



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ
СОЦИАЛЕН ФОНД

Проектът е финансиран от
Европейски съюз и Европейски
социален фонд по Оперативна
програма „Развитие на човешките
ресурси“ (ОП РЧР) 2014-2020г.,

BG05M9OP001-2.011 „Равни
шансове“



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РАЗВИТИЕ НА
ЧОВЕШКИТЕ РЕСУРСИ

Голбал като извънкласна дейност/спорт

Обработено на база добри практики от проект “4-минутни бариери” и предложено във връзка с проект „Равни шансове за социална интеграция и заетост на хората с нарушено зрение“, номер на договора: BG05M9OP001-2.011-0002-C01



Този интересен и вълнуващ отборен спорт е създаден специално за хора с нарушено зрение през 1946г. от един австриец Hans Larsen и един немец Seth Reindle като възможност за поддържане на добра физическа форма на ветерани от войните.

Проучване, озаглавено “Голбал като ефективно средство за подобряване на физическото състояние на слепи и зрително затруднени играчи”, реализирано в интервала 2002–2006 сред играчи на възраст между 16 и 18 години, упражняващи голбал, цели да проучи ползите по отношение на физическия статус, пространствената ориентация и звуковата локализация на хора с нарушено зрение. Значително развитие на физическото състояние по отношение на всички двигателни умения се потвърждава при играчите на голбал. Тестове за визуална ориентация и звукова локализация също демонстрират значително подобрение за времето на настоящото проучване. Голбал заслужава широко разпространение, защото носи очевидни лични и социални ползи.”

Голбал тепърва ще се адаптира за включване на зрящ играч, който няма да играе с маска на очите, за да бъде включването от всички страни без никакви компромиси и напълно равнопоставено. Дори и с маски обаче, зрящи често често участват в голбал, така че предлагането на голбал в училище, като извънкласна дейност, би могло да бъде от изключителна полза за учениците. Той може да е чудесен избор и като включващ спорт в училища с интегрирани ученици, така че децата с нарушено зрение да имат повече възможности да практикуват спортна дейност и да не се чувстват изолирани.

Ползи от упражняването на голбал:

Според NCHPAD (<https://www.nchpad.org/1177/5774/Goalball>), ползите от упражняването на голбал са много. За хората с нарушено зрение той предлага начин за подобряване на физическата форма в отборна среда. За зрящите – това е една забавна дейност, която насъчва осъзнатост по отношение на това, на което са способни хората с нарушено зрение. По-долу са посочени ползите от голбал за онези, които приемат предизвикателството да се включат в този уникален и забавен спорт:

- подобрена сърдечно-съдова издръжливост
- подобрена сила на горната част на тялото
- подобрени сензорни двигателни умения
- подобрена пъргавост и баланс
- подобрена слухово внимание и способност за проследяване
- подобрена самоувереност и ефикасност
- подобрена връзка между съзнанието и тялото
- подсилване на здравословни житейски умения от сорта на приятелства, изграждане на отбор, уважение, упоритост и кураж

Към кого да се обърнете при интерес:

Организация: Българска федерация спорт за хората със зрителни увреждания

Website: <http://vipsport.bg/en/>

Лице за контакти: Иван Янев, президент

Адрес: ФСХЗУ, ул Найчо Цанов 172, ет. 2, София 1309, България

Организация: спортен клуб за интеграция “Витоша“

Website: <http://www.vitoshabg.com/index.php?id=124&reports=264>

Адрес: София, Студентски град 52, вх. А

Този материал е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма "Развитие на човешките ресурси", съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Цялата отговорност за съдържанието на сайта се носи от Асоциация на родителите на деца с нарушено зрение и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз или Министерство на труда и социалната политика.