



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“



Джудо за незрящи

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

Джудо като спорт се практикува в София като извънкласна дейност чрез спортен клуб „Болид“. Адаптации за спорта, включително за турнири, са направени, за да го приспособят за включване на незрящи участници. Тези адаптации са включени в официалните правила, които са универсално приложими.

Училищен спортен клуб „Болид“ е първият клуб в България, в който хора с нарушено зрение могат да упражняват бойни изкуства. От създаването на клуба, е създадена и система за самозащита с бял бастун, представена както в България, така и в чужбина. По-късно часове по джудо като параолимпийски спорт започват да се провеждат. В тази дисциплина атлети от клуба са печелили медали на европейски и световни шампионати, както и са участвали в параолимпийските игри през 2012г.

Упражняван от милиони хора по цял свят и определен като официален олимпийски спорт от 1964г. насам, джудо е бойно изкуство, създадено в Япония преди стотици години. Първоначално е практикувано от самураи и феодални воители, джудо означава „внимателния начин“, отнасяйки се до техники, които включват използване на силата на опонента. На практика обаче, джудото е интензивен физически спорт и мощно средство за самозащита.

Джудо не е само боен спорт. Той предлага етичен кодекс, а именно начин на живот и съществуване. Той е част от физическата образователна програма в много училища, колежи, обучителни центрове и клубове по цял свят, където хората откриват начина на живот, известен под името джудо.

Чрез ежедневна практика, учениците, които тренират джудо, развиват стабилна база за фундаментални умения, знания и способности, които им позволяват да бъдат сериозни опоненти в състезанието и ги превръщат в първокласни атлети.

Ползи от упражняването на джудо:

Ползите от джудото във физически план включват:

- Развиване на добра физическа форма
- Укрепване на силата и гъвкавостта
- Повишена скорост и пъргавина
- Подобрена издръжливост
- Добър статичен и динамичен баланс
- Подобрено време за реакция
- Отлична координация
- Повишено самочувствие

Всички изброени ползи са доказано безценни за ежедневието, както на зрящи, така и на незрящи ученици. За незрящите ученици конкретно, подобрената координация, баланс и способност активно да се защитават, не може да бъдат пропуснати.

Освен физическите ползи, за които няма съмнение, бойните изкуства по принцип предоставят етичен кодекс, възпитават в спортменство и уважение, които са изключително важни характеристики, които могат да бъдат развити от много ранна възраст ако този спорт е включен в образователната програма. Освен това, да си част от подобна дейност предоставя възможности за здравословно и изпълнено с респект съревнование, подобряване на уменията, както и включване в общност, за която уважението е ръководен принцип.

С кого да се свържете в случай на интерес:

Спортен клуб „Болид“ е създаден през 2003г., за да развива различни спортове, упражнявани от атлети с нарушено зрение. Той се управлява от борд на директорите и общо събрание, в което участват учители, треньори и атлети. Клубът е домакин на тренировки по голбал, джудо, шах, лека атлетика и шоудаун, предоставяни от четирима треньори с множество награди. Клубът е свързан с училище „Луи Брайл“, София – бул. Ломско шосе 177, гр. София.

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.