

УДК 796.85-316.628

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ И НРАВСТВЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЕДИНОБОРСТВАМ

¹С.А. Носов, ²Н.В. Журавская, ³М.Ю. Ларкин, ⁴С.В. Кузнецов, ⁵М.А. Таранин¹ Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, email: Capitan.russia@yandex.ru² Орловский государственный институт культуры, Орел³ Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, Орел⁴ Уральский юридический институт МВД России, Екатеринбург⁵ Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, Симферополь

Аннотация. В научной статье раскрывается вопрос о становлении эмоциональной сферы в подростковый период. Этот период представляет собой многоаспектный процесс, отличающийся особой сложностью в данном возрасте. Этот этап личностного развития характеризуется повышенной чувствительностью и восприимчивостью, объективно обусловленными психофизиологическими особенностями пубертатного периода. Процесс приспособления к реалиям «взрослой жизни» может не просто быть болезненным, но и перейти в достаточно проблемные ситуации. Психологическое состояние подростков осложняется комплексом тревог и опасений, имеющих сугубо прагматическую основу. Эти переживания происходят не из области чувственного восприятия, а связаны с решением фундаментальных вопросов жизненного самоопределения. В структуре подростковой эмоциональности можно выделить несколько уровней проявлений. Избирательное реагирование проявляется в дифференцированном отношении к различным личностям из социального окружения, порождая сложный спектр межличностных чувств от глубокой симпатии до устойчивой антипатии. Фоновые эмоциональные состояния, такие как тревожность и внутреннее напряжение, обнаруживают тесную связь с общим психофизиологическим тонусом организма, что создает потенциальные возможности для их коррекции через систематическую спортивную деятельность.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, спорт, единоборства, подготовка, начальный этап, физическое воспитание.

AMBIVALENCE IN THE DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE OF ADOLESCENTS AND MORAL CONFLICTS AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PHENOMENON AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION FOR COMBAT SPORTS

¹ S.A. Nosov, ² N.V. Zhuravskaya, ³ M.Yu. Larkin, ⁴ S.V. Kuznetsov, ⁵ M.A. Taranin¹ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, email: Capitan.russia@yandex.ru² Oryol State Institute of Culture, Orel³ Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, Orel⁴ Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Yekaterinburg⁵ Crimean Branch of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Simferopol

Abstract. The scientific article «Ambivalence in the development of the emotional sphere of adolescents and moral conflicts as a psychological and pedagogical phenomenon at the initial stage of martial arts training» reveals the question of the formation of the emotional sphere in adolescence. This period is a multidimensional process, characterized by particular complexity at this age. This stage of personal development is characterized by increased sensitivity and sensitivity, objectively determined by the psychophysiological characteristics of puberty. The process of adapting to the realities of "adult life" can not only be painful, but also lead to quite problematic situations. The psychological state of adolescents is complicated by a complex of anxieties and fears that have a purely pragmatic basis. These experiences do not stem from the field of sensory perception, but are related to solving fundamental issues of life self-determination. There are several levels of manifestations in the structure of adolescent emotionality. Selective response manifests itself in a differentiated attitude towards different personalities from the social environment, generating a complex range of interpersonal feelings from deep sympathy to stable antipathy. Background emotional states, such as anxiety

and internal tension, show a close relationship with the general psychophysiological tone of the body, which creates potential opportunities for their correction through systematic sports activities.

Keywords: *emotional sphere, sports, martial arts, preparation, initial stage, physical education.*

Дата поступления статьи в редакцию: 24.10.2025

Дата принятия статьи в печать: 12.12.2025

Введение

Эмоциональная сфера подростка является проблемной, поскольку именно на этом периоде развития человек раним, ему бывает сложно контролировать своё поведение. Далеко не последнюю роль в успешном эмоциональном, физическом становлении личности могут сыграть систематические занятия в спортивной секции единоборств, которые усилят и дополнят занятия физической культурой в школе.

Авторы считают, что систематические занятия физической культурой способствуют формированию самодисциплины, самоконтроля и развитию эмоциональной сферы.

В данном контексте фундаментальное значение приобретает способность к системной организации деятельности, предполагающая строгое следование установленному регламенту, в частности, расписанию тренировочных занятий в рамках освоения единоборств. Не менее важным представляется умение осуществлять регуляцию собственных действий и поддерживать постоянный самоконтроль, что находит подтверждение в академических исследованиях.

Реализация этих задач становится достижимой исключительно через последовательное формирование и гармонизацию эмоциональной сферы, которая при отсутствии целенаправленного педагогического воздействия подвержена хаотическим колебаниям под влиянием внешних раздражителей. В подобных условиях подросток утрачивает способность к осознанной регуляции своих действий и поведенческих паттернов.

Становление эмоциональной сферы в подростковый период представляет собой многоаспектный процесс, отличающийся особой сложностью в данном возрасте. Этот этап личностного развития характеризуется повышенной сенситивностью и восприимчивостью, объективно обусловленными психофизиологическими особенностями пубертатного периода. Присущая возрасту высокая импульсивность усугубляет ситуацию, создавая предпосылки для трансформации незначительных эмоциональных колебаний в полноценные конфликтные ситуации.

Л.С. Выготский считал, что эмоции – это не только способ воздействия на раздражитель, который сигнализирует о трудностях при достижении какой-либо цели, но и своего рода некий стимул для процесса деятельности личности [3].

Понятие эмоциональной сферы сегодня интерпретируется по-разному. Так, подводя итоги различных суждений, следует интерпретировать эмоциональную сферу как отражение субъективного отношения к внешнему миру.

Процесс приспособления к реалиям «взрослой жизни» может не просто быть болезненным, но и перейти в достаточно проблемные ситуации. О том, что именно в подростковом возрасте возникают сложности, связанные не только с воспитанием, но и проявляются негативные тенденции, которые могут перерасти в более серьёзные последствия для жизни ребёнка, пишет А.В. Узерина.

Автор подчеркивает, что на первый план часто выходят межличностные отношения между мальчиками и девочками, появляется соревновательность у мальчиков, граничащая с агрессией. Не менее агрессивны в подростковом возрасте могут быть и девочки.

В случае, если подросток ориентируется только на свои эмоции, от них полностью зависим, он легче подвергается различным негативным явлениям, и это может повлечь другие негативные последствия, вплоть до нарушения и сдвигов в развитии эмоциональной сферы.

Эмоциональная нестабильность, неумение контролировать свои эмоции способствует снижению волевых качеств. Именно поэтому, по мнению Д.И. Кечил, Ж.Н. Ананьева, подростки часто подвергаются различным зависимостям, которые в дальнейшем могут повлечь за собой даже преступное поведение.

Согласно позиции Е.В. Кузнецовой, современная медиасреда, характеризующаяся интенсивным развитием цифровых технологий и повсеместной доступностью интернет-контента, создает значительные риски для подростков. Стремление к постоянному получению новых эмоциональных стимулов может провоцировать дезадаптивные формы поведения, способные трансформироваться в устойчивые психологические зависимости.

Цель исследования

Цель научного исследования – раскрыть проблему амбивалентности развития эмоциональной сферы подростков и нравственные конфликты как психолого-педагогического явления на начальном этапе подготовки к единоборствам.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования является эмоциональная сфера подростков, занимающихся единоборствами на этапе начальной подготовки.

Предметом исследования является эмоциональная сфера подростков и нравственные конфликты как психолого-педагогическое явление на начальном этапе подготовки к единоборствам.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, статей и диссертационных исследований, методы обобщения полученных результатов.

Задачи исследования заключались в анализе амбивалентности развития эмоциональной сферы подростков и нравственных конфликтов как психолого-педагогического явления на начальном этапе подготовки к единоборствам.

Результаты исследования

Особенности эмоционального развития в подростковый период определяются комплексом факторов, среди которых качество детско-родительских отношений занимает центральное место. Как справедливо отмечает А.Ю. Аттинг, именно семейная система формирует базовый фундамент эмоционального благополучия. Вместе с тем, существенное влияние оказывает социальная среда образовательных учреждений и организованных детских коллективов, где происходит значительная часть взаимодействий подростка.

Эмоциональная сфера в данном возрасте представляет собой открытую систему, чутко реагирующую на внешние воздействия. Особого внимания заслуживает влияние урбанистической среды, что подтверждается исследованием Е.Ф. Сердюковой. Сравнительный анализ показал, что подростки, проживающие в городских условиях, демонстрируют статистически значимые различия по параметрам психоэмоционального состояния – в частности, повышенные показатели тревожности и сниженные показатели общего самочувствия. Полученные данные свидетельствуют о дестабилизирующем влиянии мегаполиса на эмоциональное развитие, проявляющемся в усилении тревожных состояний и повышенной утомляемости подростков.

Психологическое состояние подростков осложняется комплексом тревог и опасений, имеющих сугубо прагматическую основу. Эти переживания проистекают не из области чувственного восприятия, а связаны с решением фундаментальных вопросов жизненного самоопределения. Значительный стрессовый потенциал содержит необходимость принятия ответственных решений относительно будущей профессиональной траектории, сопровождающаяся интенсивной подготовкой к обязательным государственным экзаменам. Осознание высокой значимости образовательных результатов, определяющих дальнейшие жизненные перспективы, создает устойчивое эмоциональное напряжение, способное существенно влиять на общее психологическое благополучие личности в данный период развития.

Согласно исследовательской позиции О.Г. Ананьева и Ж.Н. Ананьевой, феномен эмоционального реагирования подлежит системной классификации, предполагающей выделение трех фундаментальных типов проявлений. Методологическая ценность предложенной типологии заключается в том, что каждый идентифицированный вид эмоционального ответа обладает ситуативной целесообразностью и может демонстрировать функциональную адекватность даже в условиях стрессогенного воздействия. Особую релевантность указанная концепция приобретает в контексте анализа поведенческих паттернов подростков, находящихся на начальном этапе освоения спортивных единоборств, где формирование адаптивных эмоциональных реакций составляет важнейший компонент профессионального становления.

Но они в большей или меньшей степени могут быть использованы начинающими спортсменами, это зависит не только от их подготовки и от того, насколько удачно проходят у них тренировки, но и от того, какой у них темперамент, характер.

Эмоциональная сфера в подростковый период обладает выраженной спецификой, представляя собой качественно иное состояние по сравнению с детским или взрослым эмоциональным реагированием. Прежде чем обратиться к анализу влияния спортивной практики на эмоциональные проявления, необходимо концептуально определить ключевые характеристики этой психологической реальности.

В структуре подростковой эмоциональности можно выделить несколько уровней проявлений. Избирательное реагирование проявляется в дифференцированном отношении к различным личностям

из социального окружения, порождая сложный спектр межличностных чувств от глубокой симпатии до устойчивой антипатии. Фоновые эмоциональные состояния, такие как тревожность и внутреннее напряжение, обнаруживают тесную связь с общим психофизиологическим тонусом организма, что создает потенциальные возможности для их коррекции через систематическую спортивную деятельность. Острые аффективные реакции проявляются в виде транзиторных, но интенсивных эмоциональных состояний, окрашивающих текущее мироощущение подростка.

Данная дифференциация позволяет более системно подойти к изучению механизмов целенаправленного воздействия на эмоциональную сферу в контексте спортивной практики. Анализируя работы нескольких авторов, исследовавших вопросы эмоциональной сферы подростков, можно выделить несколько следующие характерные особенности:

- высокий уровень эмоциональной возбудимости;
- тревожность;
- постоянный мониторинг своих действий, оценивание себя по отношению к другим, сравнение;
- противоречивость;
- завышенные требования к окружающим;
- уровень страха превышен по сравнению с более старшей возрастной группой;
- повышенные требования к сотрудничеству и дружбе и т.д.

Перечисленные особенности позволяют заключить, что исследуемый вопрос достаточно широк и требует углубленного изучения. Многомерность и сложность, с одной стороны, усложняют вариативность подходов к соревновательному процессу, а с другой — позволяют за счёт максимальной детализации подогнать курс и программу тренера именно под те характеристики подростков, которые максимально выражены.

Однако следует подчеркнуть, что не всегда подростковый возраст как самый сложный может ограничиваться определенными годами спортсмена. Так, начинающий спортсмен может быть и старше, и младше и также иметь ряд сложностей. Большую роль играет и темперамент, характер спортсмена, и тренер должен понимать, какой тип спортсмена перед ним, какой его подопечный по складу характера.

Наиболее важные характерные особенности эмоциональной сферы подростков представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Характерные особенности эмоциональной сферы подростков

В современной научной парадигме особую актуальность приобретает исследование процессов формирования и регуляции эмоциональной сферы подростков, вовлеченных в систематические спортивные практики. Проведенный анализ академических источников позволяет констатировать, что существующие изыскания в области эмоционально-волевого развития подростков носят преимущественно узко-специализированный психолого-педагогический характер. При этом остается практически неисследованным потенциал спортивной деятельности, и, в частности, дисциплин по различным единоборствам, как инструмента целенаправленного развития эмоциональной регуляции.

Согласно концепции Е.П. Ильина, волевые характеристики, формируемые в контексте спортивной практики, выполняют функцию компенсаторных механизмов, осуществляющих координацию негативных эмоциональных состояний. Данный феномен получает логическое обоснование в том, что тренировочный процесс направлен не только на физическое совершенствование, но и на развитие личностных качеств, детерминированных поведенческими паттернами спортсмена. Эта закономерность проявляется с наибольшей рельефностью именно в процессе занятий единоборствами.

Значительный вклад в системное изучение эмоционально-волевых характеристик подростков-спортсменов внесла Е.В. Карпина. В рамках своего исследования автор осуществила структурирование волевых качеств, имеющих доминирующее выражение у представителей спортивного сообщества. Применение методологии экспертного опроса позволило выявить ключевые взаимосвязанные компоненты волевой регуляции.

Такие волевые характеристики, как смелость, целеустремленность и решительность, обладают универсальным характером. Однако проведенное психологическое тестирование репрезентативной выборки подростков из различных спортивных учреждений продемонстрировало, что настойчивость занимает доминирующее положение в структуре их волевых качеств, что подчеркивает ее фундаментальное значение в спортивной практике.

Согласно результатам исследования Е.В. Карпиной, ключевые волевые характеристики, включая ценностно-смысловую организацию личности, способность к планированию деятельности, решительность, самообладание и самостоятельность, в группе испытуемых были выражены на среднем уровне. Это свидетельствует о том, что спортивные занятия сами по себе не гарантируют комплексного развития волевой регуляции. Таким образом, именно настойчивость возникает, как критически важный показатель, определяющий спортивные достижения. Менее упорный спортсмен, даже при наличии развитых технических навыков, может уступать тому, кто изначально менее одарен физически, но обладает выраженной целеустремленностью, готовностью преодолевать неудачи и исключительной настойчивостью в достижении поставленных целей.

При анализе эмоционального развития подростков-спортсменов необходимо специальное внимание уделить феномену агрессии, поскольку существует прямая связь между ее проявлениями и занятиями единоборствами. Нравственные конфликты, порожденные агрессивным поведением, часто возникают на начальном этапе спортивной подготовки. Проявление агрессии в тренировочном процессе объясняется не только спецификой единоборств, но и психофизиологическими особенностями подросткового возраста, для которого характерны повышенная вспыльчивость и эмоциональная лабильность, обусловленные интенсивной гормональной перестройкой.

Как отмечают исследователи, уровень агрессивности подростков, занимающихся в спортивных секциях, требует особого внимания. На начальных этапах подготовки тренеру необходимо тщательно отслеживать психоэмоциональное состояние занимающихся, особенно при освоении первых технических элементов и в начале соревновательной практики.

Крайне важной представляется целенаправленная психолого-педагогическая работа с эмоциональной сферой подростков в период их становления. Физическое воспитание, и, в частности, спортивная практика, может стать эффективным инструментом формирования волевых качеств, способствующих становлению характера и помогающих подростку в самоопределении и выборе конструктивных жизненных ориентиров.

Эмпирические наблюдения за процессом начальной спортивной подготовки в единоборствах последовательно фиксируют наличие различных форм агрессивного поведения среди подростков. На данном этапе отмечается проявление как вербальных форм агрессии, выражающихся в резких репликах и спонтанных эмоциональных реакциях, так и физических компонентов, проявляющихся в импульсивных моторных действиях, таких как толчки. Данные поведенческие паттерны отражают как возрастные особенности эмоциональной регуляции, так и специфику адаптации к новому социальному контексту спортивной деятельности, требующей усвоения не только физических техник, но и норм конструктивного взаимодействия.

Однако чаще всего встречается именно вербальная агрессия в грубой форме, что может говорить о низкой вероятности физических негативных проявлений, стремлении причинить физическую боль другому. Поскольку подростковый возраст восприимчив, тренер должен отслеживать первые признаки проявления физической агрессии. И чтобы она не порождала рост этой тенденции по цепочке (когда один нападает на другого, тот отвечает или ведёт себя так же по отношению к другим), нужно делать упор не только на отработку действий в единоборствах, но и отслеживать эмоциональное состояние хотя бы путём свободного наблюдения.

Если рассматривать эмоциональное состояние подростка с точки зрения её становления, то, согласно мнению Л.С. Выготского, в развитии можно проследить две тенденции:

- тормозящую развитие;
- овзросляющую.

И если к тормозящей тенденции, по мнению Л.С. Выготского, относится отсутствие каких-либо обязательных занятий (помимо учёбы), материальная зависимость, необходимость находиться под родительской опекой, то к овзросляющей — только лишь относится субъективное восприятие себя как взрослого самостоятельного человека (рис. 2).

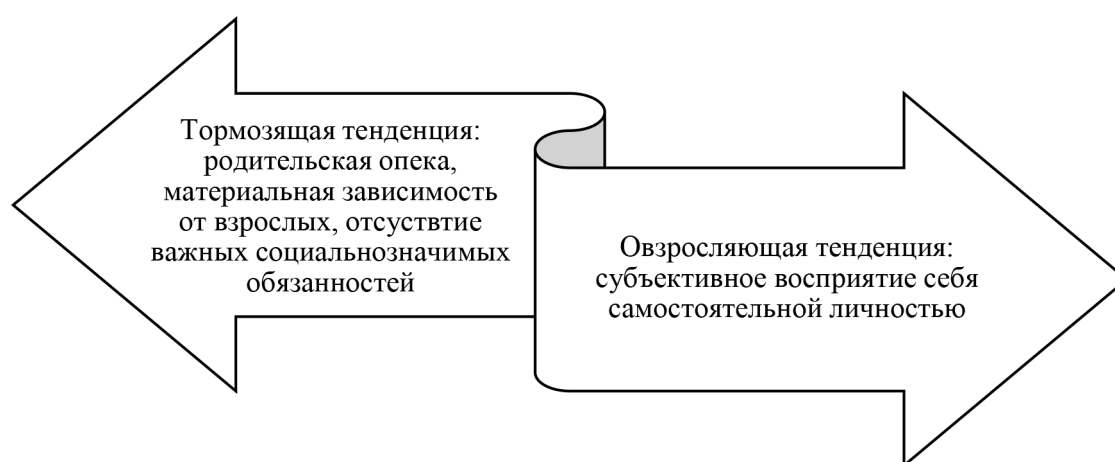


Рис. 2. Тенденции развития эмоциональной сферы подростка по Л.С. Выготскому

Данная ситуация наглядно иллюстрирует внутренний конфликт подросткового самосознания, характеризующийся глубоким противоречием. С одной стороны, формируется устойчивое представление о себе как о самостоятельной личности, обладающей правом на автономию и самоопределение. С другой стороны, объективные социально-экономические условия ограничивают возможности реальной независимости: отсутствие доступа к полноценной трудовой деятельности сохраняет финансовую зависимость от родительской поддержки, а недостаток жизненного опыта препятствует осознанию всей меры ответственности за социально значимые решения и их последствия.

Повседневные обязанности подростка преимущественно сосредоточены в образовательном пространстве, тогда как внеучебное время остается в сфере личного усмотрения и распределяется согласно индивидуальным предпочтениям. Именно в этом контексте приобретает особую значимость вовлеченность в систематические занятия спортивными дисциплинами, особенно единоборствами, которые осуществляют комплексное воздействие, развивая не только физические качества, но и активно формируя волевые характеристики и черты характера.

В научном дискурсе существует альтернативная точка зрения, согласно которой подростковый период, традиционно рассматриваемый как наиболее кризисный этап развития, в современных условиях утрачивает свою остроту. Ряд исследователей полагает, что для современной молодежи характерно более плавное и гармоничное эмоциональное созревание. Однако представляется возможным выразить несогласие с данной позицией, аргументированное следующими соображениями.

Многочисленные исследования в области возрастной педагогики последовательно подтверждают уникальный статус подросткового возраста как периода интенсивных и зачастую противоречивых трансформаций. Эмпирические данные, полученные в рамках настоящей работы, свидетельствуют о глубоком влиянии кардинальных физиологических перестроек, включая гормональную перезагрузку и гете-

рохронное развитие костно-мышечной системы и внутренних органов. Эти объективные биологические процессы неизбежно оказывают системное воздействие на психофизиологическое состояние, отражаясь на общем самочувствии и эмоциональном фоне.

Практический опыт педагогического сопровождения в сфере единоборств позволяет констатировать, что подростковая аудитория представляет собой наиболее сложную в методическом отношении категорию обучающихся. Работа с ними требует не только передачи технических знаний, но и осуществления постоянного мониторинга эмоциональных реакций и их коррекции, что дополнительно подтверждает специфику и сложность данного возрастного этапа.

При грамотной методологической организации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки в единоборствах создаются условия не только для стабилизации эмоционального фона, но и для продуктивной психологической разгрузки, снятия накопленного напряжения и формирования устойчивой уверенности в собственных силах, что представляет особую ценность для личности в подростковый период.

Если Л.С. Выготский отмечал, что процесс взросления основывается на постоянной рефлексии и сравнительном самоанализе, то в современных условиях, характеризующихся интенсивным развитием медиасреды и активной трансляцией новых ценностных ориентиров, эта тенденция приобретает гипертрофированные формы. Подростковая самокритичность достигает беспрецедентного уровня, что находит отражение в исследованиях. Ученые констатируют, что современная социокультурная среда культивирует не только обостренное самооценивание, но и парадоксальное сочетание завышенных требований к окружающему миру и собственному будущему с отсутствием конструктивной мотивации к реальным действиям, постановке целей и их последовательному достижению.

Как отмечал Выготский Л.С., ключевым достижением подросткового возраста становится овладение процессом концептуализации, который открывает принципиально новые стратегии поведения. Этот теоретический постулат сохраняет свою актуальность, однако в современных реалиях требует переосмысления с учетом новых вызовов цифровой социализации.

Соответственно, поддержка ребенка может обеспечиваться не только в семье путём выстраивания родительно-попечительских отношений или в школе посредством выстраивания отношений социальных, но и в спортивной секции, где тренер может стать наставником и сблизиться с подростком даже больше, чем это удастся некоторым родителям.

Эмоциональная сфера подростка характеризуется присущей динамичностью и периодическим нарастанием внутренней напряженности, что находит естественный выход в процессе занятий единоборствами. Планируя тренировочный процесс на этапе начальной подготовки, крайне важно учитывать как повышенную возбудимость нервной системы, так и лабильность эмоциональных переживаний, свойственных данному возрасту.

Адаптационный период осложняется необходимостью привыкания к новому режиму занятий и освоения незнакомой деятельности. В этой связи следует понимать, что даже позитивная оценка тренера и демонстрация хороших результатов не всегда оказывают ожидаемое мотивационное воздействие. Ключевым аспектом является внутренняя рефлексия подростка, который постоянно осуществляет самооценивание. Поэтому принципиально важной задачей становится формирование у занимающегося убежденности в объективности и справедливости тренерских оценок, что служит необходимым условием для поддержания интереса к тренировкам на критически важном начальном этапе, когда наиболее высок риск прекращения занятий.

Развивающий потенциал единоборств на этапе начальной подготовки реализуется, в частности, через создание устойчивого чувства групповой принадлежности. Осознание себя частью коллектива, как показывают исследования, обладает для подростка высокой личностной значимостью. В этой связи методически оправданной представляется стратегия интеграции элементов командного взаимодействия в тренировочный процесс с самых первых занятий, что способствует не только физическому, но и социально-эмоциональному развитию.

Фронтальная, групповая или круговая организация занятий помогает почувствовать подростку сопричастность команде, закрепляет его интерес к единоборствам, направляет в нужное русло. Очевидно, что на первых этапах лучше избегать индивидуальной и свободной формы (рис. 3).

При фронтальной организации занятий подросток одновременно со всеми выполняет задание. В данном случае перед тренером все равны и это позволяет почувствовать начинающему спортсмену свою сопричастность группе.

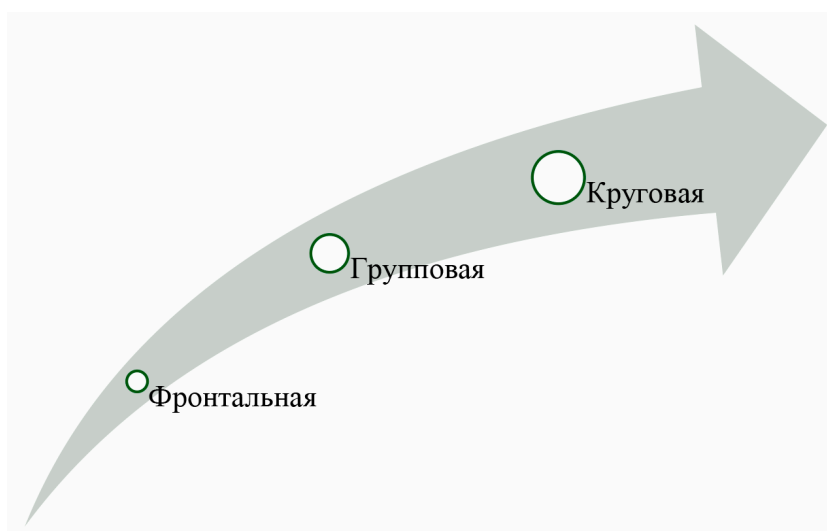


Рис. 3. Предпочтительные формы организации занятий по единоборствам на первоначальном этапе подготовки с учётом специфики развития эмоциональной сферы подростка

Например, когда все вместе делают разминку по команде тренера. Групповая форма характерна для тех случаев, когда все подростки находятся на одном и том же этапе обучения и выполняют одинаковые задания. Допустим, отрабатывают определенную технику. Круговая форма больше ориентирована на разностороннее развитие, но также может быть отнесена к форме, которая способствует ощущению сопричастности подростка группе начинающих единоборцев.

Многочисленные исследования указывают на то, что работа тренера оказывает непосредственное влияние на волевую, а значит и эмоциональную в целом составляющую подростка. Так, теория и методология физической культуры и спорта, которая сформирована на настоящий момент, диктует ряд неукоснительных условий, которых должен придерживаться тренер [7].

Это стремление создать атмосферу, в которой подросток будет максимально раскрывать свой потенциал, которая бы полностью удовлетворяла начинающих спортсменов, вызвала чувство самодостаточности и сопричастности при выполнении тех или иных упражнений.

Анализ практической деятельности в сфере тренерской работы позволяет утверждать, что создание позитивной психологической атмосферы значительно облегчает подросткам преодоление трудностей, связанных с выполнением тренировочных нормативов. Использование соответствующих моменту шуток и доброжелательного общения способствует формированию положительного эмоционального отклика и укрепляет мотивацию к продолжению систематических занятий. При этом принципиально важно, чтобы тренер избегал поведенческих крайностей, проявляющихся в излишней эмоциональной экспрессии, суетливости или агрессивности, поскольку подобные модели поведения могут дестабилизировать эмоциональное состояние начинающих спортсменов [8].

Е.Н. Гогун, фундаментально исследовавший психологические аспекты физической культуры и спортивной деятельности, идентифицировал комплекс факторов, стимулирующих активность новичков в спорте. Согласно его концепции, тренерская речь должна отличаться смысловой точностью и взвешенностью, где тактичное поощрение органично сочетается с конструктивной критикой. Необходимо принимать во внимание, что тренер выполняет не столько функцию друга, сколько роль наставника, чей авторитет и профессиональный пример служат ориентиром для всей тренировочной группы.

Выводы

Методически грамотная постановка учебных задач и перспективных целей представляет собой неотъемлемый элемент тренерской работы, направленный не только на обеспечение спортивного прогресса и физического развития подростков, но и на создание устойчивого благоприятного эмоционального фона на протяжении всего тренировочного процесса.

Следует согласиться с мнением многих авторов, считающих, что цели, которые ставит тренер, должны быть просты и понятны, и крайне важно, чтобы их можно было достигнуть в рамках одного-двух занятий, в противном случае начинающие спортсмены не будут понимать, насколько лучше стали тренироваться и им будет казаться, что занятия не приносят результатов.

Профессиональная деятельность тренера предполагает грамотный отбор организационно-дидактических методов, обеспечивающих непрерывную и структурно выверенную занятость обучающихся в течение тренировочного процесса, что исключает организационные паузы и способствует поддержанию рабочего ритма.

Специфика развития эмоциональной сферы в подростковый период, для которой характерна глубокая амбивалентность переживаний, способна провоцировать возникновение внутренних нравственных конфликтов. В связи с этим, тренеру, работающему с данной возрастной категорией на этапе начальной подготовки в единоборствах, необходимо обладать комплексным пониманием данной психолого-педагогической специфики. Его профессиональная задача выходит за рамки развития сугубо физических навыков, сколь важными они ни являлись, и включает в себя обязательный мониторинг текущего эмоционального состояния подростка, который в этот период закономерно переживает череду неустойчивых и зачастую противоречивых психических состояний.

Литература

1. Носов С.А. Индивидуализация психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации: дис. канд. пед. наук. Майкоп, 2025. 246 с. EDN: FJFNYYF.
2. Красильников А.А. Физкультурно-массовая работа со школьниками при построении мотивации к занятиям спортом // Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта. Материалы II международной научно-практической конференции. 2022. С. 52-59. EDN: GDEJDO.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / под ред. В. В. Давыдова. М., АСТ: Астрель, 2018. 670 с.
4. Рыбина А.Я. Изучение мотивации занятий спортом у сельских подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 3. С. 76. EDN: BHCLUB.
5. Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Гаськов А.В. и др. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017 230 с. ISBN: 978-5-7638-3674-5 EDN: ZIWQYJ.
6. Федяев Н.А. Формирование психологической подготовленности юных самбистов // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1-1. С. 343-350. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.140 EDN: XMSEKL.
7. Носов С.А., Элипханов С.Б. Формирование мотивационной поддержки при разработке модели психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6, № 2. С. 244-250. DOI: 10.58224/2687-0428-2024-6-2-244-250 EDN: HCCRWD.
8. Носов С.А., Соломченко М.А., Алдошин А.В., Горбачева О.А., Алдошина Е.А. Модель психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса подростков в единоборствах на этапах начальной подготовки // Современный ученый. 2022. № 2. С. 102-108. EDN: MVQOKQ.