



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“



Ски бягане

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

В България хората с нарушено зрение упражняват единствено ски бягане - зимен олимпийски спорт, част от северните дисциплини. Главният управляващ дисциплината орган е Международната ски федерация.

Преподаването на ски бягане предоставя възможност за чудесно упражнение и освен това, насърчава овладяване на дейност, която много от хората с нарушено зрение ще искат да изпълняват и извън училището или клуба. Ски бягането е дейност, която може да се изпълнява със семействата, с приятели или дори в състезания.

Макар че ски бягането изисква добро сърдечно-съдово здраве и издръжливост, то всъщност е спорт, който не натоварва прекомерно. Тъй като се използват мускулите на цялото тяло, за да се поддържа баланса, човек не стресира прекомерно никоя част от своето тяло. Това е чудесно упражнение за онези, които срещат трудности да се занимават с други по-тежки за ставите и мускулите спортове. То допълнително помага на тялото да се движи по естествен начин, помагайки му да се научи на правилна форма. След няколко ски бягания, тялото става по-подвижно, което прави ежедневното движение много по-лесно.

Също така се твърди, че ски бягането подобрява менталното здраве, защото чрез спорта сме по-социални. Това упражнение обаче има и други ментални ползи. Прекарването на време на открито има положителен ефект върху менталното здраве на повечето хора.

Както вече бе споменато, ски бягането не е само индивидуална дисциплина, но може да бъде и отборно събитие. Да си част от отбор учи младежите да водят други, подкрепя ги и разчита на тях.

Незрящите/хората с нарушено зрение и хората с двигателни увреждания може да се научат да практикуват ски бягане доста добре, и да се забавляват докато го правят, ако разбира се са получили подходящи инструкции и оборудване и ако са в тандем със зрящ и опитен скиор като обучител и водач.

Има много физически ползи, свързани със ски бягането за хора с нарушено зрение. Този спорт предоставя цялостна тренировка за тялото, подобрява координацията, повишава цялостната физическа сила и сърдечно-съдова издръжливост. Ски бягането е отлична кардио тренировка, защото никой мускул не е твърде стресиран и това позволява на дейността да продължи по-дълго време. Друга полза от ски бягането, особено за хората с нарушено зрение, е че то тренира тялото да се движи по начина, по който то е предназначено да се движи. Ски бягането учи тялото да подобри процеса, което ни прави по-способни и умели в ежедневните движения.

Това е единственият зимен спорт практикуван понастоящем в България от хора с нарушено зрение и им предлага възможност да тренират и да се състезават сред природата, за разлика от други спортове, които биват упражнявани на закрито. В двете училища за ученици с нарушено зрение, младежите имат възможност да се състезават на национални и световни състезания, което е още една полза от упражняването на този спорт – успехът и постиженията, до които спортът може да доведе. Друга съществена полза е, че той им позволява да се свържат с природата в рамките на училищната програма.

Както казахме, той също така насърчава социалното включване, защото може да се практикува и извън учебната програма на специалните училища, с приятели и семейство. Той предоставя възможности за срещи с нови хора в и извън рамките на общността на хората с нарушено зрение.

Правила на спорта:

Приложими са общите правила на ски бягането. Адаптацииите включват:

Състезателите се движат по предварително направени в снега следи. Използват водач за безопасно каране на ски. Водачът е отговорен за описване на околната среда, за избор на линията на спускане и за предоставяне на вербални инструкции на слепия или зрително затруднен скиор.

Съществуват два основни начина да се ориентират и водят скиорите със слабо зрение: Водачът остава зад скиора, ориентира скиора с вербални описания и инструкции. Тази система изисква широки хълмове с малко препятствия.

Водачът се движи пред скиора и го/я ориентира чрез вербални инструкции, докато скиорът следва тялото и движенията на водача. Тази система изисква по-малко прецизни инструкции, защото скиорът основно следва гласа и движенията на водача.

Лека, портативна система за усилване на звука, от сорта на Amplivox PA System, може да помогне на водача и на скиора да поддържат тясна комуникация.

В двата случая е важно дистанцията между скиора и водача да е минимална. Важно е също така скиорът и водача да носят жилетки, които ги идентифицират съответно като незрящ скиор и водач. Това предотвратява опити от страна на други скиори да карат между тях.

С кого да се свържете в случай на интерес:

- Българска параолимпийска асоциация

София, бул. Васил Левски,

<http://www.paralympic-bg.org/>

Илия Коцев

- Спортен клуб „Атлас“, треньор Тодор Галев
- СУУНЗ „Проф. Д-р Иван Шишманов“, Варна
- СУУНЗ „Луи Брайл“, 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.