

Дудков Алексей Сергеевич

магистрант

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный
университет физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма» в г. Иркутске
г. Иркутск, Иркутская область

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЗАЛАРИНСКОМ РАЙОНЕ

***Аннотация:** в статье описана история развития системы адаптивной физической культуры и спорта в Заларинском районе Иркутской области, представлены перспективные направления, определены проблемы и рекомендации по их устранению.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, муниципальная система АФК, спартакиады.*

Адаптивная физическая культура (АФК) является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни, освоение им двигательной деятельности. Вовлечение инвалидов в спорт процесс многоступенчатый, так как помимо отклонений в здоровье существуют психологические, этические барьеры для инвалидов. Особенно сложно развивать АФК в сельских местностях и небольших районах, где удаленность очень большая [1, с 129].

В данной статье представлена система развития АФК и спорта в Заларинском районе Иркутской области. История развития АФК и спорта в Заларинском районе началась в 2010 году, когда Дудковым Алексеем было открыто районное отделение Иркутской общественной организации Всероссийского общества инвалидов. Количество инвалидов пришедших в организацию составляло около 15 человек, что являлось очень малым для района с 3000 людьми с ограничен-

ными возможностями. Поэтому основным направлением выбранным председателем было развитие физической культуры и спорта для инвалидов. Являясь инвалидом-колясочником с активной жизненной позицией, за год им была сформирована команда Заларинского района, состоящая из 15 человек, которая участвовала и заняла призовые места на областных соревнованиях.

На сегодняшний день в районе 75 человек, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

В связи с большой площадью района 7600 кв. м и плохим состоянием дорог распределение занятий тренировок и секций произошло в следующем порядке.

В поселке Залари действуют секции для инвалидов по настольному теннису, жиму штанги лежа, дартсу, сидячему волейболу, шашкам. В муниципальном образовании «Моисеевское сельское поселение» проводятся тренировки по настольному теннису, дартсу, толканию ядра, метанию копья и диска со станка.

В селе Владимир на базе «Заларинского дома-интерната для инвалидов и престарелых» действует спортивный зал программа секций: настольный теннис, шашки, шахматы, бильярд, дартс. Посещаемость составляет 100 человек из состава интерната.

В зимний период проводятся внутрирайонные соревнования по сидячему волейболу, жиму штанги лежа, шашкам, шахматам, настольному теннису на базе спортивного зала ДК «Родник».

В летний период на стадионе «Урожай» проходят гонки на колясках, соревнования метателей, забеги на 100 м и 200 м, прыжки в длину.

Органы местного самоуправления поддерживают спортивные начинания инвалидов. Совместно с председателем организации инвалидов разработана муниципальная программа «Доступная среда для инвалидов», в рамках которой выделяются денежные средства на районные зимние и летние спартакиады, участие в областных мероприятиях.

Итоги выступлений команды «Заларинского района» на спортивных мероприятиях, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Участие сборной команды «Заларинского района» среди инвалидов
в областных спортивных мероприятиях за 2016 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата и место проведения	Результаты командные
1.	Областной турнир по сидячему волейболу	19.06.2016 г. Иркутск «Байкал Арена»	II место
2.	Областная спартакиада по легкой атлетике среди лиц с ПОДА	6.08.2016 п. Залари стадион «Урожай»	I место
3.	Областной жим штанги лежа	10.05.2016 г. Шелехов «Айсберг»	Личные первенства
4.	Областное первенство по дартсу	28.03.2016 г. Иркутск «Байкал Арена»	II место
5.	Областные соревнования посвященные, Декаде инвалидов.	17.11.2016 г. Иркутск Спортивный зал «ВОИ»	III место
6.	Соревнования по настольному теннису	28.04.2016 г. Иркутск спортивный центр «Юбилейный»	I место
7.	Областные соревнования по бадминтону	4.12.2016 г. Иркутск Спортивный зал «ВОИ»	5 место
8.	Турнир по шашкам и шахматам	25.02.2016 г. Иркутск Спортивный зал «ВОИ»	III место
9.	Открытая спартакиада Заларинского района	10.12.2016 п. Залари ДК «Родник»	III место
10.	Открытые районные соревнования Эхирит-Булагатского района	5.02.2016 П. Усть-Ордынский ДК	I место
11.	Областные соревнования по толканию ядра среди лиц с ПОДА	03.07.2016 г. Иркутск стадион «Труд»	I место

Помимо выступлений на областных и межрегиональных соревнованиях, Дудков Алексей, являясь членом сборной Иркутской области, выступает на общероссийских и мировых соревнованиях:

– 2015 год Кубок России по легкой атлетике г. Саранск второе место толканию ядра со станка в классе F53, выполнение норматива кандидата в мастера спорта;

– Кубок Мира по легкой атлетике среди инвалидов-колясочников г. Сочи 2015 год – 4 место в толкании ядра, и 5 место в метании копья.

– Чемпионат России по легкой атлетике г. Чебоксары 2016 год – серебряный призер по толканию ядра, присвоение звания мастер спорта по толканию ядра в классе F53 [3, с. 15].

Спортивная жизнь инвалидов находит отражение в районной газетой «Сельская новь». Публикуются статьи о проводимых мероприятиях, результатах участия в соревнованиях, тем самым проводя пропаганду здорового образа жизни инвалидов их социализацию и вовлечение к регулярным занятиям физической культурой.

Сложившаяся система АФК и спорта характеризуются как положительная, однако складывается практически на общественных началах. В районе необходимо открытие или строительство специализированное помещение для занятий спортом инвалидов. Выделение ставок тренеров по самым значимым видам спорта среди инвалидов, ставок специалистов в области адаптивной физической культуры. Существует проблемы отсутствия качественного спортивного инвентаря, необходимого для проведения занятий. Развитие волонтерского движения в Заларинском районе для проведения тренировок и мероприятий, представляет собой неотъемлемую часть эффективной системы управления АФК и спорта в районе.

Особое внимание стоит уделить развитию адаптивной физической культуре среди детей с ограниченными возможностями. Это и открытие кружков по лечебной физической культуре; освоение программ общей физической подготовки для детей с ограниченными возможностями; проведение мероприятий для детей

в рамках нозологических групп. Данное направление поможет укрепить здоровье данной категории детей, помочь в социальной интеграции, разрушит комплексы родителей, имеющих детей- инвалидов. Подготовка детей дает более широкое развитие АФК в районе, так как это огромный потенциал подготовленных спортсменов, как для спорта высших достижений, так и для областных и районных соревнований [2, с. 481].

Таким образом, были выделены положительные и проблемные участки развития АФК и спорта в Заларинском районе. Это говорит о том, что все сферы деятельности физической культуры должны совершенствоваться, не оставаться без внимания и только совместными усилиями можно создать и эффективно развивать адаптивную физическую культуру начиная с основы – муниципального уровня до уровня спорта высших достижений.

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Организация и развитие адаптивной физической культуры и спорта [Текст]: Методические рекомендации / Т.П. Бегидова, Л.Н. Степанищева, И.В. Бондаренко. – Воронеж, 2009. – 159 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. – М.: Спорт, 2016. – 616 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79304>
3. Отчет отдела по физической культуре, спорта и молодежной политики администрации МО «Заларинский район» о проделанной работе за 2016 год. – 20 с.