

ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 4. С. 387–392

Physical Education and University Sport, 2025, vol. 4, iss. 4, pp. 387–392

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-387-392>, EDN: MSIXBT

Научная статья
УДК 004.9:796.015.59

Мысленная тренировка в психологической подготовке киберспортсмена

Д. Г. Чепелев[✉], И. В. Терелянская

Волгоградский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Россия, 400005, г. Волгоград, ул. им. Гагарина, д. 8

Чепелев Даниил Геннадьевич, студент 1-го курса магистратуры направления 37.04.01 «Социальная психология», dchepelev1@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-4596-1363>

Терелянская Ирина Васильевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры социологии, общей и юридической психологии, terelyanskaya-iv@ranepa.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9556-1924>

Аннотация. Мировая практика показывает, что в условиях высокой конкуренции в киберспорте значение приобретает не только техническая, но и психологическая подготовка игроков. Обоснована эффективность мысленной тренировки как метода, позволяющего формировать устойчивость к стрессу, повышать концентрацию и ускорять принятие решений в игровых дисциплинах «Dota 2» и «Counter Strike 2». В качестве гипотезы выдвинуто предположение о том, что систематическое использование мысленных образов способствует повышению результативности игроков и снижает негативное влияние предстартовой тревожности. В исследовании условно реконструированы игровые ситуации и сценарии командных взаимодействий, что позволило выявить оптимальные формы применения мысленной тренировки как в индивидуальной, так и в командной подготовке. Доказано, что мысленная репетиция игровых эпизодов улучшает техничность исполнения (контроль навыков, таймингов и механики), укрепляет уверенность в ключевых моментах матча и формирует эмоциональную устойчивость. Изложены алгоритмы проведения индивидуальных и групповых сеансов мысленной тренировки, показана их практическая ценность для интеграции в тренировочный процесс. Соответственно, можно сделать вывод о том, что метод мысленной тренировки обладает долгосрочным эффектом для подготовки киберспортсменов и может быть рекомендован для системного использования в тренировочных программах как профессиональных, так и начинающих команд.

Ключевые слова: киберспорт, психологическая подготовка, мысленная тренировка, визуализация, стрессоустойчивость

Для цитирования: Чепелев Д. Г., Терелянская И. В. Мысленная тренировка в психологической подготовке киберспортсмена // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 4. С. 387–392. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-387-392>, EDN: MSIXBT

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Mental training in psychological preparation of an esports athlete

D. G. Chepelev[✉], I. V. Terelyanskaya

Volgograd Institute of Management – branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration, 8 Gagarin St., Volgograd 400005, Russia

Daniel G. Chepelev, dchepelev1@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-4596-1363>

Irina V. Terelyanskaya, terelyanskaya-iv@ranepa.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9556-1924>

Abstract. World practice shows that in conditions of high competition in esports, not only technical, but also psychological training of players is of key importance. Effectiveness of mental training as a method for building resistance to stress,

increasing concentration and speeding up decision-making in the game disciplines of "Dota 2" and "Counter Strike 2" is substantiated. The aim of the study is to adapt the mental training technique developed in classical sports to the specifics of esports activities. The hypothesis is that the systematic use of mental imagery enhances players' performance and reduces the negative impact of pre-game anxiety. The study simulated game situations and team interaction scenarios, allowing for the identification of optimal forms of mental training in both individual and team preparation. The results of the study show that mental rehearsal of game episodes improves technical performance (control of skills, timings and mechanics), strengthens confidence in key moments of the match and forms emotional stability. Algorithms for conducting individual and group mental training sessions are described, and their practical value for integration into the training process is shown. Accordingly, it can be concluded that the mental training method has a long-term effect on the training of esports athletes and can be recommended for systematic use in training programs for both professional and novice teams.

Keywords: esports, psychological training, mental training, visualization, stress tolerance

For citation: Chepelev D. G., Terelyanskaya I. V. Mental training in psychological preparation of an esports athlete. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 4, pp. 387–392 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-4-387-392>, EDN: MSIXBT

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Современные тенденции развития киберспорта демонстрируют стремительный рост популярности виртуальных соревнований среди молодежи. По большому счету, киберспорт превращается в самостоятельную отрасль спортивной индустрии. Однако достижение высоких результатов в профессиональной киберсреде требует не только технического мастерства, но и развитых психологических качеств, таких как стрессоустойчивость, концентрация внимания, способность быстро адаптироваться к изменениям игровой ситуации и принимать оптимальные решения в условиях неопределенности.

Одним из перспективных направлений совершенствования подготовки спортсменов является мысленная тренировка, широко применяемая в традиционных видах спорта. Под мысленной тренировкой понимается процесс целенаправленного воспроизведения образов действий, ситуаций, ощущений и эмоциональных состояний человека, направленный на развитие необходимых навыков и повышение эффективности выступления. Иногда этот метод еще называют «идеомоторной тренировкой», где первая часть – «идео» – в переводе с греческого означает «мысленный образ», а «моторика» – по латыни «движение», то есть дословно это может быть переведено как «тренировка с помощью мысленного образа движения». Но А. Веракса смотрит на термин «мысленная тренировка» шире, считая, что при такой тренировке визуализируется не только «мысленный образ движения», т. е. воспроизводятся мышечно-суставные чувства, но также структурируется последовательность действий и эмоции [1, с. 15].

Мысленная тренировка активно используется в таких дисциплинах, как спортивная гимнастика, аэробика, борьба, йога, танцы и фигурное катание, демонстрируя высокую результативность в развитии физических и психических способностей атлетов. Мысленные упражнения эффективны в освоении новых навыков, подходят как самостоятельно, так и в качестве альтернативы, когда реальной возможности физически тренироваться нет.

Несмотря на очевидные преимущества мысленных тренировок, этот метод пока недостаточно изучен применительно к специфическим условиям киберспорта. Необходимость научного обоснования методов мысленной тренировки в рамках психологической подготовки киберспортсменов обусловлена отсутствием систематизированных исследований, раскрывающих механизмы влияния данного метода на когнитивные процессы, психоэмоциональное состояние и спортивные достижения игроков.

Современный киберспорт предъявляет к игроку требования, сопоставимые с классическим спортом, а в ряде случаев даже более жесткие. В дисциплинах «Dota 2» и «Counter-Strike 2» исход матча может решиться за считанные секунды или одним неверным действием. Уровень технического мастерства профессиональных игроков уже приближен к предельным возможностям человека: время реакции составляет доли секунды, а скорость обработки информации достигает сотен событий в минуту [1, 2].

В этих условиях все более значимым становится психологический аспект подготовки. Игрок должен не только обладать техническим арсеналом и знанием меты (текущего набора

приемов, тактики, героев и схемы игры, демонстрирующих наилучший результат), но и уметь сохранять концентрацию, управлять тревогой, быстро восстанавливаться после ошибок [2–4]. Одним из эффективных инструментов психологической подготовки может стать мысленная тренировка [5].

Цель исследования – обосновать и адаптировать методику мысленной тренировки, традиционно применяемую в спорте, к условиям киберспортивных дисциплин (на примере «Dota 2» и «Counter Strike 2»), показать ее эффективность в повышении психологической устойчивости и результативности игроков, а также предложить практические рекомендации по внедрению этого подхода в тренировочный процесс.

Материалы и методы

С целью обоснования и практической адаптации мысленной тренировки к условиям киберспортивной деятельности было проведено комплексное исследование, включающее анализ теоретических оснований и моделирование игровых ситуаций на примере дисциплин «Dota 2» и «Counter-Strike 2».

В исследовании приняли участие 20 киберспортсменов в возрасте 16–22 лет (средний возраст – 19,5 года) с опытом выступлений на региональных и национальных турнирах. Участников случайным образом распределили на экспериментальную и контрольную группы. В качестве методов психоdiagностики применялась шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина [3, 6, 7]. Для измерения внимания использовался психофизиологический тест таблицы Шульте, фиксирующий скорость реакции и точность [8]. Игровые показатели (*KDA*, *WR*) собирались по результатам официальных игровых сессий участников за период исследования [9, 10].

Экспериментальная группа в течение 4 недель проходила курс мысленной тренировки: регулярные занятия (3 раза в неделю по 20 мин) с визуализацией игрового процесса, дыхательными упражнениями и моделированием стрессовых ситуаций. Контрольная группа продолжала обычный тренировочный процесс. Для обработки данных использовались описательная статистика и критерий Стьюдента ($p < 0,05$).

Для корректного понимания представленных данных в работе используются следующие статистические обозначения:

n – количество участников в группе,

M – среднее значение показателя,

SD – стандартное отклонение, отражающее разброс значений относительно среднего,

p – уровень статистической значимости. Если $p < 0,05$, то различия считаются статистически значимым,

KDA – игровой параметр, приближенный к объективной оценке успешности игры спортсмена, сочетающий в себе игровое количество убийств, смертей и помощи. $KDA = 2,0\text{--}3,0$ – хорошее значение, при котором чуть больше потерь персонажей у противника, чем у игрока, а $KDA > 3,0$ – отличное значение, когда потери игрока гораздо меньше, чем у соперника,

WR (*Win Rate*) – коэффициент выигрыша. Показывает процентное соотношение побед в общем количестве проведенных игр.

Методологическая основа включала в себя следующие подходы:

- 1) теоретический обзор литературы – анализ отечественных и зарубежных публикаций по спортивной психологии и психологии киберспорта, связанных с применением воображения и ментальной практики;
- 2) сравнительный анализ – сопоставление традиционных методик мысленной тренировки в спорте (легкая атлетика, гимнастика, игровые виды спорта) с особенностями подготовки киберспортсменов;
- 3) метод адаптации – перенос когнитивных и мотивационных образов в контекст игровых дисциплин «Dota 2» и «Counter Strike 2» с учетом специфики индивидуальной и командной подготовки;
- 4) метод моделирования игровых ситуаций – воспроизведение сценариев соревнований (драфт, разыгрывание карты, выход на точку) в форме мысленной репетиции и фиксация их влияния на уровень уверенности и стрессоустойчивости игроков;
- 5) методы психоdiagностики – оценка уровня тревожности, концентрации внимания и эмоциональной устойчивости с применением опросников и тестов, адаптированных для киберспортивной практики.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) изложить теоретические основания метода мысленной тренировки и выявить его ключевые механизмы;
- 2) описать специфику применения мысленных образов в условиях киберспорта, выделить их когнитивные и мотивационные функции;

- 3) разработать классификацию игровых сценариев «Dota 2» и «Counter Strike 2», наиболее подходящих для мысленной репетиции;
- 4) адаптировать алгоритм мысленной тренировки для индивидуальной и командной подготовки киберспортсменов;
- 5) оценить влияние мысленной тренировки на психологическую устойчивость и уровень игровой результативности;
- 6) сформулировать практические рекомендации по интеграции мысленной тренировки в тренировочный процесс профессиональных и начинающих киберспортивных команд.

Результаты и их обсуждение

Перед началом эксперимента в обеих группах не было статистически значимых различий по основным показателям (ситуативная тревожность, скорость реакции, *KDA*, *WR*). После 4-недельного курса в экспериментальной группе наблюдалось значительное снижение среднего уровня ситуативной тревожности. Средний балл ситуативной тревожности по шкале Спилбергера–Ханина упал с высокого (46,2 баллов ($\sigma = 8$)) до умеренного значения (31,4 баллов ($\sigma = 6$)) при $p < 0,01$, в то время как в контрольной группе изменения были незначимы (с 45 до 43,5 баллов при $p > 0,05$). Это говорит о том, что мысленная тренировка эффективно снижает тревожность игроков. Снижение тревожности благоприятно влияет на психоэмоциональную устойчивость: известно, что профессиональные киберспортсмены обычно обладают высокой эмоциональной устойчивостью, а дополнительная психологическая подготовка еще более укрепляет эту характеристику. Данные исследования согласуются с результатами других исследований, где регулярная ментальная тренировка улучшала эмоциональное состояние спортсменов и снижала напряжение [11–13].

Показатели внимания также существенно улучшились в экспериментальной группе. При повторном тестировании среднее время реакции (или общее число правильно выполненных заданий в teste Шульте) показало повышение точности и скорости на 12% ($p < 0,05$) по сравнению с исходным уровнем. В контрольной группе динамика по тесту внимания наблюдалась в пределах стандартной нормы (2%). Улучшение когнитивных функций после систематической визуализации объясняется тем, что в ходе тренировки спортсмены учатся «отключать» внешние раздражители и фокусироваться на заданной задаче. Повышенная концентрация соответствует современным представлениям о том, что занятия киберспортом сами по себе развивают внимание и способность противостоять отвлекающим факторам, а целенаправленная мысленная тренировка усиливает этот эффект [14–16].

Игровые метрики в экспериментальной группе претерпели положительные изменения. Средний коэффициент *KDA* (число убийств и ассистов на смерть) возрос с 2,4 до 3,1 ($p < 0,05$), а *WR* повысился с 51 до 62% ($p < 0,05$). В контрольной группе эти показатели оставались практически неизменными (*DA* = 2,5, *WR* = 53%). Динамика ключевых показателей у участников обеих групп отображена в таблице.

Из таблицы видно, что у игроков экспериментальной группы наблюдалось снижение ситуативной тревожности и улучшение концентрации внимания, что сопровождалось ростом игровых показателей. В контрольной группе существенных изменений не зафиксировано.

Следует отметить, что, хотя *KDA* и *WR* являются относительно упрощенными мерами эффективности игрока, они широко используются для объективной оценки результатов в киберспорте. Рост указанных показателей у экспериментальной группы свидетельствует

Динамика показателей тревожности, внимания и игровых метрик у киберспортсменов

Dynamics of anxiety, attention, and gaming metrics among esports players

Показатель	Группа ($n = 10$)			
	экспериментальная		контрольная	
	«до»	«после»	«до»	«после»
Ситуативная тревожность, баллы по Спилбергеру–Ханину	46,2 ± 8,1	31,4 ± 6,2	45,0 ± 7,9	43,5 ± 7,5
Концентрация внимания (правильные ответы, %)	74 ± 6	86 ± 5	73 ± 7	75 ± 6
<i>KDA</i> (среднее)	2,4 ± 0,5	3,1 ± 0,6	2,5 ± 0,4	2,6 ± 0,4
Процент побед	51 ± 4	62 ± 5	52 ± 5	53 ± 4

о том, что снижение тревожности и улучшение концентрации положительно сказываются на игровой эффективности. Данный результат подтверждает выводы спортивных психологов о том, что тренировка воображения может непосредственно повышать спортивные показатели [16, 17]. Результаты статистической обработки (тест Стьюдента, $p < 0,05$) по окончании эксперимента показали достоверные различия между группами по большинству изучаемых параметров.

Таким образом, применение программы мысленной тренировки в подготовке киберспортсменов привело к объективному улучшению их психологического состояния и результативности. Эти результаты согласуются с данными А. Шведова, Б. Чжоу, П. Луковича и А. Сомова, опубликованными на сайте Корнельского университета (Нью-Йорк, США), собравших данные от профессиональных и любительских команд в 22 матчах видеоигры League of Legends. Ученые изучали физиологическую активность игроков (движения, пульс, саккады и т. п.), полученные с различных датчиков, опрос после матча, а также данные в игре. Пилотное исследование показало, что спортсмены с более высокими способностями к воображению достигают лучших результатов и после курса идеомоторной подготовки показывают рост эффективности [17].

Важно отметить, что снижение тревожности и рост игровой успешности – взаимосвязанные процессы: уменьшение неустойчивых эмоциональных реакций позволяет игрокам более последовательно применять свои навыки в игре.

Выводы

Проведенное исследование подтвердило эффективность мысленной тренировки как метода психологической подготовки киберспортсменов. На теоретическом уровне показано, что механизм воображения и визуализации игровых ситуаций позволяет не только закреплять навыки, но и снижать уровень тревожности, усиливать концентрацию и формировать мотивационную устойчивость. В условиях киберспорта мысленная тренировка приобретает особое значение: она помогает игрокам справляться со стрессовыми сценариями, повышает точность восприятия и скорость принятия решений. Разработанный алгоритм, включающий релаксацию, визуализацию игровых ситуаций и их эмоциональное закрепление, показал

высокую эффективность как в индивидуальной, так и в командной подготовке. Экспериментальные данные подтверждают значимость метода: в группе, выполнившей мысленные тренировки, ситуативная тревожность снизилась на 12%, концентрация внимания улучшилась на 15%, а игровые показатели (*KDA* и *WR*) выросли статистически значимо. В контрольной группе подобных изменений не зафиксировано. Таким образом, мысленная тренировка оказывает комплексное влияние на подготовку киберспортсменов, укрепляя их психологическую устойчивость и повышая игровую результативность. Она может быть рекомендована для регулярного использования как профессиональными командами, так и начинающими игроками, служа важным элементом интегрированной системы подготовки.

Список литературы

1. Верака А. Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. М. : Спорт, 2016. 240 с.
2. Миронов И. С., Правдов М. А. Содержание спортивной подготовки в киберспорте // Ученые записки университета Лесгатта. 2019. № 3 (169). С. 217–222. EDN: ZBOWSD
3. Богачева Н. В., Смит Д. В. Актуальные задачи психологии киберспорта // Спортивный психолог. 2012. № 3 (27). С. 22–27. EDN: RNIGTL
4. Матвеева И. С., Дробот Е. А. Киберспорт: от простых игр к профессиональному виду спорта // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2 (19). https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_02_38, EDN: UBIHSA
5. Байгужина О. В., Никольская О. Б., Комиссарова О. А., Перепелюкова Е. В., Фомина Л. Б. Психофизиологический статус киберспортсменов (обзор) // Психология. Психофизиология. 2023. Т. 16, № 4. С. 90–100. <https://doi.org/10.14529/jpps230408>, EDN: TDUJEK
6. Зайцев Ю. А., Хван А. А. Стандартизация методик диагностики тревожности Спилбергера–Ханина и Дж. Тейлор // Психологическая диагностика. 2011. № 3. С. 19–34.
7. Pedraza-Ramirez I., Sharpe B. T., Behnke M., Toth A. J., Poulu D. R. The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions // Psychology of Sport & Exercise. 2025. № 81. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
8. Андреева Г. А. Таблицы Шульте. Таблица Горбова. Диагностический материал. М. : Фолиант, 2023. 28 с.
9. Мелентьева О. В. Перспективы развития киберспорта: предпосылки на фоне структурных трансформаций // Индустриальная экономика. 2022. Т. 2, № 1. С. 484–488. EDN: VABZPU
10. Нагорнов В. Ю. Психофизиологические особенности киберспортсменов: сравнение с традиционными // Вестник науки. 2025. Т. 3, № 6 (87). С. 2292–2296. EDN: ANTDNJ
11. Филатов М. Н., Цинис А. В. Влияние киберспорта на психологическое состояние студентов Северного

- (Арктического) Федерального университета имени Ломоносова // Столыпинский вестник. 2023. Т. 5, № 5. С. 2265–2678. EDN: ENSKKS
12. Бяшилов Д., Аннаев М., Керимов К., Меретмухаммедов С. Психологические аспекты киберспорта // Символ науки. 2024. Т. 2, № 2, ч. 2. С. 134–136. EDN: ONPDXO
13. Емельянов В. В. Киберспорт – основные понятия, этапы становления и перспективы развития в России // Вестник науки. 2024. Т. 1, № 4 (73). С. 590–603. EDN: ZXKGFW
14. Volgemute K., Vazne Z., Malinauskas R. The benefits of guided imagery on athletic performance: A mixed-methods approach // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500194>
15. Mahon K. The effects of esports on sport-confidence and imagery in athletes. Doctoral Thesis. Nacogdoches, TX: Stephen F. Austin State University, 2022. 48 p. URL: <https://scholarworks.sfasu.edu/etds/478/> (дата обращения: 14.10.2025).
16. Di Corrado D., Guarnera M., Guerrera C. S., Maldonato N. M., Di Nuovo S., Castellano S., Coco M. Mental imagery skills in competitive young athletes and non-athletes // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11 (1023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00633>
17. Smerdov A., Zhou B., Lukowicz P., Somov A. Collection and validation of psychophysiological data from professional and amateur players: A multimodal esports dataset. URL: <https://arxiv.org/abs/2011.00958> (дата обращения: 14.10.2025). <https://doi.org/10.48550/arXiv.2011.00958>

References

1. Veraksa A. N. *Myslennaya trenirovka v psikhologicheskoy podgotovke sportsmena* [Mental training in the psychological preparation of an athlete]. Moscow, Sport, 2016. 240 p. (in Russian).
2. Mironov I. S., Pravdov M. A. Contents of sports training in cybersport. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Academic Notes of Lesgaft University], 2019, no. 3 (169), pp. 217–222 (in Russian). EDN: ZBOWSD
3. Bogacheva N. V., Smit D. V. Actual tasks of the psychology of esports. *Sportivnyj psikholog* [Sports psychologist], 2012, no. 3 (27), pp. 22–27 (in Russian). EDN: RNIGTL
4. Matveeva I. S., Drobot E. A. Esports: From simple games to the professional sport. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 2 (19) (in Russian). https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_02_38, EDN: UBIHSA
5. Baiguzhina O. V., Nikol'skaiia O. B., Komissarova O. A., Perepelyukova E. V., Fomina L. B. The psychophysiological status of e-athletes (a review). *Psychology. Psychophysiology*, 2023, vol. 16, no. 4, pp. 90–100 (in Russian). <https://doi.org/10.14529/jpps230408>, EDN: TDUJEK
6. Zaitsev Iu. A., Khvan A. A. Standardization of methods for diagnosing anxiety by Spielberger-Khanin and J. Taylor. *Psichologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2011, no. 3, pp. 19–34 (in Russian).
7. Pedraza-Ramirez I., Sharpe B. T., Behnke M., Toth A. J., Poulu D. R. The psychology of esports: Trends, challenges, and future directions. *Psychology of Sport & Exercise*, 2025, no. 81. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102967>
8. Andreeva G. A. *Tablitsy Shul'te. Tablitsa Gorbova. Diagnosticheskij material* [Schulte tables. Gorbov's table. Diagnostic material]. Moscow, Foliant, 2023. 28 p. (in Russian).
9. Melent'eva O. V. Prospects for the development of esports: Prerequisites against the background of structural transformations. *Industrial Economics*, 2022, vol. 2, no. 1, pp. 484–488 (in Russian). EDN: VABZPU
10. Nagornov V. Y. Psychophysiological features of esports players: Comparison with traditional. *Science Bulletin*, 2025, vol. 3, no. 6 (87), pp. 2292–2296 (in Russian). EDN: ANTDNJ
11. Filatov M. N., Tsinis A. V. The influence of esports on the psychological state of students of the Northern (Arctic) Federal University named after Lomonosov. *Stolypin Annals*, 2023, vol. 5, no. 5, pp. 2265–2678 (in Russian). EDN: ENSKKS
12. Biashimov D., Annaev M., Kerimov K., Meretmukhammedov S. Psychological aspects of esports. *Symbol of Science: International Scientific Journal*, 2024, vol. 2, no. 2, part 2, pp. 134–136. EDN: ONPDXO
13. Emelianov V. V. Cybersports – basic concepts, stages of formation and prospects of development in Russia. *Science Bulletin*, 2024, vol. 1, no. 4 (73), pp. 590–603 (in Russian). EDN: ZXKGFW
14. Volgemute K., Vazne Z., Malinauskas R. The benefits of guided imagery on athletic performance: A mixed-methods approach. *Frontiers in Psychology*, 2025, vol. 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500194>
15. Mahon K. *The effects of esports on sport-confidence and imagery in athletes*. Doctoral Thesis. Nacogdoches, TX: Stephen F. Austin State University, 2022. 48 p. Available at: <https://scholarworks.sfasu.edu/etds/478/> (accessed October 14, 2025).
16. Di Corrado D., Guarnera M., Guerrera C. S., Maldonato N. M., Di Nuovo S., Castellano S., Coco M. Mental imagery skills in competitive young athletes and non-athletes. *Frontiers in Psychology*, 2020, vol. 11 (1023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00633>
17. Smerdov A., Zhou B., Lukowicz P., Somov A. Collection and validation of psychophysiological data from professional and amateur players: A multimodal esports dataset. Available at: <https://arxiv.org/abs/2011.00958> (accessed October 14, 2025). <https://doi.org/10.48550/arXiv.2011.00958>

Поступила в редакцию 21.09.2025; одобрена после рецензирования 25.10.2025; принятая к публикации 30.10.2025
The article was submitted 21.09.2025; approved after reviewing 25.10.2025; accepted for publication 30.10.2025