**Адаптивная физическая культура и важность инклюзивности спорта в 2022 году**

Ежегодно в Казахстане увеличивается количество детей с особенными потребностями. Как сообщило Министерство образования и науки Республики Казахстан, около 70% школ в стране готовы для организации инклюзивного обучения. Согласно последним данным, адаптивная физическая культура и спорт благотворно влияют на степень социализации детей и подростков с разной степенью ограниченности физической мобильности.

Благодаря разработке индивидуальных программ, в которых учитываются в медико-биологический, педагогический, социально-психологический аспекты, можно говорить о решении ряда глобальных проблем, в том числе, о воспитании здорового и активного поколения. Эти вопросы необходимо рассматривать в рамках государственных стандартов преподавателей физической культуры.

На протяжении нескольких веков эволюция доказывала, что физическая активность и упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, укрепляют здоровье и иммунитет, а также стимулируют умственную деятельность. Для того чтобы добиться прогресса в лечении, учащимся необходимы систематические занятия спортом. Многолетние исследования подтверждают, что физический потенциал человека формируется в первые 20 лет жизни, поэтому в этот период педагог должен оказывать поддержку и создавать комфортные условия для всестороннего развития учащегося.

Школьникам с низкой двигательной активностью требуется дополнительная стимуляция извне: внимание со стороны преподавателей и одноклассников, поощрение и активное взаимодействие с другими учениками. Задача педагога предлагать обучающемуся достаточный уровень мотивации для физической активности, который достигается благодаря достижению оптимального уровня физической подготовки.

Важно отметить, что процесс формирования интереса к физической культуре

и спорт — это долгий и сложный процесс, который включает как получение базовых знаний и навыков, так и глубоких психофизиологических знаний теории и методики физической подготовки. В ходе нескольких исследований было установлено, что те ученики, кто систематически занимаются АФК, регулярно работают над своим физическим и психоэмоциональным состоянием, лучше адаптируются в социуме и, как правило, имеют более высокие показатели адаптивности в социуме. Кроме того, они более оптимистичны и энергичны, решительны и настойчивы.

Все виды деятельности, которые связаны со спортом и высоким уровнем активности, способствуют функционированию основных систем организма, укрепляют иммунитет. С помощью специально подобранных упражнений улучшаются физические показатели: корректируется масса тела, разрабатывается окружность грудной клетки и объем легких. Преподаватель должен работать в “паре” с учащимся, чтобы помочь ему научиться понимать свое тело, а также анализировать реакцию организма на предлагаемые нагрузки.

Физическое воспитание, в совокупности с ментальным, нравственным, культурным обеспечивает всестороннее развитие личности ученика. Предмет изучения физической культуры существенно отличается от других образовательных программ специфическими задачами, средствами и формой организации занятий. Ученику недостаточно услышать, увидеть или запомнить материал в ходе урока. Добиться хороших показателей можно только в случае использования теоретических и практических навыков в совокупности.

Организация и проведение уроков физической культуры могут выстраиваться в зависимости от задачи. Для формирования общих групп и групп специальной медицинской подготовки преподавателям, в первую очередь, необходимо проанализировать учащихся и ключевые показатели их здоровья, а также изучить их активность. Такой подход позволит более четко сформулировать цели и задачи для целевой аудитории урока, а также выделить проблемы и определить пути повышения мотивации и привлечения учащихся к занятиям физической культурой. После этого необходимо оценить ресурсы, имеющиеся в распоряжении образовательного учреждения, использование которых может способствовать улучшению самочувствия обучающихся.

Ценность физической культуры заключается не только в приобретении и сохранении физических навыков, но и в том, что это эффективный инструмент формирования личности, помогающий молодому человеку успешно социализироваться в будущем и адаптироваться в профессиональном сообществе.

Концепция гармоничного физического развития возможна только в том случае, если преподаватель и учащийся понимает, что состояние здоровья зависит прежде всего от способности самостоятельно оценивать и корректировать свои физические показатели. В этом случае физическая культура станет одним из важнейших инструментов в улучшении качества жизни.