

Аладжева Анастасия Олеговна

бакалавр, магистрант

Научный руководитель

Лукьяненко Ольга Дмитриевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ: ОПЫТ СЕКЦИИ САМБО НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Аннотация: в статье исследуется значимость спорта, в частности, секции самбо в контексте физического и психического развития детей в образовательной среде. Обсуждаются успешные аспекты программы и выявляются проблемы, с которыми сталкиваются подобные инициативы. Исходя из анализа опыта реализации секции самбо, делаются выводы о важности интеграции спорта в образовательные учреждения для формирования всесторонне развитых личностей учащихся. Предложены рекомендации по дальнейшему развитию спортивных программ в школьной среде. В статье подчеркивается стратегическая важность интеграции спорта в образовательный процесс для обеспечения физического и психологического благополучия детей, формирования здорового образа жизни и успешной социализации в будущем.

Ключевые слова: спорт, самбо, образовательная среда, физическое развитие детей, психическое благополучие, интеграция спортивных программ, школьная секция, учебное заведение, личностное развитие, социализация.

В современном обществе вопросы физического и психического развития детей становятся все более актуальными и обсуждаемыми. С ростом технологического прогресса и изменением образа жизни, дети сталкиваются с новыми вызовами и стрессами, которые могут негативно сказываться на их общем бла-

гополучии. Вместе с тем, важность здорового физического и психического развития в детском возрасте становится неоспоримой, поскольку это является фундаментом для полноценной жизни и успешной социализации в будущем.

Физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей. Она способствует развитию мышц, улучшает координацию движений, повышает выносливость и силу, а также способствует правильному формированию скелета и опорно-двигательного аппарата. В то же время, психическое благополучие детей становится предметом все большего внимания. Стрессы, тревога, депрессия – все это проблемы, с которыми дети могут столкнуться еще на ранних этапах своего развития [4, с. 117].

В контексте поиска оптимальных решений для обеспечения физического и психического благополучия детей, спорт выделяется как один из ключевых инструментов.

Интеграция спортивных занятий, включая самбо, в образовательные учреждения является важным шагом для обеспечения комплексного развития детей. Это обусловлено рядом факторов, которые подтверждают не только физическую, но и психологическую значимость такого подхода [1, с. 62].

Во-первых, спорт в образовательной среде предоставляет уникальную возможность не только развивать физические навыки учащихся, но и формировать их личностные качества. Участие в спортивных занятиях, таких как самбо, способствует выработке дисциплинированности, самоконтроля, управления стрессом и развитию коммуникативных навыков. Эти аспекты имеют важное значение не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Во-вторых, интеграция спортивных программ в учебный процесс способствует улучшению академических показателей учащихся. Многие исследования показывают, что регулярная физическая активность положительно влияет на когнитивные функции мозга, что в свою очередь способствует повышению концентрации и эффективности учебного процесса.

В-третьих, спорт стимулирует формирование здорового образа жизни среди детей. Участие в спортивных занятиях на регулярной основе способствует

привитию привычек к здоровому питанию, регулярной физической активности и отказу от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Внедрение спортивных программ, таких как секция самбо, в образовательные учреждения имеет фундаментальное значение для обеспечения полноценного развития детей. Этот подход не только способствует физическому здоровью, но и оказывает положительное влияние на их психологическое состояние и социальную адаптацию. Практика показывает, что включение спорта в образовательную программу способствует улучшению успеваемости, повышению самооценки, развитию коммуникативных навыков и формированию лидерских качеств у детей. Кроме того, спортивные занятия помогают учащимся научиться работать в команде, развивать дисциплину и целеустремленность, что является важными навыками для успешной жизни в современном обществе [3, с. 128].

Среди исследователей, работавших над данными проблемами, можно выделить В.П. Строщкова и научную статью его студента Л.О. Ананьина «Влияние всероссийского проекта «самбо в школу на развитие физических качеств у школьников предпубертативного возраста». Статья исследует влияние всероссийского проекта «Самбо в школу» на развитие физических качеств у школьников предпубертативного возраста. Авторы анализируют данные организации и проведения занятий по самбо в школах, а также результаты физических тестов участников проекта.

Также можно отметить материалы IX региональной научной конференции молодых ученых под редакцией А.И. Андросовой. с. Чурапча, 2022 «Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи»: статью А.В. Калиновского «Физическая подготовка школьников 9–10 лет, занимающихся самбо, в условиях внеурочной деятельности», которая посвящена проблеме повышения эффективности физической подготовки детей 9–10 лет, занимающихся самбо в условиях внеурочной деятельности. В данной статье представлены обоснования эффективности методики физической подготовки самбистов 9–10 лет, занимающихся в школьной секции, в которой средства об-

щей физической подготовки и специальной физической подготовки соотносится как 70:30%. А также многие другие статьи из данного сборника.

Все эти исследования подтверждают не только важность спорта для физического здоровья детей, но и его положительное влияние на их психическое развитие, социальную адаптацию и общее благополучие.

Внедрение секции самбо в образовательную программу общеобразовательной школы представляло собой многогранный процесс, направленный на совмещение образовательных и спортивных целей. Программа начала свою работу с формирования группы желающих учащихся, которые проявили интерес к изучению этого вида единоборства. Занятия проводились регулярно в рамках расписания учебных занятий или после уроков [2, с. 10].

В ходе реализации программы выделим следующие успехи.

1. Улучшение физической формы и навыков: учащиеся, занимающиеся самбо, продемонстрировали значительное улучшение физической подготовки, координации движений и силы.

2. Развитие личностных качеств: программа способствовала формированию учащихся таких качеств как дисциплина, целеустремленность и уверенность в себе.

3. Повышение интереса к занятиям: учащиеся проявили высокий уровень мотивации и интереса к занятиям самбо, что способствовало участию в секции на постоянной основе.

Среди проблем в ходе реализации можно выделить.

1. Недостаток квалифицированных тренеров: одной из основных проблем стал недостаток опытных тренеров, что сказывалось на качестве занятий.

2. Отсутствие специализированного оборудования: нехватка необходимого оборудования, такого как ковры для тренировок или защитное снаряжение, создавала определенные ограничения в проведении тренировок.

Несмотря на выявленные проблемы, опыт реализации секции самбо в общеобразовательной школе подтверждает значимость включения спортивных

программ в образовательный процесс и их положительное влияние на физическое и психологическое развитие детей.

Для успешного развития секции самбо в общеобразовательной школе необходимо провести ряд дальнейших шагов. Важно найти и обучить квалифицированных тренеров, которые смогут руководить занятиями и развивать навыки учащихся. Также требуется обеспечить секцию необходимым оборудованием и инфраструктурой для качественных тренировок, что включает в себя спортивные ковры, защитное снаряжение и тренажеры.

Для привлечения новых участников следует провести информационную кампанию о преимуществах занятий самбо и организовать пробные тренировки. Кроме того, важно развивать программу тренировок, создавая разнообразные и инновационные занятия, учитывая индивидуальные потребности и уровень подготовки учащихся.

Для успешной реализации планов необходима поддержка со стороны администрации школы, включая выделение помещений для тренировок и организации соревнований. Также важно установить партнерские отношения с местными спортивными клубами, федерациями или предприятиями для получения дополнительной поддержки и финансирования.

Все эти меры помогут расширить деятельность секции самбо, привлечь больше учащихся, повысить их физическую активность и спортивные навыки, а также способствовать их физическому и психологическому развитию в образовательной среде.

Неоспоримо, что спорт играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и психологического благополучия детей. Это подтверждается не только результатами исследований, но и практическим опытом работы с секциями спорта в образовательных учреждениях. Занятия спортом способствуют не только физическому здоровью, но и развитию таких важных качеств, как дисциплина, целеустремленность, коммуникативные навыки и самооценка.

Интеграция спорта в образовательную среду является ключевым фактором в создании всесторонне развитых личностей. Поддержка и развитие спортив-

ных секций в школьной среде требует не только финансовых и материальных ресурсов, но и поддержки со стороны администрации школы, родителей и местного сообщества.

Таким образом, интеграция спорта в образовательные учреждения является стратегически важным шагом, который способствует не только физическому и психическому развитию детей, но и формированию здорового образа жизни и успешной социализации в будущем.

Список литературы

1. Ананьин Л.О. Влияние всероссийского проекта «Самбо в школу» на развитие физических качеств у школьников предпоздогового возраста / Л.О. Ананьин // Современное образование: проблемы, решения, тенденции развития. – 2023. – С. 62–66. EDN PGURZW

2. Бегун И.С. Методические рекомендации по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации / И.С. Бегун [и др.]. – М., 2017. – 32 с.

3. Калиновский А.В. Физическая подготовка школьников 9–10 лет, занимающихся самбо, в условиях внеурочной деятельности / А.В. Калиновский // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. – 2022. – С. 126–131. EDN EGMERE

4. Николаев Ю.В. Особенности спорта с психологической точки зрения деятельностного подхода / Ю.В. Николаев, М.В. Попова // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых (27 февраля 2020 г.) / под ред. А.Ф. Пугачевой. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2020. – С. 117–118. EDN SRANJB