

## АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ-МИГРАНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Матвеева Елена Валерьевна,  
методист  
МБУ ДО ЦДТ «Спектр» г. о. Самара*

В современном мире миграция стала одной из главных проблем для множества стран. Она касается не только взрослых, но и детей, которые вместе со своими семьями вынуждены менять место жительства. Адаптация в новой среде может быть долгой и сложной, особенно для детей-мигрантов, которые сталкиваются с языковыми и культурными барьерами.

Одним из эффективных способов помочь детям-мигрантам адаптироваться является использование физической культуры и спорта. Физическая активность способствует не только укреплению здоровья, но и развитию социальных навыков, а также формированию позитивной самооценки.

Участие в спортивных мероприятиях и тренировках позволяет детям-мигрантам находить общий язык с другими детьми и быстрее адаптироваться в новой среде. Общая цель и общий интерес к спорту помогают преодолеть языковой барьер, а также создают условия для установления дружественных отношений с местными жителями. Около 10 % обучающихся физкультурно-спортивной направленности МБУ ДО ЦДТ «Спектр» г. о. Самара являются детьми мигрантов. В данной ситуации занятия по различным видам спорта становятся своеобразным мостиком для развития межличностного общения, языковой тренировки. Методы и формы обучения, используемые педагогами, позволяют легче преодолевать языковой барьер. Коллективная форма работы на занятиях составляет основную часть учебного времени, упрощает понимание поставленной тренером задачи. Так, объясняя технику выполнения упражнений, педагог показывает, как это упражнение выполняется. При этом следует отметить индивидуальный подход к каждому ребенку. Помимо коллективной формы организации образовательной деятельности, педагог использует работу в паре, по цепочке, работу в команде, например при проведении эстафет, что также облегчает понимание поставленных задач. Несомненно, занятия в спортивных секциях помогают социализации таких детей, учат их взаимодействовать с обучающимися разных возрастов, вырабатывают в них командный дух, стремление быть лучше. Ребенок, который посещает спортивную секцию, получает отличную возможность социализации, самореализации, активного досуга и укрепления здоровья.

В ЦДТ «Спектр» наибольшей популярностью у детей-мигрантов пользуются спортивные детские объединения по различным видам единоборств (сумо, рукопашный бой, универсальный бой, панкратион, джиу-джитсу). Они предоставляют возможность сохранить свою культуру и традиции, так как многие виды борьбы и боевых искусств имеют глубокие исторические корни и тесно связаны с определенными культурами. Занимаясь такими видами единоборств, дети могут сохранить связь с родной страной и привнести элементы своей культуры в новую среду. Это помогает им сохранить свою идентичность и укрепляет их самооценку. На занятиях педагог дополнительного образования по борьбе сумо активно взаимодействует с детьми, используя язык жестов, мимику и простые фразы на их родном языке. Это помогает обучающимся понять инструкции и задания, а также учиться новым словам и выражениям на языке страны пребывания. Педагог по смешанным единоборствам и рукопашному бою привлекает других детей, которые владеют языком, для помощи в переводе и объяснении. В основном это ребята, которые занимаются уже не первый год. Они становятся своего рода наставниками для тех мальчиков и девочек, которые только начинают заниматься данным видом спорта.

Физическая активность способствует регуляции эмоционального состояния детей-мигрантов. Часто они сталкиваются со стрессом, связанным с адаптацией в новой среде и разрывом социальных связей. Зачастую у них можно наблюдать повышенную эмоциональность, которая проявляется во вспыльчивости, раздражении или досаде, а также конфликтность и порой агрессивность, выраженную в неуступчивости, нетерпимости к мнению других. Спорт по-

могает им эффективно справляться с негативными эмоциями, улучшает настроение и общее самочувствие.

Физическая культура и спорт также способствуют развитию лидерских качеств и самодисциплины. Участие в командных играх и спортивных мероприятиях помогает детям развивать навыки сотрудничества, умение работать в коллективе, а также принимать ответственность за свои действия. Это не только полезно для повседневной жизни, но и подготавливает детей-мигрантов к будущей взрослой жизни и профессиональной деятельности. Подвижные игры обладают исключительным свойством включать ребенка в культурно-предметную среду с помощью невербальных средств. Такой метод очень эффективен, так как детям нужно постоянно играть, а через игры они познают, как себя вести в новом сообществе. Игры – это средство для развития детей независимо от национальности и культуры. Во время игры возникает атмосфера комфорта, организованности, развивается взаимопонимание, устанавливаются межличностные контакты.

Особое место в установлении таких контактов обучающихся занимают спортивные соревнования, к которым относится и сдача нормативов ВФСК ГТО. Именно там, в атмосфере здорового соперничества и неформального общения адаптация проходит быстрее. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» стимулирует всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Как показывает опыт работы за последний год, 7 % школьников из числа приступивших к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО составляют дети мигрантов, и выполнение комплекса позволяет им наиболее комфортно адаптироваться в среде своих сверстников.

В целом физическая культура и спорт являются важным фактором успешной адаптации детей-мигрантов. Этот подход способствует их успешной адаптации, улучшает их физическое и психологическое благополучие, а также способствует развитию межкультурного понимания и толерантности.

#### *Литература*

1. Конькина Е. В. Адаптация детей мигрантов: способы решения проблемы / Е. В. Конькина, И. А. Савинова // Современная педагогика. – 2013. – № 12. – URL: <https://pedagogika.snauka.ru/2013/12/1998> (дата обращения: 08.11.2023).
2. Окунева Ю. А. Роль школьных спортивных клубов в адаптации детей мигрантов // Кронштадтская школьная лига. – 2015. – № 15. – URL: <http://kronnmc.ru/journal/4253/5054/5996> (дата обращения: 08.11.2023).
3. Червоннов О. А. Социальная интеграция детей мигрантов в ученическое сообщество через уроки физической культуры. – URL: <https://infourok.ru/statya-socialnaya-integraciya-detej-migrantov-v-uchenicheskoe-soobshestvo-cherez-uroki-fizicheskoy-kultury-5168085.html> (дата обращения: 08.11.2023).