



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“



Лека атлетика

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

Леката атлетика е параолимпийски спорт за хората с нарушено зрение. Сред включените спортове са хвърляне на копие, дълъг скок, бягане и други. <http://vipsport.bg/en/gall-2017-05-01-athletics/>

Леката атлетика, с нейните множество под-категории, е добре утвърдено спортно поле, което се практикува от широката общественост. Направени са адаптации, за да пригледят леката атлетика за участници с нарушено зрение. Същите могат да бъдат открити в правилата, представени от IBSA.

Възможността в училища като СУУНЗ „Луи Брайл“ и „Проф. Д-р Иван Шишманов“ да се упражняват много спортове, носи огромен потенциал. Проучвания показват, че включените в спортни дейности ученици са по-малко стресирани, шансовете да отпаднат от училище са по-ниски и като цяло са по-здрави. Освен това те създават близка връзка с треньорите, които ги подкрепят в тяхното израстване не само като атлети, но и като личности и ги тласкат към успеха. В допълнение към това, тези дейности учат на силна работна етика и много личностни умения от сорта на отговорност към отбора. Освен това учениците, които участват в спортни дейности, често формират близки приятелства с други членове на отбора. Тези връзки са важни за менталното, емоционално и физическо здраве. Това също така помага и за целеполагането и ученето на упоритост.

Може да кажем, че участието в спортове изисква ученици да работят като отбор и да са упорити, за да успеят. То също така дава на учениците достъп по позитивни модели за подражание, каквито са треньорите и по-възрастните спортисти, които са добър пример. Да си отборен играч прави работата с другите и решаването на проблеми по-лесно, без значение дали става дума за игрището или за работното място. Освен това, практикуването на спортове, особено широката гама спортове, включени в леката атлетика помага за изграждане на самоувереност. Съществуват много физически ползи, сред които подобрена координация, сила и издръжливост.

Елементът включване не остава на заден план. Леката атлетика е много популярна сред широката общественост и способността това да бъде споделено с интерес в една смесена среда, може да предостави основа за формиране на социални връзки. Като пример можем да дадем, самочувствието и желанието да се включиш в така наречения маратон на сляпо, който се провежда ежегодно с обща дължина 5 километра в София. Незрящите бягат заедно с водачи. Имало и бегачи без зрителни проблеми, които обаче искали да пробягат разстоянието с маска върху очите, за да почувстват какво означава да нямаш зрение. Ясно е, че подобни инициативи създават платформа за обмен на опит, повишаване на разбирането, както и възможности за социално свързване.

С кого да се свържете в случай на интерес:

Организация: Българска федерация спорт за хора с зрителни увреждания (ФСХЗУ)

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

Лице за контакти: Иван Янев, президент

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

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.