

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia



project **Adapted physical activities and sports – youths for youths**

APASY

CB007.2.22.036

Activity 14

Event host of the online workshop:

PP3, Bulgaria



СК” Калоян-Ладимекс”

МЕТОДИКА ЗА РАБОТА С МЛАДЕЖИ С ДВИГАТЕЛНИ И УМСТВЕНИ УВРЕЖДЕНИЯ

Хората с увреждания днес представляват над 20% от населението на Европейския съюз. Те имат същите права като всички други граждани на Съюза. Политическият елит на ЕС осъзна, че хората с увреждания се нуждаят от особено внимание, не само за да могат реално да се възползват от правата си, но и да не се чувстват изключени от социума.

Именно това е и основен приоритет на СК „Калоян-Ладимекс“ - да даде възможност на деца и младежи с увреждания за спортна активност, такава, каквато имат хората без увреждания.

За целта е необходимо да се осигурят равни условия на достъп до спортните съоръжения. Също така следва да се вземат предвид и компенсирането на уврежданията във съответния вид спорт, който ще се практикува, осигуряването на подходяща рехабилитация, намаляването на социалното изключване, улесняването на мобилността и използването на информационните технологии са сред най-важните цели в тази област.

Ние визираме спорта Таекуон-до като инструмент за постигане на поставената цел, тъй като той може да предоставя адаптирана физическа активност и спорт за хора с увреждане.

Една от основните задачи на СК „Калоян-Ладимекс“ ще бъде да изгради система за класификация в таекуон-до спорта и да изготви система с отправни точки, въз основа на индивидуалните способности на децата и младежите, основана на функционалният им капацитет. Изпълнението на тази система, следва да зависи от таланта, мотивацията и уменията, а не от принадлежност към определена социална група или група в неравностойно положение. Така ще допринесем за разширяване ролята на спорта в рехабилитацията на хора с увреждания, ще интервенираме пряко върху последствията от заседналият начин на живот и липсата на физическа активност при социално изключените групи от деца и младежи. Основа на тази система ще бъде адаптиращата физическа активност (АФА).

Адаптираната физическа активност е част от физическата културна дейност в съвременния свят. Тя използва разнообразни физически упражнения и спортове като средства за образование, възпитание, усъвършенстване и пълноценен живот.

Целта и е да осигури възможност за социално общуване, на всяка личност през целия ѝ живот, чрез физическа активност като превантивна мярка срещу задълбочаване и усложняване на заболяванията. Тя се използва като средство за: лечение, спорт, социална рехабилитация или изява. Главната ѝ роля е да предотврати свързаните с инвалидността хипокенезия и социална изолация. АФА заедно с адаптираните спортове са едни от най-мощните фактори за подобряването на качеството на живот и социалната интеграция на хората с увреждания.

Функциите, които следва да изпълнява адаптиращата физическа активност са педагогически и социални. Както следва:

- педагогическите функции са с: корекционна, учебно познавателна и възпитателна насоченост;
- социалните функции са с: интегративна, комуникативна и социализираща насоченост.

Заложените в тази методика цели, СК „Калоян-Ладимекс“ ще постига именно чрез прилагане на адаптирана физическа активност. По конкретно – чрез физическата активност, която насочва към подобряване и оптимизиране качеството на живот, повишава интеграцията и равния шанс за пълноценна изява във всички сфери и обществени дейности на деца и младежи с увреждания.

Инструментариумът за интервенция на АФА включва:

1. Изясняване смисъла на адаптираната физическа активност и спорт, която е свързана с двигателна активност за хора с различни ограничения и увреждания;
2. Придобиване на първоначални умения, навици и познания за спорта;
3. Провеждане на спортни занятия от спортни специалисти и специалисти с квалификация в областта на адаптираната физическа активност;
4. Създаване на трайни навици на лицата с увреждания за ежедневни занимания (и в домашна среда) с физически упражнения и спорт;
5. Подобряване на двигателната им култура;
6. Повишаване на самочувствието и увереността в способностите им;
7. Преодоляване на изолацията на лицата с увреждания и интегрирането им чрез спортна активност;

8. Подобряване на ефективността на адаптиращите упражнения на база прилагане на иновативни научни методи и похвати;
9. Осъществяване на активна медийна политика за популязиране на ползите от спорта Таекуон-до като адаптирана физическа активност, представляваща инструмент за здравословен начин на живот за хора с увреждане.

Очакваните резултати от прилагането на тази методика са свързани с:

1. Подобряване на двигателната активност на лицата с увреждания;
2. Повишаване способността за концентрация;
3. Подобряване на координацията на движенията (връзка мозък-мускули);
4. Повишаване степента на социална толерантност към тази специфична група от обществото.