



Научно-исследовательский журнал «Педагогическое образование» / *Pedagogical Education*

<https://po-journal.ru>

2025, Том 6, № 10 / 2025, Vol. 6, Iss. 10 <https://po-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / *Original article*

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 37.037.1

## Обучение преодолению страха у занимающихся в системе высшего образования в процессе физической подготовки

<sup>1</sup> Рыбаков В.Н.,

<sup>2</sup> Блудова И.Н.,

<sup>3</sup> Балакин Ю.П.,

<sup>4</sup> Иванова М.М.,

<sup>1</sup> Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова

<sup>2</sup> Омская академия МВД России

<sup>3</sup> Барнаульский юридический институт МВД России

<sup>4</sup> Алтайский государственный педагогический университет

**Аннотация:** статья посвящена проблеме преодоления страха у занимающихся в системе высшего образования в процессе физической подготовки. Высокий уровень физической подготовленности не всегда гарантирует успешное выступление, например, в различных дисциплинах легкой атлетики или победу в соревнованиях, в частности в поединках в единоборствах. Неблагоприятное состояние, а именно страх, оказывает негативное влияние на выступление обучающегося. Авторами на основе применения междисциплинарного подхода проанализирован феномен страха, определены специфические особенности страха в спортивной деятельности. Проведенный анализ научной и научно-методической литературы позволил сделать вывод о том, что проблема страха в психологии спорта является слабоизученной. В большей степени фокус исследовательского внимания ученых и практиков сосредоточен на тревожности в спорте в рамках исследования предстартовых состояний. Такие виды страха, как: страх ошибки, страх соперника, страх не соответствовать ожиданиям окружающих слабо дифференцируются. В работе выделены наиболее общие способы управления страхом, представленные в общей психологии, а также в психологии спорта. На основе проведенного исследования авторами разработаны рекомендации по обучению преодолению неблагоприятных эмоциональных состояний в процессе физической подготовки (на примере состояния страха) в системе высшего образования.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, высшее образование, физическая подготовка, соревновательная деятельность, неблагоприятное состояние, страх, преодоление страха

**Для цитирования:** Рыбаков В.Н., Блудова И.Н., Балакин Ю.П., Иванова М.М. Обучение преодолению страха у занимающихся в системе высшего образования в процессе физической подготовки // Педагогическое образование. 2025. Том 6. № 10. С. 243 – 249.

Поступила в редакцию: 27 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 августа 2025 г.; Принята к публикации: 30 сентября 2025 г.

## Teaching students to overcome fear in the higher education system during physical training

<sup>1</sup> Rybakov V.N.,

<sup>2</sup> Bludova I.N.,

<sup>3</sup> Balakin Yu.P.,

<sup>4</sup> Ivanova M.M.,

<sup>1</sup> Altai State Technical University named after. I.I. Polzunov

<sup>2</sup> Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

<sup>3</sup> Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

<sup>4</sup> Altai State Pedagogical University

**Abstract:** the article is devoted to the problem of overcoming fear among students in the higher education system in the process of physical training. A high level of physical fitness does not always guarantee successful performance, for example, in various athletics disciplines or winning competitions, in particular in single combat. Unfavorable standing, namely fear, has a negative impact on the student's performance. Based on the application of an interdisciplinary approach, the authors analyzed the phenomenon of fear and identified the specific features of fear in sports activities. The analysis of scientific and methodological literature has led to the conclusion that the problem of fear in sports psychology is poorly understood. To a greater extent, the research focus of scientists and practitioners is focused on anxiety in sports as part of the study of pre-start conditions. Such types of fear as: fear of mistakes, fear of an opponent, fear of not meeting the expectations of others are poorly differentiated. The paper highlights the most common ways of fear management, presented in general psychology, as well as in sports psychology. Based on the conducted research, the authors have developed recommendations for learning how to overcome unfavorable emotional states in the process of physical training (using the example of fear) in the higher education system.

**Keywords:** educational process, higher education, physical training, competitive activity, unfavorable condition, fear, overcoming fear

**For citation:** Rybakov V.N., Bludova I.N., Balakin Yu.P., Ivanova M.M. Teaching students to overcome fear in the higher education system during physical training. Pedagogical Education. 2025. 6 (10). P. 243 – 249.

The article was submitted: July 27, 2025; Approved after reviewing: August 26, 2025; Accepted for publication: September 30, 2025.

### Введение

Целью процесса физической подготовки является укрепление здоровья занимающихся, формирование необходимых умений и навыков, а также приобретение нужной формы в соответствии с требованиями конкретной деятельности (спортивной, военной, трудовой и т.д.). Неотъемлемой частью процесса физической подготовки является соревновательная деятельность, которая предполагает демонстрацию максимальных возможностей в условиях противоборства согласно установленным правилам. Достаточно распространено явление, связанное с выполнением успешных показателей на тренировках и «неудовлетворительных» на соревнованиях, причиной которого, зачастую, выступает неблагоприятное состояние, в частности страх [4]. В мире современного спорта всеми признанным постулатом является утверждение о том, что не всегда побеждает тот, кто подготовлен лучше физически, а тот, кто лучше подготовлен психологически. Важным условием психологической подготовки является способность преодолеть неблагоприятное состояние, мешающее действовать в своем оптимальном боевом состоянии. В данной работе нами проанализирован феномен страха, определено его влияние на деятельность спортсмена, а также рассмотрены способы управления им.

### Материалы и методы исследований

В основе проведенного исследования – анализ научной и научно-методической литературы по философии, психологии, спортивной психологии, педагогики отечественных и зарубежных ученых. Использован системный подход к решению проблемы с целью разработки научно-методических рекомендаций по обуче-

нию преодолению неблагоприятных эмоциональных состояний в процессе физической подготовки (на примере состояния страха) в системе высшего образования.

### Результаты и обсуждения

В процессе физической подготовки страх может являться препятствующим фактором к формированию необходимых умений и навыков, а также, в целом отрицательно сказаться на общем уровне готовности будущих специалистов. На учебных занятиях, в силу плотности их структуры, у преподавателя не всегда имеется возможность осуществления индивидуальной работы с обучающимся с целью устранения страхов, в связи с этим необходима оптимизация работы по формированию способности преодолевать неблагоприятные состояния в процессе физической подготовки. В своей работе используя междисциплинарный подход, мы будем опираться на результаты научных исследований в области общей и спортивной психологии, а также педагогики.

Основанный на инстинкте самосохранения, страх представляет собой эмоцию организма, которая возникает на реальную или воображаемую угрозу, нарушающую физическую или психологическую безопасность. Страх выполняет четыре основных функции: сигнальная (сообщение сигнала о потенциальной угрозе); мобилизирующая (направлена на способность организма собраться в ситуации угрозы); организующая (связанная с выбором стратегии поведения); воспитательная (способность запоминать условия, представляющие угрозу и в дальнейшем учитывать их возможный риск) [2]. В контексте нашего исследования внимание акцентируется на негативном влиянии страха.

Феномен страха в спорте базируется на общих исследованиях страха в области философии и общей психологии. Проблема страха является предметом особого внимания с древнейших времен, поскольку на всех этапах историко-культурного процесса человек подвержен страху. Страх является одной из базовых эмоций человека, в этой связи люди пытались выяснить истоки страха, как он влияет на человека и как им управлять. Со времен античности страху было уделено внимание философами Платоном, Аристотелем, Эпикуром, в большей степени анализировался страх в контексте неизбежности смерти. В эпоху средневековья с присущей теологичностью страх перед Богом отождествлялся с любовью к Богу. В эпоху возрождения (Ф. Бекон, Т. Гоббс, Н. Макиавелли, М. Монтень,) страх рассматривался как функция сохранения жизни, как регулятор взаимоотношений. В настоящее время, у людей увеличивается количество видов страхов, причиной которых является информатизация, цифровизация, технологизация общества, в связи с чем феномен страха, а также подходы к его управлению приобретают особую актуальность [7-10].

О.А. Черникова систематизировала различные формы проявления страха: боязнь, тревожность, робость, испуг, опасение, неуверенность, растерянность, ужас, паническое состояние. По мнению автора, неуверенность, растерянность не являются самостоятельными формами страха, а выступают его причиной или следствием; робость является самым незначительным выражением страха: ужас, паническое состояние максимально проявленные формы выражения страха [11].

При страхе у людей могут быть следующие наиболее распространённые реакции: ажитация (внешнее проявление страха, заключающееся в стремлении убежать, спрятаться от источника страха); ступор (оцепенение, замедление реакций, малоподвижность); сумеречное состояние (проявление признаков агрессии, непоследовательные, бессмысленные движения).

В спортивном мире присутствуют все формы проявления страха. Переживание страха спортсменами сопряжено с проживанием множественной палитры чувств и эмоций, среди которых суетливость, растерянность, испуг, тревога, невозможность контролировать ситуацию и т.д. Чаще всего в «угрожаемой» ситуации, спортсмены испытывают тревожность либо страх, основным отличием которого выступает его предметность. В спорте в качестве предмета страха может выступать страх травмы, страх соперника, страх проигрыша, страх болельщиков, страх не оправдать надежды тренера, страх забыть программу выступлений, страх потери своего статуса и т.д. Каждый вид страха имеет доминирующий тип стрессоров, при этом источники страха принято подразделять на внешние (социальные) и внутренние (личные). К внешним относятся: организация соревнований и характерная для них обстановка; наличие «сильных» соперников; поведение тренера; реакция болельщиков и т.д. Внутренние источники включают страх победы; страх неудачи; боязнь соперника; страх получить травму и испытать боль; последствия собственной агрессии и т.д. Классификация страха предполагает биологические (природные) такие как страх шума, света, болезни, смерти и пр. и социальные страхи – выступления перед публикой, ссрах долга, бедности, потери близких и т.д.

Наличие страха и степень его проявления зависят от ряда факторов, таких как: возраст спортсмена, пол, опыт участия в соревновательной деятельности, уровень подготовленности, сила соперника и т.д. «Так, у спортсменов страхи проявляются чаще, чем у спортсменов; у спортсменов более низкой квалификации ча-

ще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта; у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование» [2, с. 8].

Специфика наличия страхов у спортсменов зависит в том числе и от вида спорта, так, например, особенно ярко это проявляется в единоборствах. Представители единоборств должны обладать сформированной ментальной стойкостью, уверенностью в себе, контролем эмоций и т.д. Все это обусловлено особенностями деятельности спортсмена, которая предъявляет высокие требования к его психике:

- ответственность за свои действия в силу того, что в единоборствах, как в индивидуальном виде спорта результат зависит непосредственно от самого спортсмена;
- непредсказуемость ситуаций (различного рода возникающие непредвиденные ситуации, исход которых не известен);
- повышенный уровень стресса в поединке (давление соперника, тренера, болельщиков);
- сложности турниров (постоянный контроль массы тела, с целью участия в желаемой весовой категории, перерыв между турнирами, не дающие возможность восстановления и пр.).

Основная задача в работе со страхом – овладеть механизмами управления им. В настоящее время дефицит исследований в области преодоления страха в спорте свидетельствует о недостаточном внимании к данной теме. В фокусе исследовательского внимания тревожность спортсменов либо страх в контексте конкретного вида спорта, либо в контексте возраста спортсмена. Психолого-педагогические механизмы управления страхом рассмотрены в ряде отечественных и зарубежных исследований. Для решения проблемы исследования, рассмотрим психологические подходы, направленные на работу со страхом наиболее распространенные в практике работы.

1. Систематическая десенсибилизация, подход, разработанный Джозефом Вольпе. Сущностной характеристикой подхода является поэтапное включение личности в ситуации, вызывающие тревогу и страх, посредством адаптации к волнующим ситуациям начиная с менее травмирующей до самой волнительной. Работа предполагает реализацию следующих этапов: 1. Постановка цели (цель должна быть связана с преодолением определенного страха). 2. Освоение различных релаксационных техник. 3. Иерархия страхов (анализ и ранжирование страхов от менее тревожащих до максимально выраженных). 4. Экспозиция (постепенное привыкание к страху). 5. Поддержка и обработка (выход из волнующей ситуации в безопасное состояние и последующее обсуждение). 6. Укрепление успехов (анализ динамики состояния занимающегося). Учеными доказана эффективность применения метода при восстановлении после посттравматического стрессового расстройства, а также при работе с различными формами страха, однако необходимо продолжительное время для его освоения [5].

2. Когнитивно-поведенческая терапия используется с целью выявления негативных мыслей и их изменения за счет использования следующих техник:

- когнитивная реструктуризация (изменение мыслей, усиливающих страх перед «тревожными местами» местами, например, спортивный зал, татами и др.);
- поведенческие эксперименты (осуществление проверки объективности убеждений, вызывающих страх через определенные действия);
- экспозиционная терапия (последовательное погружение в ситуацию, вызывающую страх, что в последствии способствует привыканию к страху и в последующем его нивелированию) [6]. Данный подход имеет ограничения в применении, связанные с наличием глубинных психологических травм, тяжелой потери и пр.

3. Арт-терапия предполагает коррекцию страхов средствами искусства и творчества. Суть терапии заключается в выявлении осознаваемых и неосознаваемых страхов, которые мешают полноценной жизнедеятельности человека, далее необходим поиск средства управления данным страхом, после этого важно подобрать творческую технику, применение данной техники в течение необходимого периода (продолжительность применения индивидуальна) и завершается работа рефлексией относительно успешности ее применения [1]. Арт-терапевтические методы включают изотерапию, музыкотерапию, фототерапию, сказкотерапию, игротерапию, ландшафтную арт-терапию и др. Выбор подходящего метода определяется индивидуальными особенностями занимающегося и его личными предпочтениями.

Рассмотрим наиболее распространенные научно-методические подходы в психологии спорта, направленные на работу со страхами.

Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова предлагают общие рекомендации по преодолению состояния страха и оптимизации тревожности, основными из которых являются следующие:

1. Посредством комплекса методов сбора информации (наблюдение, беседа, анкетирование, опрос, тестирование) выявить наличие страха(ов) и определить его (их).

2. В тренировочном процессе создавать условия для формирования условно-рефлекторных связей на триггерную ситуацию. Таким образом погружать занимающегося в волнующую ситуацию и на основе многократных повторений снижать страх [2].

Е.М. Хекалов, в качестве рекомендаций предлагает развивать волевые качества у спортсменов, при обучении учитывать уровень подготовленности, создавать условия для предотвращения травматизма, перед встречами с соперником использовать методы регуляции (внушение, самовнушение) [9].

Е.П. Ильиным сформулированы общие рекомендации по преодолению страха, среди которых: соблюдение в учебно-тренировочном процессе принципа последовательности, переживание страха до конца, представление последовательности предстоящих действий, фиксация внимания на достижениях, перерыв после испытанного страха, наблюдение за выполнением действий другим спортсменом и т.д. [4].

Американская лыжница-экстремал, в настоящее время специалист в области терапии страхов в спорте, Кристен Ульмер в своей работе «The Art of Fear: Why Conquering Fear Won't Work and What to Do Instead» («Искусство страха: почему страх победить не получится и что делать вместо этого») отрицательно относится к подавлению и преодолению страха, полагая что он будет проявляться через некоторое время. По ее мнению, страх нужно «прорабатывать». К. Ульмер разработала 4-этапную практику работы со страхом, включающую: 1. Определение части тела, где присутствует дискомфорт, вызванный напряжением в следствии страха. 2. Осознание страха и его принятие как «нормального» состояния. 3. Фокусировка на снижении сопротивления страху. 4. Проживание и принятие страха в течение 30 секунд. Данная практика способствует восприятию страха как источника энергии, что в последствии благоприятно влияет на результат. В дальнейшем время можно увеличивать и наблюдать за собственным состоянием [12].

Группой британских ученых Shuge Zhang, Tim Woodman, and Ross Roberts Subject проведено исследование, в результате чего было установлено, что люди с высоким уровнем нарциссизма и алекситимии обладают большей способностью успешно справляться с ситуациями, вызывающими тревогу и страх. В этой связи спортсмены с ярковыраженными данными качествами будут иметь преимущества перед другими спортсменами. Перспективы своих научных изыскания ученые связывают со способами развития данных качеств [13].

В истории спорта имеется много примеров выдающихся спортсменов, которые испытывали различного рода страхи и смогли их преодолеть. Например, Майк Тайсон, американский боксер, испытывал страх перед боем, в тренировочном процессе им совместно с тренером были разработаны рекомендации по управлению страхом, среди которых: тренировки, визуализация успеха, использование ритуалов перед боем, овладение и использование техник саморегуляции, а также принятие страха как неотъемлемой части происходящего. Российский боец по смешанным боевым искусствам Ф. Емельяненко рекомендовал признавать страх и принимать его, а непосредственно перед поединком переключать внимание на другую деятельность.

А.А. Карелин, трехкратный победитель Олимпийских игр по греко-римской борьбе, относился к страху неотъемлемой составляющей, которую нужно принимать. «Есть мандраж, который заводит, и есть, который тебя раздавит. Если оседлал волнение – ты всадник против пехотинца, если волнение оседлало тебя – ты пехотинец, который тащит на плечах коня» [3].

Проведенный анализ литературы свидетельствует об отсутствии унифицированного подхода к решению проблемы управления страхом и минимизации его негативного воздействия. Кроме того, недостаточное внимание к подходам преодоления страха, детерминирует необходимость разработки рекомендаций при выявлении и последующей работе по устранению страха у занимающихся в процессе физической подготовки. В качестве рекомендаций можно предложить следующие этапы работы:

1. Определить предмет страха у занимающегося через наблюдение, беседу, тестирование, анкетирование и прочие методы диагностики. Отправной точкой в работе со страхом является его определенность. На этом этапе важно определить какое состояние испытывает занимающийся тревогу или страх, поскольку дальнейшая работа должна быть выстроена по-разному, в зависимости от специфики. В тех ситуациях, когда занимающийся не может четко сформулировать свой страх, а также причины его вызывающие, можно использовать наводящие вопросы: «Что мешает выполнить конкретную задачу?», «Перечислить все страхи, связанные с конкретной ситуацией», «Что самое страшное может произойти, если это случится?», «Какова вероятность, что это произойдет?», «В какой части тела аккумулируется напряжение, как это можно описать словами?» и т.д. Результатом работы на данном этапе должна стать четкая формулировка страха, например, «страх проигрыша», «страх получения травмы», «страх критики» и т.д.

2. Осуществить анализ страха, включая источник возникновения, длительность воздействия, условия появления, факторы, способствующие его усилению, степень влияния на занимающегося. В зависимости от специфики страха спланировать работу по его нивелированию.

3. Подобрать методы работы со страхом максимально конгруэнтные данному занимающемуся на основе знакомства с имеющимися в теории и практике спортивной подготовки: анализ ситуации, вызывающей страх и акцентирование внимания на реальной или угрожаемой опасности; моделирование условий, вызывающих страх и многократное повторение волнующих действий; деление на части и выстраивание алгоритма действий в ситуации, вызывающей страх; применение симуляционных методов в процессе физической подготовки; анализ опыта других занимающихся, испытывавших подобное состояние; «прохождение страха до конца» через ответы на вопрос: «Что будет если это произойдет?»; применение дыхательных практик, направленных на снижение уровня возбуждения; применение методов арт-терапии; ведение дневника с фиксацией в нем своих действий и состояния; повторение позитивного опыта и др.

4. В случае отсутствия положительного эффекта или появления отрицательной динамики, необходимо привлечение спортивного психолога для оказания консультативной или терапевтической помощи.

### Выводы

При достижении высоких результатов в процессе физической подготовки важное место занимает управление неблагоприятными состояниями, в частности страхом. Предложенные рекомендации носят общий характер, специфика работы определяется профилем конкретного высшего учебного заведения, а также рядом особенностей организации учебного процесса. Успешность решения поставленной в начале исследования проблемы зависит от арсенала техник и методов преодоления состояния страха, а также выраженностью мотивации занимающегося.

### Список источников

1. Андронникова О.О. Основы арт-терапии: теория и практика в работе с различными проблемами: электронное учебное пособие. Новосибирский государственный педагогический университет. Новосибирск: НГПУ, 2025. URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/107344/web.php> (дата обращения: 05.08.2025).
2. Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. 53 с.
3. Дзюдо в Феодосии ГБУ «Крым-СПОРТ». URL: <https://judo-feo.ru/sportsmenam/aleksandr-karelin-o-straxe.html> (дата обращения: 01.08.2025).
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2008. 352 с.
5. Казенная Е.В. Современное состояние исследований эффективности метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (EMDR) при посттравматическом стрессовом расстройстве // Консультативная психология и психотерапия. 2023. № 31 (3). С. 69 – 90. URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310304> (дата обращения: 01.08.2025).
6. Краснова С.Г. Особенности применения методов когнитивно-поведенческой психотерапии в работе психолога с подростками // Развитие образования. 2022. Т. 5. № 2. С. 31 – 37.
7. Основы психологии спорта и двигательной активности. Настольная книга тренера. М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2023. 592 с.
8. Психология эмоций / пер. с англ. СПб: Издательство «Питер», 1999. 464 с.
9. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие для студентов физкультур. вузов: 2-е изд. М.: Сов. спорт, 2003, 61 с.
10. Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 512 с.
11. Черникова О.А. Психология. Влияние эмоций на действия спортсмена: в 3 т. 1968. 21 с.
12. Kristen Ulmer. The Art of Fear: Why Conquering Fear Won't Work and What to Do Instead. URL: <https://oceanofpdf.com/authors/kristen-ulmer/pdf-epub-the-art-of-fear-why-conquering-fear-wont-work-and-what-to-do-instead-download-96945556404/> (дата обращения: 12.08.2025).
13. Shuge Zhang, Tim Woodman, Ross Roberts. Anxiety and Fear in Sport and Performance Anxiety and Fear in Sport and Performance. URL: <https://oxfordre.com/psychology/display/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-162> (дата обращения: 01.08.2025).

### References

1. Andronnikova O.O. Fundamentals of Art Therapy: Theory and Practice in Working with Various Problems: An Electronic Textbook. Novosibirsk State Pedagogical University. Novosibirsk: NGPU, 2025. Available at: <https://lib.nspu.ru/views/library/107344/web.php> (date of accessed: 05.08.2025).
2. Voskresenskaya E.V., Melnik E.V., Kukhtova N.V. Psychology of Fear and Anxiety in Sports Activities (Theory and Practice): Guidelines. Vitebsk: Masherov VSU, 2015. 53 p.
3. Judo in Feodosia, State Budgetary Institution "Crimea-SPORT". URL: <https://judo-feo.ru/sportsmenam/aleksandr-karelin-o-straxe.html> (date of accessed: 01.08.2025).
4. Ilyin E.P. Psychology of Sport. St. Petersburg, 2008. 352 p.
5. Kazennaya E.V. Current State of Research on the Efficiency of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Post-Traumatic Stress Disorder. Counseling Psychology and Psychotherapy. 2023. No. 31 (3). P. 69 – 90. URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2023310304> (date of accessed: 01.08.2025).
6. Krasnova S.G. Features of the Application of Cognitive-Behavioral Psychotherapy Methods in a Psychologist's Work with Adolescents. Development of Education. 2022. Vol. 5. No. 2. P. 31 – 37.
7. Fundamentals of Sports and Physical Activity Psychology. A Trainer's Handbook. Moscow: PRINTLETO LLC, 2023. 592 p.
8. Psychology of Emotions. Translated from English. St. Petersburg: Piter Publishing House, 1999. 464 p.
9. Hekalov E.M. Adverse Mental States of Athletes, Their Diagnostics and Regulation: A Textbook for Students of Physical Education at Universities: 2nd ed. Moscow: Sov. Sport, 2003, 61 p.
10. Shcherbatykh Yu.V. Psychology of Fear: A Popular Encyclopedia. Moscow: Eksmo Publishing House, 2005. 512 p.
11. Chernikova O.A. Psychology. The Influence of Emotions on Athlete's Actions: in 3 vol. 1968. 21 p.
12. Kristen Ulmer. The Art of Fear: Why Conquering Fear Won't Work and What to Do Instead. URL: <https://oceanofpdf.com/authors/kristen-ulmer/pdf-epub-the-art-of-fear-why-conquering-fear-wont-work-and-what-to-do-instead-download-96945556404/> (date of accessed: 12.08.2025).
13. Shuge Zhang, Tim Woodman, Ross Roberts. Anxiety and Fear in Sport and Performance. URL: <https://oxfordre.com/psychology/display/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-162> (date of accessed: 01.08.2025).

### Информация об авторах

Рыбаков В.Н., кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова», [p0p-n4ta@yandex.ru](mailto:p0p-n4ta@yandex.ru)

Блудова И.Н., доцент, кафедра физической подготовки, Омская академия МВД России, [innabludowa@yandex.ru](mailto:innabludowa@yandex.ru)

Балакин Ю.П., старший преподаватель, кафедра физической подготовки, Барнаульский юридический институт МВД России, [nvp140977@mail.ru](mailto:nvp140977@mail.ru)

Иванова М.М., доцент, кафедра теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», [ivanova\\_mm@altspu.ru](mailto:ivanova_mm@altspu.ru)

© Рыбаков В.Н., Блудова И.Н., Балакин Ю.П., Иванова М.М., 2025

---