Greenleaf C. Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance 4th ed.* / J. Williams (Ed.). Mountain View, CA: Mayfield, 2001. P. 247–288.
30. Vealey R., Walter S. Imagery training for performance enhancement and personal development. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, 2nd ed.* / J. Williams (Ed.). Mountain View, CA: Mayfield, 1993. P. 200–224.

Информация об авторах

Леонов Сергей Владимирович, кандидат психологических наук, доцент кафедры методологии факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8883-9649>, e-mail: svleonov@gmail.com

Поликанова Ирина Сергеевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии профессий и конфликта факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5323-3487>, e-mail: irinapolikanova@mail.ru

Рассказова Елена Игоревна, кандидат психологических наук, доцент кафедры нейро— и патопсихологии факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Information about the authors

Sergey V. Leonov, PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Methodology of Psychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8883-9649>, e-mail: svleonov@gmail.com

Irina S. Polikanova, PhD (Psychology), Senior Researcher, Laboratory “Psychology of Professions and Conflict”, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5323-3487>, e-mail: irinapolikanova@mail.ru

Elena I. Rasskazova, PhD (Psychology), Associate Professor, Department of Neuro— and Pathopsychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9648-5238>, e-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Получена 19.04.2021

Принята в печать 01.12.2022

Received 19.04.2021

Accepted 01.12.2022