

УДК 37

DOI: 10.18384/2310-7219-2023-2-170-180

РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОГИ У СТУДЕНТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Киселев А. В.¹, Сергина Е. А.²

¹ *Петрозаводский государственный университет
185035, г. Петрозаводск, пр. Ленина, д. 33, Российская Федерация*

² *Государственное училище олимпийского резерва в г. Кондопоге
186223, Республика Карелия, г. Кондопога, ул. Строительная, д. 2, Российская Федерация*

Аннотация

Актуальность исследования вызвана необходимостью поиска новых подходов к проблеме преодоления опасений студентов в соревновательный период. В статье обобщены эффективные приёмы работы тренера-преподавателя по преодолению тревоги у студентов, участвующих в спортивных соревнованиях, представлены результаты сопоставительного анализа причин тревоги и способов её преодоления у студентов-профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей.

Цель исследования – определение эффективных приёмов работы тренера-преподавателя по преодолению тревоги и опасений у студентов, участвующих в спортивных соревнованиях.

Методы исследования. В качестве методов исследования использовались опрос студентов Петрозаводского государственного университета и Государственного училища (техникума) олимпийского резерва в г. Кондопоге, педагогическое наблюдение приёмов работы тренеров-преподавателей по подготовке студентов к спортивным соревнованиям.

Научная новизна и/или теоретическая и/или практическая значимость. Научная новизна исследования заключается в том, что в нём обоснован рейтинг причин тревоги студентов в период соревнований. Практическая значимость проведённого исследования состоит в систематизации приёмов работы тренера-преподавателя по решению заявленной проблемы.

Результаты исследования. В результате опроса студентов авторам удалось составить рейтинг наиболее распространённых причин тревоги в соревновательный период, выявить её проявления, в ходе наблюдения – определить эффективные индивидуальные и групповые способы её преодоления.

Выводы отражают основные причины опасений студентов – профессиональных спортсменов и спортсменов-любителей в соревновательный период и утверждают необходимость и возможность их преодоления.

Ключевые слова: тренер-преподаватель, соревновательный период, причины тревожного состояния студентов в соревновательный период, эффективные способы преодоления тревожных состояний

THE WORK OF A COACH-TEACHER TO OVERCOME THE FEARS OF STUDENTS PARTICIPATING IN SPORTS COMPETITIONS

A. Kiselev¹, E. Sergina²

¹ *Petrozavodsk State University,
pt-t Lenina, 33, Petrozavodsk, 185035, Russian Federation,*

² *State School of the Olympic Reserve in Kondopoga,
ul. Stroitel'naya, 2, Republic of Karelia, 186223, Kondopoga, Russian Federation*

Abstract.

Relevance. The article, based on the analysis of scientific literature, substantiates the relevance of the stated problem; summarizes the effective methods of work of a coach-teacher to overcome fears among students participating in sports competitions, presents the results of a comparative analysis of the causes of anxiety and ways to overcome it among students-professional athletes and amateur athletes.

Aim. To determine a coach-teacher's methods of work to overcome anxiety and fears among students participating in sports competitions.

Methodology. A survey of students was used as a method of research. The survey was performed in Petrozavodsk State University and the State College (Technical School) of the Olympic Reserve in Kondopoga. Pedagogical observation of the methods of coaches-teachers' work on preparing students for sports competitions was also done.

Scientific novelty / theoretical and/or practical significance. The scientific novelty of the conducted research consists in the systematization of the methods of a trainer-teacher's work to solve the stated problem.

Results. As a result of a survey of students, the authors managed to compile a rating of the most common causes of anxiety during the competitive period, to identify its manifestations, and during observation – to determine the effective individual and group ways to overcome it.

Conclusion. The main reasons for the fears of students-professional athletes and amateur athletes during the competitive period are reflected. The need and possibility of overcoming them is stated.

Keywords: coach-teacher; competitive period; causes of anxiety among students participating in sports competitions; effective individual and group ways to overcome anxiety

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные соревнования являются одной из наиболее распространённых форм воспитания студентов в вузах и организациях профессионального образования, а также эффективным средством совершенствования социальной, профессиональной и общефизической подготовки обучающихся. Результаты, достигнутые в ходе спортивных соревнований, нередко становятся значимыми индикаторами общественного статуса самого студента, а также составляющими привлекательного образа спортивной команды, учебного подразделения, образовательной организации в целом.

Система спортивных соревнований в образовательной организации включает внутренние зачётные и отборочные соревнования в отдельных подразделениях: в учебной группе / на факультете (отделении) / в институте; соревнования между студентами различных учебных групп, курсов, отделений и т. д. Эти соревнования могут быть командными, личными или лично-командными, в них могут участвовать обучающиеся с различным уровнем подготовки, и зачастую участие в таких соревнованиях для студентов продиктовано личным желанием, стремлением поднять свой общественный статус или необходимостью получить «дополни-

тельные бонусы» при промежуточной аттестации по физической культуре.

В соревнованиях между спортивными клубами (командами) отдельных образовательных организаций обычно участвуют наиболее подготовленные в спортивном отношении студенты, хотя их участие в состязаниях также может быть продиктовано личными мотивами; всё же обычно на первый план выходят внешние мотивы защиты «спортивной чести» вуза или техникума (колледжа).

Работа тренера-преподавателя по подготовке студентов к спортивным соревнованиям традиционно включает физические упражнения, тренировочные занятия, и в случае необходимости – сплочение студенческой команды. Однако, как показало исследование, в соревновательный период не менее важной оказывается работа по эмоциональному настрою студентов, по преодолению у них тревоги и опасений.

В научных трудах проблемам организации спортивно-массовой работы в образовательных организациях в целом и в частности спортивным соревнованиям студенческой молодёжи уделено особое внимание: о них писали такие авторы, как Р. О. Безъязычный [1], А. С. Ваторопин [3], М. Я. Виленский, Н. А. Воронов [5], В. И. Ильинич, Е. А. Симонова, А. Д. Скрипко, Н. А. Храмова, В. В. Черняев, В. Г. Шилько, В. С. Якимович и др.

В. П. Садовой обращает внимание на готовность будущих магистров сферы физической культуры и спорта к организации массового студенческого спорта [12]. Л. Ю. Петрова отмечает, что спорт способен вносить существенный вклад в воспитание и социализацию студентов, но для достижения этой цели необходимо создавать условия, содействующие участию в спорте, в том числе в спортивных соревнованиях не только физически развитых, спортивно одарённых, а всех студентов, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья. При этом в активные занятия спортом включается,

как правило, лишь небольшая часть студентов. Многие студенты не желают принимать участие в спортивных соревнованиях, опасаясь проигрыша и связанных с ним негативных последствий, а те, кто регулярно в них участвует, часто студентами являются лишь формально [10].

В. И. Тютюнников утверждает, что соревнования оказывают влияние на индивидуальную психологию спортсменов, это выражено предстартовым волнением, а иногда и страхом, апатией. Такое воздействие может сильно влиять на результаты соревнований и вне зависимости от физической готовности спортсменов. Умение управлять или хотя бы контролировать свои эмоции, вызванные предстартовым эффектом, позволяет достичь большего успеха, грамотно выполнить тактическую установку, максимально и эффективно использовать функциональные возможности своего организма. Всё это говорит о большом значении психологической подготовки в деятельности спортсмена и тренера. Особенно важна такая подготовка для спортсменов из числа студентов, т. к. помимо спортивных соревнований у них есть учебная нагрузка и ряд других дополнительных обязанностей [14].

З. М. Батяева, Е. А. Шуняева [2], И. А. Панченко, Д. Б. Селюкин [9] обращают внимание на формирование мотивации студенческой молодёжи к физкультурно-спортивной деятельности.

Исследователи отмечают, что именно негативные эмоции, опасения и тяжело преодолеваемое чувство тревоги становятся поводами для отказа обучающихся от участия в соревнованиях. В связи с чем В. Е. Цибульников ставит вопрос о психологической подготовке спортсменов и об их психологической готовности, одним из показателей которой является ситуативная эмоционально-волевая устойчивость [6]. Условием профилактики психологических рисков, связанных с опасением студентов, участвующих в спортивных соревнованиях, является создание благо-

приятного психологического климата [16], для чего необходимо проведение и психодиагностической работы [11].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Целью исследования является определение эффективных приёмов работы тренера-преподавателя по преодолению тревоги и опасений у студентов, участвующих в спортивных соревнованиях. Для достижения данной цели решались следующие задачи:

- выявить причины опасений студентов Петрозаводского государственного университета и Государственного училища (техникума) олимпийского резерва в г. Кондопоге в соревновательный период;
- проанализировать опыт работы тренеров и тренеров-преподавателей по организации подготовки студентов к спортивным соревнованиям;
- выявить эффективные индивидуальные и групповые способы преодоления тревоги и опасений у спортсменов.

Методология и методы исследования

Исследование опиралось на методологию аксиологического [13], здоровьесберегающего [7; 15], индивидуального [4; 8] и мотивационного подходов [2; 9].

В качестве **методов исследования** использовались: метод опроса студентов Петрозаводского государственного университета и Государственного училища (техникума) олимпийского резерва в г. Кондопоге, педагогическое наблюдение приёмов работы тренеров-преподавателей образовательных организаций по подготовке студентов к спортивным соревнованиям, анализ опыта работы тренеров и тренеров-преподавателей по организации подготовки студентов к спортивным соревнованиям.

Организация исследования и ход работы

С целью проверки справедливости замечаний исследователей о нежелании студентов принимать участие в спор-

тивных соревнованиях из-за опасения проигрыша было проведено исследование причин тревоги в соревновательный период студентов Петрозаводского государственного университета и государственного училища олимпийского резерва в г. Кондопоге.

Выборка исследования: в опросе приняли участие 48 студентов 2 и 3 курсов Петрозаводского государственного университета (22 юноши и 26 девушек) и 36 студентов-юношей училища олимпийского резерва (в том числе 24 члена юношеской сборной команды по хоккею).

Опрос проводился по адаптированной анкете для спортсменов (38 вопросов), позволяющей выявить опасения с указанием конкретной ситуации из повседневной (обычной) жизни, соревновательной ситуации и ситуации постсоревновательной. Предлагались открытые вопросы, в ответах на которые студенты могли указать их личные причины тревоги и опасений. Также студентам было предложено оценить своё физическое состояние накануне соревнований и непосредственно в момент соревнований по конкретным признакам: чувство усталости, ухудшение внимания, забывание деталей, изменение дыхательного цикла, оцепенение, дрожь, чувство дискомфорта, снижение интереса, желание уйти с соревнований. В полученных ответах была информация, подтверждающая волнение, тревогу, проявляющиеся у студентов в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение

Сопоставление ответов студентов университета и училища олимпийского резерва о причинах страхов, связанных с обычной жизнью, не выявило существенных расхождений: студенты-спортсмены, как и их сверстники их университета, в наибольшей степени опасаются «заразиться, заболеть» (61 выбор из 84), «опоздать на важную встречу» (57 выборов), «остаться одному» (54 выбора), «огор-

чить родителей» (46). Отметим, что опасение «огорчить родителей» у студентов училища встречается чаще и проявляется в большей степени. Опасение «огня, воды», «когда очень высоко/глубоко» у студентов вуза (17 выборов) встречается в редкой степени и только у девушек. Студентки вуза опасаются животных (14 выборов), «страшных снов» (9 выборов), «нападения» (3 выбора). «Страшных снов» боится в редкой степени лишь 1 студент училища.

Довольно интересные результаты были получены при сопоставлении опасений студентов вуза и студентов-спортсменов, связанных с соревнованиями. Опасения студентов вуза проявляются в более высокой степени, чаще и по большему числу причин. Студенты университета боятся сделать ошибку при выполнении действий (37 выборов из 48, 17 – в высокой степени); «стать худшим на соревновании» (35 выборов из 48, 19 – в высокой степени); «выступить перед зрителями» (31 выбор, 11 – в высокой степени); «забыть что-то из экипировки дома» (21 выбор); «соперников» (11 выборов). Опасения у студентов-спортсменов в соревновательный период в высокой степени появляются лишь по 3 причинам: «стать худшим» (19 выборов из 36), «огорчить тренера» (17 выборов из 36), «подвести команду» (16 выборов из 36). Редко опасения появляются «из-за опоздания» (9 выборов), «из-за плохой физической формы» (7 выборов), «из страха ухудшить свои результаты» (6 выборов), «из-за новой, незнакомой спортивной площадки/арены» (4 выбора).

Обратим внимание, что опасения студентов вуза в большей степени связаны с собственным статусом, с нежеланием попасть в неудобную ситуацию, представить себя не в выгодном виде. Опасения студентов училища (большая часть опрошенных являются членами юношеской сборной команды по хоккею) связаны со статусом команды, отношением тренера, в меньшей степени – с собственным

имиджем. Более точно студенты-спортсмены оценили собственное физическое состояние в соревновательный период: они указали на «нарушение дыхательного цикла» – 22 выбора из 36, «дрожь перед выходом на лёд» – 20 выборов, «чувство усталости, ухудшение внимания» – 8 выборов. Студенты вуза отметили «нарушение дыхательного цикла» (11 выборов из 48), «дрожь» (5 выборов). Существенная разница в оценке физического состояния объясняется, по-видимому, более высоким вниманием студентов-спортсменов к собственному самочувствию и навыками самоанализа.

Опасения студентов училища возникают также из-за изменений в составе команды (14 выборов), переносе времени соревнований (16 выборов), замечаний и оценок тренера (27 выборов), и, хотя эти опасения проявляются редко, студенты о них заявляют.

Схожие опасения у студентов, участвующих в соревнованиях в вузе, проявляются «иногда» и связаны с симпатиями/антипатиями к конкретным людям (партнёрам по команде и преподавателю), удобством/неудобством времени и транспортной доступностью/труднодоступностью места проведения соревнований (7 выборов из 48). У студенток вуза, участвующих в соревнованиях, редко (6 выборов из 26), но в высокой степени проявления возникают опасения «выглядеть смешно/некрасиво/неаккуратно».

Столь пристальное внимание причинам и проявлениям опасений у студентов, участвующих в соревнованиях, имеет высокую значимость для организации тренерской работы. Понимание тренером-преподавателем конкретных причин тревоги у спортсменов, несомненно, поможет ему в выборе приёмов работы по её преодолению, по выстраиванию педагогической поддержки студентов. Отметим, что у большинства студентов опасения возникают из-за комплекса причин, одна из которых обычно превалирует. Это заключение позволило предположить, что

способы преодоления должны применяться комплексно, а помощь тренера-преподавателя также должна носить комплексный характер. Именно таким образом необходимо строить подготовительную работу в соревновательный период.

Отдельные способы преодоления опасений и тревоги могут носить универсальный характер, их считают традиционными. Это, например, выстраивание иерархии своих страхов и оценка их рациональности; наблюдение за тем, как борются со страхом другие и использование их опыта; использование техник релаксации, поощрения своих мотивов; получение поддержки близких людей и т. д. Эффективными становятся выстраивание режима дня в предсоревновательный и соревновательный периоды, алгоритма действий при непосредственной подготовке к соревнованиям, фиксирование внимания на своих действиях. Такие способы могут применяться комплексно и служить базой, основой для индивидуализированной работы студентов, участвующих в спортивных соревнованиях, и их тренеров-преподавателей.

В процессе наблюдения за подготовкой обучающихся к соревнованиям было отмечено, что в комплексе с традиционными способами преодоления опасений и тревоги тренеры-преподаватели использовали упражнения по совершенствованию готовности к соревнованию: по развитию внимания, реакции, управлению эмоциями перед началом состязаний, в момент старта, столкновений с противником и пр. К сожалению, для студентов, участвующих во внутренних соревнованиях университета, такая работа этим и ограничивается. Редко тренер-преподаватель дополнительно проводит индивидуальные беседы, даёт рекомендации общего характера, касающиеся режима дня в предсоревновательный и соревновательный период, в том числе по особенностям питания и сна.

Для студентов-спортсменов в училище олимпийского резерва в период

подготовки и участия в спортивных соревнованиях более высокого уровня психолого-педагогическое сопровождение проводится в индивидуально-групповом режиме.

Индивидуализированная работа по преодолению опасений и тревоги строится в несколько этапов. Во-первых, тренер-преподаватель организует тестирование спортсмена по пятифакторному опроснику личности, определяет у него типологические особенности качеств «большой пятёрки», предпочитаемые способы поведения в трудных жизненных ситуациях, оценивает его когнитивные ресурсы [10], а также формирует и совершенствует навыки студента по самостоятельной оценке (самоконтролю) состояния здоровья, оценке динамики положительных и отрицательных изменений, наблюдения за результатами физических нагрузок во время тренировочного процесса¹. Чем выше авторитет тренера-преподавателя у спортсменов, чем больше он соответствует представлениям об «идеальном» тренере, тем более высоким оказывается результат его работы [4]. Полученная в ходе первичной диагностики информация позволяет находить наиболее оптимальные эффективные пути педагогических воздействий, прогнозировать успехи и неудачи в процессе спортивной подготовки, объективнее оценивать готовность спортсмена к соревновательным действиям, корректировать психологический климат в команде, предвидеть случаи психологической несовместимости и, напротив, сплочённости спортивных коллективов [10].

На втором этапе подготовки студента-спортсмена к соревновательной деятельности тренер-преподаватель и педа-

¹ Чедов К. В. Физическая культура. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyjkontrol-i-samokontrol-zanimayushchih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf> (дата обращения: 21.01.2022).

гог-психолог разрабатывают комплекс мероприятий, конкретизируют их по форме, содержанию и объёму нагрузки, оптимально распределяют на весь цикл для подготовки к контрольным стартам или диагностическим срезам. Психолог разрабатывает конкретные задания и упражнения для развития нужных психических качеств, передаёт их тренеру для включения в общий план подготовки спортсмена. При необходимости планируются индивидуальная работа со спортсменом или групповые мероприятия для сплочения команды в групповых видах спорта [13].

Командная работа направлена на сплочение команды, но тренеру важно понимать, что сплочение не должно основываться только на симпатиях спортсменов, необходимо оценивать, анализировать возможности технического взаимодействия членов команды, помогать им вырабатывать «объединяющие» жесты, «кодовый язык», наконец – предоставлять возможность совместной успешной деятельности вне спорта. В ходе исследования студентам, играющим в юношеской хоккейной команде (училище олимпийского резерва), было предложено играть в шестёрках (5 игроков и вратарь). В процессе тренинга студенты обсуждали смысл возможных жестов, учились доносить и понимать информацию невербально, описывали по памяти с закрытыми глазами внешность друг друга, отдельные предметы. По их оценкам, такие упражнения позволяли переносить внимание на партнёров по команде, снижали «зацикленность» на собственном эмоциональном состоянии.

Индивидуальная программа преодоления опасений студентов, участвующих в соревнованиях, включала собеседования с тренером, задача которых состояла в изменении направления мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамот-

ное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление [10].

Кроме того, студентам предлагалось осуществить своеобразный ритуал, выполнение которого заставило бы их переключить внимание на последовательность действий и снизить эмоциональное напряжение. Хоккеистам был предложен следующий ритуал: чёткая последовательность надевания хоккейной экипировки, выход на лёд с определённой ноги, например, правой, осматривание трибун в обязательном порядке, например, справа налево, произнесение в конкретном порядке определённого сочетания слов и т. д. Выполнение этого ритуала занимало внимание студента, снижая уровень его тревожности. К сожалению, спустя несколько недель такое действие выполнения ритуала снижалось. Но, по словам спортсменов, они эффективно применяли новый ритуал. Например, «считали от 30 до 1», «хлопали по плечу не менее трёх партнёров по команде», «надевали разные носки» и пр. Некоторые студенты отмечают, что ритуал нужно «держать в секрете», иногда же этим секретом должны владеть 2–3 человека.

В ходе исследования по рекомендациям приёмы работы тренера-преподавателя по подготовке студентов к спортивным соревнованиям стали более разнообразными и применялись комплексно. С одной стороны, это увеличило методическую нагрузку педагога, потребовало от него дополнительной подготовки и более тесного взаимодействия с педагогом-психологом, но, с другой стороны, повысило уверенность студентов в собственных силах, снизило их эмоциональное напряжение. Как отметили тренеры, для них такая работа «была интересной, хоть и занимала много времени», «помогла самим справиться с волнением за студентов», «была полезной, я даже дополнительную ли-

тературу почитал». По отзывам студентов училища олимпийского резерва, им «стало проще справляться с волнением», «захотелось чаще участвовать в играх», «улучшился сон» и т. д.

Отметим также, что повысилась и результативность студентов: команда девушек института математики и информационных технологий Петрозаводского государственного университета вошла в призёры во внутренних соревнованиях университета по волейболу, команда юношей этого же института заняла первое место, обыграв команду института физической культуры, спорта и туризма, а юношеская хоккейная команда училища заняла второе место, получив Серебряный кубок Первенства Северо-запада России по хоккею. Такие результаты убедительно подтверждают значимость проделанной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Участие студентов в спортивных соревнованиях в течение учебного года становится для них, с одной стороны, увлекательным событием, дарит яркие впечатления, позволяет разнообразить жизнь; с другой стороны, вызывает у них в большей или меньшей степени опасения и тревоги за успешность обучения, отношение преподавателей, спортивные результаты, собственный общественный статус и т. д. К сожалению, неумение справиться с опасениями и чувством тревоги заставляет обучающихся отказываться от

участия в соревнованиях (и других видах состязаний). Умение справляться с эмоциями, тревогой, умение управлять собой позволяет не только стать успешным в состязаниях, но формирует чувство достоинства, коммуникативные навыки, повышает самооценку.

Проведённое исследование позволило на основе опроса студентов, участвующих в спортивных соревнованиях, выявить основные причины их опасений и тревоги, на основе введения в работу тренеров-преподавателей индивидуальных и групповых приемов преодоления негативных эмоциональных состояний определить эффективные способы решения заявленной проблемы. Проведение диагностики предпочитаемых способов поведения в трудных жизненных ситуациях, когнитивных ресурсов студентов, определение стиля межличностных отношений, симпатий и антипатий, формирование навыков по самостоятельной оценке и самоконтролю состояния здоровья, результатов физических нагрузок во время тренировочного и соревновательного процессов, введение «объединяющих» жестов, «кодового языка», «ритуалов», тренингов и индивидуальных собеседований, несомненно, повысят качество работы тренера-преподавателя, станут эффективными приёмами преодоления тревоги у студентов, участвующих в спортивных соревнованиях,

Дата поступления в редакцию 22.02.2023

ЛИТЕРАТУРА

1. Безъязычный Р. О. Массовый спорт в жизни студенческой молодёжи России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. № 1. С. 267–272.
2. Батяева З. М., Шуняева Е. А. Роль физической культуры и спорта в формировании мотивации студенческой молодёжи к физкультурно-спортивной деятельности // Вестник науки и творчества. 2018. № 2 (26). С. 5–9.
3. Ваторопин А. С., Аристов Л. С. Массовый студенческий спорт в современной России: социальные группы и регулирование их деятельности // Вопросы управления. 2017. № 1 (44). С. 222–227.
4. Воронов А. М., Киселев А. В., Сергина Е. А. Некоторые условия адаптации студентов первого курса училища олимпийского резерва // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 1 (31). С. 164–175.

5. Воронов Н. А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. Т. 1. № 6. С. 61–63.
6. Кашликова А. С., Цибульников В. Е. К проблеме психологической подготовки спортсменов-парашютистов // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под общ. ред. Л. Б. Дзержинской. Волгоград: ВГАФК, 2018. С. 255–258.
7. Киселев А. В. Правильное питание в формировании здорового образа жизни студентов // Вопросы педагогики. 2022. № 2-1. С. 135–139.
8. Киселев А. В. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств путем применения индивидуального подхода // Вопросы педагогики. 2021. № 9-1. С. 62–65.
9. Панченко И. А., Селюкин Д. Б. Влияние спортивной мотивации на уровень общей и специальной физической подготовленности в студенческом спорте // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 5 (123). С. 241–244.
10. Петрова Л. Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2013. 183 с.
11. Рогалева Л. Н., Дубинкина Ю. А. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для студентов вуза, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт». Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. 80 с.
12. Садовой В. П. Сущность и структура готовности к организации массового студенческого спорта у будущих магистров сферы физической культуры и спорта // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 5 (72). С. 196–199.
13. Столяров В. И., Петрова Л. Ю., Егорычева Э. В. Влияние принципов организации спортивно-соревнования студентов на их ценностные ориентации // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 395–401.
14. Тютюнников В. И. Психологическое состояние студентов-спортсменов в соревновательный период // Молодой учёный. 2019. № 2 (240). С. 388–390.
15. Цибульников В. Е. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-методическое пособие для преподавателей дисциплины. Москва: Национальный книжный центр, 2014. 228 с.
16. Цибульников В. Е. Профилактика психологических рисков во внутришкольном управлении через создание благоприятного психологического климата // Психология безопасности, психологическая безопасность личности: человек и общество: материалы Всероссийской научно-практической конференции / Махачкала, 13–14 октября 2011 г. Дагестан: Дагестанский государственный педагогический университет, 2011. С. 231–234.

REFERENCES

1. Bez'yazychnyj R. O. [Mass sports in the life of student youth in Russia]. In: *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh* [Actual problems of the development of physical culture and sports in modern conditions], 2016, no. 1, pp. 267–272.
2. Batyaeva Z. M., Shunyaeva E. A. [The role of physical culture and sports in the formation of student youth motivation for physical culture and sports activities]. In: *Vestnik nauki i tvorchestva* [Bulletin of science and creativity], 2018, no. 2 (26), pp. 5–9.
3. Vatoropin A. S., Aristov L. S. [Mass student sport in modern Russia: social groups and regulation of their activities]. In: *Voprosy upravleniya* [Management Issues], 2017, no. 1 (44), pp. 222–227.
4. Voronov A. M., Kiselev A. V., Sergina E. A. [Some adaptation conditions for first-year students of the Olympic reserve school]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training. Scientific and methodical journal], 2020, no. 1 (31), pp. 164–175.
5. Voronov N. A. [Topical issues of youth education and student sports]. In: *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk* [International Journal of the Humanities and Natural Sciences], 2018, vol. 1, no. 6, pp. 61–63.
6. Kashlikova A. S., Tsibulnikova V. E. [On the problem of psychological training of skydivers]. In: Dzerzhinskaya L. B., ed. *Sovremennye problemy podgotovki sportivnogo rezerva: perspektivy i puti resheniya: sbornik materialov I Vserossiyskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii* [Modern problems of sports reserve training: prospects and solutions: collection of materials of the I

- All-Russian scientific and practical conference with international participation]. Volgograd, VGAFK Publ., 2018, pp. 255–258.
7. Kiselev A. V. [Proper nutrition in the formation of a healthy lifestyle for students]. In: *Voprosy pedagogiki* [Questions of Pedagogy], 2022, no. 2-1, pp. 135–139.
 8. Kiselev A. V. [Improving the development of speed-strength qualities through the use of an individual approach]. In: *Voprosy pedagogiki* [Questions of Pedagogy], 2021, no. 9-1, pp. 62–65.
 9. Panchenko I. A., Selyukin D. B. [Influence of sports motivation on the level of general and special physical fitness in student sports]. In: *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2015, no. 5 (123), pp. 241–244.
 10. Petrova L. Yu. *Soderzhanie i formy organizatsii massovykh sportivnykh sorevnovaniy studentov: diss. ... kand. ped. nauk* [The content and forms of organization of mass sports competitions of students: Cand. Sci. thesis in Psychological Sciences]. Moscow, 2013. 183 p.
 11. Rogaleva L. N., Dubinkina Yu. A. *Psihodiagnostika v sporte: uchebnoe posobie dlya studentov vuza, obuchayushchihya po napravleniyu podgotovki 49.04.01 «Fizicheskaya kul'tura», 49.04.03 «Sport»* [Psychodiagnosics in sports: a textbook for university students studying in the direction of training 49.04.01 “Physical culture”, 49.04.03 “Sport”]. Ekaterinburg, Ural University Press, 2022. 80 p.
 12. Sadovoj V. P. [Essence and structure of readiness for organization of mass student sports among future masters of the sphere of physical culture and sports]. In: *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2018, no. 5 (72), pp. 196–199.
 13. Stolyarov V. I., Petrova L. Yu., Egorycheva E. V. [Influence of the principles of organization of students' sports competition on their value orientations]. In: *Uchyonye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2020, no. 2 (180), pp. 395–401.
 14. Tyutyunnikov V. I. [Psychological state of student-athletes in the competitive period]. In: *Molodoj uchyonyj* [Young scientist], 2019, no. 2 (240), pp. 388–390.
 15. Tsibulnikova V. E. *Osnovy medicinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni: uchebno-metodicheskoe posobie dlya prepodavatelej discipliny* [Fundamentals of medical knowledge and a healthy lifestyle: a teaching aid for teachers of the discipline]. Moscow, National Book Center Publ., 2014. 228 p.
 16. Tsibulnikova V. E. [Prevention of psychological risks in intra-school management through the creation of a favorable psychological climate]. In: *Psihologiya bezopasnosti, psihologicheskaya bezopasnost' lichnosti: chelovek i obshchestvo: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Mahachkala, 13–14 oktyabrya 2011 g.* [Psychology of safety, psychological safety of the individual: a person and society: materials of the All-Russian scientific and practical conference / Makhachkala, October 13–14, 2011]. Dagestan, Dagestan State Pedagogical University Publ., 2011, pp. 231–234.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Киселев Александр Викторович – старший преподаватель кафедры физической культуры Петрозаводского государственного университета;
e-mail: makelan2008@yandex.ru

Сергина Елена Анатольевна – кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора Государственного училища олимпийского резерва в г. Кондопоге;
e-mail makelan2008@yandex.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Alexander V. Kiselev – Senior Lecturer, the Department of Physical Culture, Petrozavodsk State University;
e-mail: makelan2008@yandex.ru

Elena A. Sergina – Cand. Sci. (Pedagogy), Assoc. Prof., Deputy Director of the State School of the Olympic Reserve, Kondopoga;
e-mail: makelan2008@yandex.ru

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Киселев А. В., Сергина Е. А. Работа тренера-преподавателя по преодолению тревоги у студентов, участвующих в спортивных соревнованиях // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2023. № 2. С. 170–180.

DOI: 10.18384/2310-7219-2023-2-170-180

FOR CITATION

Kiselev A. V., Sergina E. A. The work of a coach-teacher to overcome the fears of students participating in sports competitions. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Pedagogy*, 2023, no. 2, pp. 170–180.

DOI: 10.18384/2310-7219-2023-2-170-180