

**CD-ROM ADAPT**  
**A common European curriculum of the basics in adapted physical activity and sports for persons with a disability**

<b>Раздел 1</b> .....	<b>2</b>
<b>Раздел 5</b> .....	<b>17</b>
<b>Раздел 6</b> .....	<b>34</b>

Co-ordination:  
Prof. Herman Van Coppenolle  
Tervuursevest 101  
3001 Heverlee  
Belgium  
[herman.vancoppenolle@faber.kuleuven.be](mailto:herman.vancoppenolle@faber.kuleuven.be)

## Част 1

### 1\_1\_01 Адаптирана физическа активност (АФА)

Терминът АФА беше въведен през 1973, когато беше основана **Международната федерация по адаптирана физическа активност (International Federation of Adapted Physical Activity) (IFAPA)** от колеги от Белгия и Канада. IFAPA провежда първата си международна среща през 1977 в Квебек и втората – през 1979 в Брюксел.

**Първият международен опит за дефиниция на АФА** беше направен на 9-ия международен симпозиум в Берлин през 1989. Това беше най-големият в историята на IFAPA симпозиум, на който Doll-Terper и колеги определят АФА в мултинационална перспектива:

*”АФА се отнася до движение, физическа активност и спортове, при които специален акцент е поставен на интересите и възможностите на индивидите с лимитиращи състояния като инвалидите, здравно увредените или възрастните.”*

Обръщението на IFAPA President’s внушава, че целите на специалистите по АФА са да дават възможност на всички индивиди да участват в редовна физическа активност през целия си живот.

*“Ние ценим и поощряваме физическата активност като средство за рекреация, спорт, терапия, фитнес или изразяване.”*

Уставът на IFAPA [приет от Борда на директорите през май 1997 в Квебек Сити (Канада)] потвърждава, че:

**Специфичният фокус на програмите и дейностите на IFAPA са индивиди с увреждания, здравни отклонения, инвалидности или ограничения, които могат да лимитират индивидуалната способност да провеждат интересувашите ги физическите активности.**

Изграден върху тези декларации **обхватът на АФА** може по-нататък да бъде специфициран като **осигуряване на**

- адаптирани практики
- физическа и социална среда
- екипировка
- правила

**и други фактори, даващи възможност на индивидите в лимитиращи състояния да водят активен начин на живот чрез участие във физическа активност.**

## 1\_1\_02 АФА като услуга в рамките на физическото възпитание

Адаптираното физическо възпитание е за хора, които по каквато и да е причина, не са в състояние да участват безопасно и успешно в редовно физическо възпитание.

Променете думата "адаптирано" с "модифицирано" и ще имате представа за Адаптирано физическо възпитание. То е **добро обучение, което адаптира (модифицира) учебния план**, задачата и/или околната среда, така че **ВСИЧКИ** ученици да могат да **участват пълноценно** във физическо възпитание.

Учениците получават указания в различни условия, т.е. образователна околна среда.

- Поставянето в дадена среда е по преценка и е определено от това, къде е най-вероятно ученикът да постигне неговия/нейния образователен потенциал.

АФА като професия се обръща към широк кръг от специалисти, включващ:

учители            университетски преподаватели    треньори    терапевти  
администратори                            научни изследователи  
...

За всички тях **АФА е изкуство и специализация за ръководене на лични фактори и фактори на околната среда**, съдействайки за участието във физическа активност на индивиди с ограничаващи здравни състояния.

АФА включва, но не е лимитирана само до, следните практики:

- Planning
- Assessment
- Prescription/Placement
- Teaching/Counselling/Coaching
- Evaluation
- Co-ordination of Resources/Community Organising
- Advocacy and Awareness

## 1\_1\_03 АФА като научна дисциплина

АФА представлява мултидисциплинарно изучаване на предпоставките, условията, осъществяването и резултатите от физическа активност, адаптирана да служи на индивиди с лимитиращи състояния.

Ключови принципи на **АДАПТАЦИОННАТА** теория:

- фундаментален, интерактивен и реципрочен **процес на промени между индивида и околната среда**
- самоорганизиран или **целево обмислен и планиран** процес

- изисква модифициращи, регулиращи или **приспособяващи връзки в рамките на екосистемата** (личност, околна среда, задача)
- отнася се за възможности за физическа активност (лечение, рекреация, упражняване, спортове) и доставяне на услуги (интегрирани до сегрегирани)

**Теоретичните конструкции** в областта на АФА включват:

- хуманистичната философия
- нормализиране
- теории на самоактуализирането и самоопределянето
- социално-познавателна теория
- анализ на екологични задачи
- даване на възможност.

Дисциплини, свързани с АФА:

- биомеханика
- спортна психология
- физиология на физическото упражняване
- социология
- двигателно поведение

Прилагането на парадигмите и методологиите на тези дисциплини в контекста на АФА е полезно в **планирането и предоставянето на услуги** и практики за индивиди с ограничена функция.

Адаптационната теория е силно свързана с някои ключови концепции, обяснени в този раздел, включващи **Даването на възможност, Анализ на екологични задачи и Доставяне на услуги.**

## **1\_2\_01 Здравни състояния**

Приблизително **10% от световната популация** имат здравни проблеми или инвалидности.

Предишни терминологии на здравните състояния са използвали терминологията на World Health Organization (WHO), включваща **увреждане, инвалидност и хандикап (пречка)**

### **Увреждане**

- Е всяка **загуба или абнормалност** на психологична, физиологична или анатомична структура или функция.
- Включва съществуването или появата на аномалия, дефект, загуба на крайник, орган, тъкан или друга структура на тялото, включително системата на менталната функция.
- Загубите и абнормалностите могат да бъдат **временни или постоянни.**

## Инвалидност

- Е всяко **ограничение или липса на възможност** (в резултат от увреждане) за изпълнение на дейност в рамките на считаната за нормална за човека.
- Отнася се за сложни или интегрирани дейности, свързани с индивида като цяло когато е ангажиран със задача, умение или определена форма на поведение.
- Може да бъде **ексцесия или дефицит** на обичайно очаквано поведение или дейност.
- Може да бъде: **временна или постоянна възвратима или невъзвратима прогресираща или намаляваща**

Обективизацията играе ключова роля в този план на практики.

**Инвалидности могат да се появят като пряка последица от увреждане** или като реакция на индивида, особено психологична, на физическо, сетивно или друго увреждане. Тя представлява обективизиране на увреждането и по този начин **отразява разстройства на нивото на личността.**

### Хандикап (пречка, препятствие)

- Това е **неизгодно положение** за даден индивид в резултат от увреждане или инвалидност, които ограничават или **пречат на изпълнението на нормална роля в обществото** (в зависимост от възраст, пол и социални/културни фактори).
- Същата пречка може да възникне при различни ситуации и затова - като резултат на различни инвалидности.
- Това е **социален феномен**, който изразява социалните и на околната среда последици на увреждания и инвалидности.
- Характеризира се чрез дискоординация между изпълнението или статуса на индивида и очакванията на специфичната група, на която той е член.

Неизгодното положение може да бъде усетено субективно:

- от самия индивид
- от други, които са от значение за индивида
- от обществото като цяло

Хандикапът/ограничението представлява социализация на увреждане или инвалидност и отразява последиците за индивида в сферата:

### 1\_2\_02 Здравни състояния

Съвременните дефиниции все повече се обръщат към **способността като противоположност на неспособността** и към **социалния контекст на дееспособността в противовес на медицинския модел**. Въпреки че некатегорийният подход е често предпочитан, фокусирането върху

индивидуалните различия улеснява по-скоро изключването отколкото включването във физическа активност.

Така е бил възприет функционалният подход.

Главните категории за класифициране на здравни състояния са следните:

### **1. Сензорно-моторни (сетивно-двигателни) здравни състояния**

Свързани с функции на нервната и мускуло-скелетната системи (напр. увреждания на гръбначния мозък, мозъчен инсулт, ампутации), които ограничават възникването, координацията и/или изпълнението на движението. Индивидите с тези видове разстройства често използват помощни средства или се нуждаят от индивидуално подпомагане за изпълнение на ежедневни битови или рекреационни дейности.

### **2. Вътрешни здравни състояния**

Свързани с функциите на ендокринната, дихателната, сърдечно-съдовата, бъбречната системи и на други вътрешни органи, които ограничават физиологичния капацитет.

### **3. Психосоциални здравни състояния**

Свързани с функциите на емоционално и социално взаимодействие (напр. аутизъм, шизофрения) и по този начин ограничавачи социалните контакти на личността с неговата/нейната околна среда.

### **4. Интелектуални здравни области**

Свързани с висшите познавателни функции особено с умственото изоставане и разстройства в обучението, които могат да засегнат способността на индивида да живее независимо.

Подробна информация относно тези категории може да бъде намерена в “Здравни състояния” в топменюто (topmenu)

## **1\_3\_01 Функция**

ICF – WHO 2001

**International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) ®1.5 (Международна класификация на функциите, инвалидността и здравето)**, напоследък ревизирана, предлага нова международно възприета класификация, предоставяща критерии за класифициране, оценка и въздействие.

ICF осигурява **общ език** за описанието и разбирането на инвалидности и заболявания. Обяснение на цялостната сфера на ICF може да бъде намерено на:

<http://www3.who.int/icf/training/icf.ppt>

ICF е многоизмерна концепция, облягаща се по-скоро на социалния, отколкото на медицинския модел на здравето.

Социалният модел се обръща към справедливостта по отношение на:

- манипулиране на околната среда
- социалната дейност
- поведенческото разбиране

Телесна функция & структура във връзка с физическата активност

Съгласно ICF следните телесни структури и функции се свързват с физическата активност

**Ограниченията** в структурите и функциите са от **фундаментално значение за структурирането на адаптирани услуги** и дейности, особено с оглед на **оценяването, насочването и въздействието.**

### 1\_3\_02 Контекстуална структура на ICF

#### Дейности и Участие

Моделът на ICF предлага следните видове дейности и критерии за участие, които биха могли да бъдат ограничени поради здравното състояние:

- Обучение и прилагане на знанието
- Общи задачи и изисквания на ежедневиия живот
- Комуникация
- Движение
- Лични грижи
- Битова домашна сфера
- Междупersonални взаимоотношения
- Главни житейски области
- Обществен, социален & граждански живот

Измежду тези критерии връзките с movement, communication, learning and interpersonal са от специфичен интерес за АФА. Постижението и благосклонното приемане във всяка от тези области може да бъдат увеличени чрез АФА.

#### Контекстуални фактори на околната среда

Факторите на околната среда, предлагани от ICF могат да породят непреодолими бариери или да улеснят участието въз основа на степента на снабдяване със следното:

- Products и технологии, улесняващи достъпността
- Естествена environment и променена от човека околна среда
- Support и връзки с родителите и други от значение
- Attitudes на треньора, учителя, съотборници/съученици и други от значение
- Services, системи и политики, включително транспорта

## Контекстуални личностни фактори

Предразполагащи личностни фактори, които **не са свързани със специфични здравни състояния**, включително пол, соматотип и психологични характеристики като чувство за принадлежност и целева перспектива, **могат да повлияят степента на участие и резултатите от дейността**, свързани със специфичен контекст.

Контекстуалният анализ на личностните и на околната среда фактори и подходящите мерки могат да намалят нежеланите резултати.

## 2\_1 Адаптация

### Адаптационна теория

*"Изкуство и наука за ръководене на променливи така, че да се постигнат желаните резултати"* (Sherrill, 1997, 60).

**Всяка физическа активност може да бъде модифицирана и адаптирана.**

Физическата активност трябва да се провежда в съгласие със специфичните съображения на инвалидността и може да включва промени във:

**Екипировка:** напр. използването на различни материали и различно оразмерени топки.

**Околна среда:** напр. Намаляване височината на мрежата; намаляване размера на корта.

**Задача:** улесняване на дейностите, променяйки целта, напр. волейболна игра от седеж или в инвалидна количка.

**Правила:** напр. разрешавайки тенис топката да тупне двукратно преди да се върне (удължавайки времето за удряне на топката).

**Инструкции:** Нагодени към когнитивните възможности, напр. придържане към кратки и прости инструкции, давайки по една инструкция в момента, движение по права вместо в кръг.

[http://web.macam98.ac.il/%7Eshayke/thenapa/euro\\_resources.htm#tf](http://web.macam98.ac.il/%7Eshayke/thenapa/euro_resources.htm#tf)

Тези адаптации могат да бъдат организирани по дейности и здравни състояния, както в долния пример:

Дейност: 2000 m бягане в атлетиката

## **2\_2\_01 Доставка на услуги**

Доставянето на услуги е метод за осигуряване на най-улесняващата (най-малко рестриктивната) околна среда за индивида, изискващ АФА. Плановете изискват определянето на **най-малко рестриктивната околна среда (НМРОС)** за изпълнение на АФА, адаптиране или модифициране на учебния план и/или инструкциите за да бъдат адресирани до индивидуалните възможности на всяко дете. Адаптациите се правят за да се осигури всеки ученик да се радва на успех в безопасна околна среда.

### **Система за доставяне на услуги**

С оглед да се осигури НМРОС в хода на процеса на развитие (на детето) местоположението може да се променя във времето. Типичният набор от алтернативни местоположения включва:

- Специално училище
- Специален клас в обикновено училище
- Помощник на учителя / малка група паралелно обучение в обикновен клас
- Втори учител в обикновен клас
- Обикновен клас без помощ

Таблица за доставяне на услуги за приобщаване

## **2\_2\_02 Индивидуализирано планиране в АФА (ИПАФА)**

ИПАФА представлява план, включващ измерими и обективни формулировки, написани от специалист по АФА.

Целите и задачите са отражение на препоръчаното съдържание на физическа активност и са мониторираны или оценявани съгласно регионалната политика. Това осигурява навременно постигане на целите и задачите.

Индивидуализираните учебни планове (ИУП) се практикуват в някои европейски страни (напр. Великобритания), дори когато не са законово наложени. Добра практика е да има ИУП за организирането на занимание по АФА.

ИПАФА се съобразява с проблеми като:

Оценяване на настоящото функционално състояние

Предлага конкретни цели

Идентифицира необходимите адаптации за постигане на целите

### **Планиране**

Планирането изисква оценяване и определяне на цели в следните области

## **2\_3\_01 Приобщаване**

Принципи на приобщаването

Фундаментален принцип на приобщаването е valuing diversity на човешкото общество.

Някои автори считат приобщаването като морална императива (Bricker, 1995; Rogers, 1993; Stainback & Stainback, 1996), настоявайки за некатегоризирано, неограничавано приобщаване на деца с всякакви възможности.

Приобщаването е повече от простото поставяне на деца със и без инвалидности заедно (което се нарича поставяне в общия поток).

Приобщаването също значи определяне на услуги, променяне на отношения и развиване на чувство за отговорност.

Напр.: Вместо да се подготвя детето с инвалидност за обикновения клас, обикновеният клас се подготвя за това дете.

### **Защо приобщаване?**

Родителите, чрез приобщаващото образование, придобиват балансирана представа за възможностите на техните деца.

Връстниците/съучениците без инвалидности са изложени на предизвикателството да се изправят пред техните връстници/съученици с инвалидности и да увеличат техния репертоар за подкрепа и съчувствие към онези, които са с различни възможности.

Децата с инвалидности ще живеят и работят с различна популация от хора, когато се дипломират от училището. Приобщаването е ключов инструмент ако искаме децата да бъдат приемани след напускането на училището в същата степен, както са били приемани в училището.

Учителите се научават да обучават различни групи от ученици, изискващи алтернативни очаквания и цели за ученици с всякакви възможности.

## **2\_3\_02 Възникване на идеята за приобщаване**

Приобщаването е най-новата идея на хуманистичния възглед в педагогиката за индивиди с инвалидност. Той поощрява самоопределяне и участие на индивидите с инвалидности подобно на всяко друго малцинство в обществото.

Nirje (1969) оспорва сепаратисткия модел на специализирани образователни системи за децата с ментални и физически инвалидности. Той го нарича нормализация принцип.

Wolfensberger et al. (1972) въвежда съществена промяна в образователните поддържащи системи, ориентирани към практики, наричани интеграция, включване в общия поток и накрая – приобщаване.

### **Приобщаването в Европа**

Съветът на Европа се съобразява с принципите на приобщаване в неговите **European Charter: Sports for all – Disabled Persons in 1987**, и прозовава за приобщаваща политика в страните-членки.

Повечето европейски страни **провеждат образование за деца с инвалидности чрез интегрирането им** в обикновената училищна система. Ясно е, че въпреки наличието на някои успешни схеми, това е довело до почти тоталното ограничаване на физическото възпитание и спорта за много деца с инвалидности (European Charter, 1987, 20).

**Мадридска декларация** за ‘Недискриминационни плюс позитивни резултати в тоталното приобщаване’ беше написана през **2002**, довела до **‘Европейската година на инвалида’ през 2003**. Тя заявява, че хората с инвалидности имат същите права както всички останали и въвежда стъпки, водещи към по-приобщаващо общество. [www.madriddeclaration.org](http://www.madriddeclaration.org)

Финландия провежда наплудение върху учителите по физическо възпитание, подкрепящи приобщаването на децата с инвалидност в обикновените часове по физическо възпитание (Heikinaro-Johansson, Sherrill, French, & Huuhka, 1995).

В Норвегия конфедерацията на спортните организации предприема през 1998 стъпки, окуражаващи обикновените спортни федерации да поемат отговорността за спортните дейности на индивидите с инвалидности. Така четири организации са поели пълна отговорност за инвалидния спорт, а 11 други федерации са интегрирали спортисти с инвалидност в част от техните дейности.

### **Приобщаването в международен мащаб**

В САЩ административните мерки и практиките, целящи приобщаване на индивидите с инвалидности във физическото възпитание и спорта са задължителни и се упражняват на различни нива от 1975 г. (напр., Block, 1999; Sherrill, 1998)

Австралия практикува приобщаване и напълно е интегрирала елитните си спортисти в дейностите на Австралийския институт за спорт (Downs, 1995). На редица програми е даден ход с оглед да бъде развито разбирането и реализирането на приобщаването на местно ниво.

Синя книга за действие беше приета през 1988 в Канада като консенсусен документ. Този документ е бил последван от редица дейности, включващи поредицата ръководства “Движение към приобщаване”, “Пакет за действия за

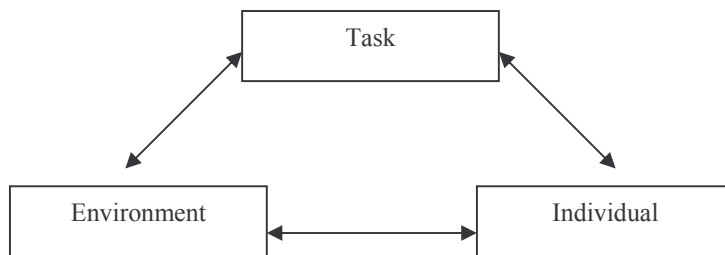
промоция на приобщаването” и пуснатия напоследък пакет за фитнес оценители с базови знания върху приобщаването на участници с инвалидности.

## 2\_4 Екосистема

### Система на действие

Въз основа на Gestalt традицията, Kiphard (1983) и Newell (1986) внушават, че действието е контекстуално свързано дори основано на реципрочната връзка на индивида, околната среда и критериите на задачата.

Околната среда налага ограничения, които позволяват на индивида да развие модели, които биха изпълнили задачата. Въпреки това индивидите **се адаптират към и променят околната среда** всеки път, когато реагират на нея. Не е необходимо обаче моделите да бъдат винаги постоянни, а по-скоро променящи се, базирани на **действено развитие и взаимодействие между индивида и околната среда**.



Пример 1: Стрелба в баскетболния кош от седящо положение (използващ инвалидна количка)

Задача:

- Стрелба към кош извън зоната

Околна среда:

- Височина на баскетболния кош
- Тежина на топката
- Размер на топката
- Инвалидна количка (екипировка) – силови трансмисионни критерии (зависещи от облегалката, главината на колелото, колелото, ръчни и бандажни приспособления и др.)

Индивид:

- Мускулна сила на ръцете и трупа
- Контрол върху трупа
- Умения с инвалидната количка
- Осезателно внимание (целево)
- Око-ръка координация.

Други примери – СВЪРЖИ СЕ с THENAPA Website quiz.

[http://www.kuleuven.ac.be/thenapa/quiz/examples\\_english.htm](http://www.kuleuven.ac.be/thenapa/quiz/examples_english.htm)

## 2\_5 Справедливост

**Равенство:** еднакъв избор на възможности, т.е. същата стартова линия за действие.

**Справедливост:** предоставяне най-широк кръг от възможности, достъпен за всеки.

Напр.:

Равенство = Всички деца в обществото са добре дошли да вземат участие в soccer програма.

Справедливост = Помощник или специален учител е нает за детето с инвалидност.

Равенство = Всички деца се очаква да участват в баскетболна игра.

Справедливост = На дете, което използва инвалидна количка е дадена възможност да стреля към по нисък кош с противници на минимум дистанция от 2 метра.

През изминалите 20 години терминът равенство е бил извеждан от термина справедливост.

Справедливост по-нататък значи поддържането на безбарьерна околна среда, така че хората могат да имат достъп, свободна от физически и социални пречки, с оглед да участват и демонстрират уменията си според възможностите си.

## Европейска харта Спорт за всички

В Европа движението за отваряне на възможности за физическа активност за всички индивиди, беше изразена за първи път в Страсбург през 1966 и беше препотвърдена чрез действие през май 1986.

Тази харта призовава особено правителствата и местните държавни органи да направят законодателство за индивидите с инвалидности, както и за националните ръководни органи в образованието, спорта и рекреацията да засилят правилата и разпоредбите, разрешаващи достъп и участие на индивидите с инвалидности.

Предлаганите мерки включват:

Достъпни спортни съоръжения

Транспортни улеснения

Технически помощни средства разрешаващи участие във физическа активност.

## 3\_1 Образование

Образованието, отнасящо се до инвалидности и насочващо към приобщаване, е важно еднакво за **фазата на обучение** и за **фазата на преподаване** физическа активност и спорт.

Ето защо ще бъде представено и физическото възпитание в училищата и професионалното обучение във висшето образование.

## Физическо възпитание (ФВ)

Главната цел на ФВ в училище е да създаде основа за активен начин на живот чрез запознаването със:

- основни модели на двигателна активност
- въвеждащи групови игри
- утвърдени игри с топка
- акватикс
- фитнес

Адаптираната физическа активност (АФА) е физическо възпитание, което е адаптирано или модифицирано, така че да е подходящо за лица с инвалидност, както е за лица без инвалидност. За да стане това, са необходими повече квалифицирани АФА специалисти или учители по физическо възпитание с подготовка по проблемите на инвалидността.

Европейското законодателство относно учениците със специални нужди, варира в различните страни. В някои страни физическо възпитание не се преподава от професионалисти учители по ФВ в началното училище, а само в прогимназията и гимназията (напр. Англия, България).

За отделните страни се отнеси до:

<http://www.kuleuven.ac.be/thenapa/education/comparative/index.htm>

## Университетско и висше образование

Подготовката на професионалисти в областта на ФВ и АФА варира в различните страни и е необходимо да се установи обща база за дипломираните в тази област.

Една от целите на THENAPA беше да **се анализират и подобрят академичните програми по АФА** в Европа. Това създаде **идеалния профил на специалиста по АФА** чрез концепцията на Европейската система за трансфер на кредити. Този кредитен профил представлява минимума на съдържанието на курсовете по АФА, необходими във физическото възпитание, кинезитерапията и специализираните програми по АФА в цяла Европа.

Този CD-ROM представя базов учебен план по АФА, който покрива теми, съществени за различните степени на обучение споменати по-горе.

Щом като професионалистите имат еднаква образователна основа, законодателството за приобщаване ще бъде улеснено и може да доведе до еднакви стандарти във всички европейски страни.

Тези, които се интересуват от специализирани програми по АФА, могат да посетят следните сайтове:

<http://www.kuleuven.ac.be/thenapa/education/index.htm>

<http://www.iseflombardia.it/deuapa>

[http://www.iusm.it/didattica/master/link/22\\_07\\_02-programma.pdf](http://www.iusm.it/didattica/master/link/22_07_02-programma.pdf)

### **3\_2 Елитен спорт**

Състезателните спортове за индивиди с инвалидност са **ръководени от няколко международни организации**, които са се развивали през последното столетие.

Индивидите със сензорно-моторни здравни състояния участват в дейности под шапката на **Международния паралимпийски комитет (International Paralympic Committee) (IPC)**. **Спортистите** се радват на участие в поредица от дейности, развити по време на **паралимпийското движение**, започнато с пионерската работа на Сър Лудвиг Гутман (**Sir Ludwig Guttman**)

Индивидите със слухови увреждания са организирани отделно, състезавайки се в **Deaflympics**, поради тяхно собствено решение, под шапката на CISS – Международен комитет за спорт за глухи (International Committee of Sports for the Deaf).

Индивидите с умствено изоставане участват в различни местни и международни спортни дейности под покровителството на организацията **Special Olympics**.

За повече подробности по въпроса виж ‘Sports & Organisations’ в top menu.

### **3\_3 Рекреация**

Главната цел на рекреационните дейности е да **улеснява активния начин на живот и свободния избор** за това как да се организира индивидуалното свободно време. Затова предоставянето на рекреационни възможности за индивидите с инвалидности е тясно свързано с въпросите на **достъпността** и действията на **разбиране** в социалната околна среда.

Рекреацията става по-интегрирана и приобщаваща поради повишеното разбиране на хората, а също и на законодателството. Някои страни обаче изостават от другите в осигуряването на правата за еднакви възможности и **всяка страна се различава** в осигуряването на спортове и дейности.

### 3\_4 Рехабилитация

Рехабилитацията е **професионална дейност**, свързана с намаляване или **предотвратяване на влошаване**, възстановяване или подобряване на функции и здравни състояния.

Тя се основава на оценяване на настоящото състояние, анализиране на интервенционните цели и текущо оценяване на постигането на очакваните цели. Рехабилитацията използва различни лечения, познати като терапии, които представляват по-скоро акт на грижи, отколкото лечебни действия.

Терапията е свързана с парамедицинските професионални организации напр. физикална терапия, трудотерапия, говорна терапия и по-близко свързани с АФА професии като **психомоторна терапия, танцова & двигателна терапия, лечебна рекреация и хидротерапия (aquatic therapy) и сърдечна рехабилитация.**

Терапевтичните мерки са специфично приложими, т.е. интервенционните планове за постигането на специфична цел могат да варират в рамките на увредените здравни състояния.

- Напр. подобряването на равновесието при индивиди с **атаксия** ще следва различна линия на действие за равновесна тренировка в сравнение с индивиди със **спастичност**.

Терапията често е главната дейност в рамките на процеса на **рехабилитацията (функционалното възстановяване)**, както е възстановяването от мозъчно-съдов инцидент (МСИ). АФА има няколко функции, свързани с терапията и процеса на рехабилитация:

- Съществена част на лечението, пряко свързана с първичното функционално ограничение, напр. при сърдечната рехабилитация, където контролираната тренировка на сърдечно-съдовите функции е решаваща за постигането на терапевтичните/рехабилитационните цели.
- Преходна част на лечението, свързана с вторични функционални ограничения, напр. възстановяване на мускулната сила и издръжливост при лица с функционални ограничения, които често са склонни да избягват физическа активност.
- Следваща/поддържаща част на лечението, насочена към предотвратяване на потенциални отрицателни физически и психосоциални ефекти, свързани със заседнал начин на живот често възприет от индивиди с функционални ограничения или здравни разстройства, напр. групов физическа активност за жени след операция за рак на гърдата (мастектомия).

Виж също ‘Intervention ‘ в top menu за повече информация.

## Раздел 5

### 1\_1 На открито

- Стрелба с лък
- Къмпингиране
- Голф
- Ориентиране
- Скално катерене
- Изкачване с рапел
- Off Road надпревара с колички

#### 1\_1\_01 Стрелба с лък

Стрелбата с лък е едно от най-древните умения на човека, практикувано от Каменната ера до наши дни!

Може да се упражнява:

- **на открито или на закрито**
- **отборно или индивидуално**
- **от изправено или седнало положение**

Участниците използват лък за изстрелване на стрелите към мишена, която има 10 концентрични кръга. Резултатът за всеки изстрел зависи от мястото на попадението на стрелата върху мишената.

**Съвременното оборудване дава възможност и на хора без пръсти на ръцете да упражняват стрелба с лък.**

Посетете [www.archery.org](http://www.archery.org) за да намерите повече информация за този спорт.

#### 1\_1\_02 Къмпингиране

С цялото разнообразие на използваното оборудване, осигуряващо от най-прости до луксозни условия, **къмпингирането е приложимо за всички.**

За къмпинг може да се използва палатка, каравана или дори хамак.

Специфичните индивидуални потребности не трябва да са ограничение за никого за да се наслаждава на живота на открито и на спането сред природата.

### 1\_1\_03 Голф

Голфът се играе със стикове, с които топката се удря за да влезе в дупките на игрището.

Традиционното игрище за голф има 18 или 9 дупки, но броят им може да бъде променен в зависимост от индивидуалното желание.

Тази игра изисква и развива прецизната **координация между зрението и движенията на ръката**. Най-важна при голфа е способността за концентрация. Играта е на открито дава възможност на всеки да изпита удоволствие от контакта с природата.

### 1\_1\_04 Ориентиране

Забавни и колективни дейности, каквото е ориентирането могат лесно да се организират в интегрирани условия.

Това е интригуващ и здравословен начин за опознаване на природата и географията и същевременно за активно физическо натоварване.

### 1\_1\_05 Скално катерене

Катеренето изисква известна **сила и техника**.

Оборудването за катерене обикновено е доста скъпо, но въпреки това много клубове развиват тази дейност и предлагат екипировка за скално катерене, както в зала, така и на открито.

### 1\_1\_06 Катерене с рапел

Изкачването с рапел не изисква толкова усилия от страна на практикуващите, както скалното катерене, но асистентите държащи въжето трябва да са достатъчно силни и подготвени!

Необходимото качество за участниците е достатъчно **смелост** за да се изкачат на върха!

### 1\_1\_07 Off Road надпревара с колички Off Road Wheelchair Cycling (ORWC)

В Алпите има над 200 маркирани трасета за инвалидни колички. Може да се практикува състезателно или за удоволствие с близки и приятели.

## Кой може да го практикува?

- Всяко лице, което владее техниката на придвижване и спиране с инвалидна количка.
- За предпочитане е да се упражнява с още един или двама души, които да помагат при преодоляване на стръмните и трудни участъци от трасето.

Редица нововъведения усъвършенстват ходовата част и спиращните системи на количките за планински спускания.

Повече информация може да бъде намерена на: <http://ftt.free.fr>

## 1\_2 На закрито

- Аеробика
- Тенис на маса
- Кърлинг
- Дартс
- Боулинг
- Бочия
- Хокей в зала
- Парашут
- Танци

### 1\_2\_01 Аеробика

Аеробиката е чудесен начин за трениране на организма. Единственото изискване за нея е музиката.

Все по-креативни са съвременните инструктори по аеробика, които адаптират традиционните и разработват нови програми за упражняване от **седнало положение**.

Аеробиката развива добре координацията и чувството за ритъм.

### 1\_2\_02 Тенис на маса

Тенисът на маса възниква като хоби през осемдесетте години на 19 век в Англия. В началото се играе с коркови топчета в трапезариите на масите за хранене, като тогава играта носи различни имена - gossima, flim-flam или ping-pong. В началото на 20 век се въвежда целулоидното топче за игра, а по-късно и релефното покритие върху дървената повърхност на хилките за игра. Международната асоциация по тенис на маса е учредена през 1926 година.

Тенисът на маса се играе се индивидуално или на двойки. Оборудването е достъпно и сравнително просто.

Играта е атрактивна. Правилата не са сложни – целта е топчето да се удари с хилката и да се изпрати над мрежата.

**Масата за игра и правилата могат да бъдат** модифицирани в зависимост от възможностите на лицата с двигателни и координационни ограничения.

### **1\_2\_03 Кърлинг**

Кърлингът е развиващ се спорт с все по-голяма популярност.

Практикува се на всички нива: състезателно, като аматьорски спорт, като забавление в свободното време с колеги и приятели.

Традиционно се играе на лед, но независимо от това има значителни възможностите за адаптиране на оборудването и условията на игра.

### **1\_2\_04 Дартс**

Възникването на спорта датира накъде в Средновековието, когато са се състезавали, хвърляйки счупени стрели в мишена, състояща се от три концентрични кръга.

В последствие мишената и стрелите са усъвършенствани и започва провеждането на национални и международни турнири по дартс.

Съществуват **разнообразни варианти на играта**, които я превръщат в забавление за всички. Оборудването може да се адаптира дори за лица с тежки увреждания. Пример за това е **издухването на стреличките с уста**.

### **1\_2\_05 Боулинг**

Боулингът е социална игра, подходяща за всеки.

Начините за адаптиране на боулинга са разнообразни – включват промени в екипировката, рампи за пускане на топките, стикове, устройства, подпомагащи хватата на ръката и електронни системи за пускане на топките.

### **1\_2\_06 Бочия**

Бочията може да се играе индивидуално, по двойки или от отбори по трима участници.

Целта на играта е **топките да се хвърлят възможно най-близо до специалната топка-цел**.

Играта започва с търкаляне на топката-цел в игралното поле от състезател на единия отбор. След което, играчите от противниковия отбор търкалят своите топки, колкото е възможно по-близо до топката-цел.

Тази игра може да се практикува като състезателен спорт, в рекреацията или в училищното физическо възпитание.

Играта изисква добро **планиране и стратегия** при опитите игралните топки да се пласират максимално добре и да се постигне добър резултат. Освен това тя развива и **усъвършенства координацията око-ръка**.

Бочията е дейност, на която могат да се наслаждават хора от всички възрасти и с различни по вид и тежест увреждания. Играта лесно се адаптира за състезатели с двигателни ограничения, които използват улеи и рампи за вкарване на топките в игра. Дори лица със **сериозни увреждания могат да участват и постигнат значителни умения и резултати**.

### **1\_2\_07 Хокей в зала**

Хокеят в зала е игра, адаптираща правилата на хокея на лед. Отборите се състоят от по шест играчи, включително вратаря. В зависимост от нуждите и възможностите на участниците броят и постове на играчите могат да се променят.

Различни стикове и топки или шайби за хокей могат се подбират така, че да съответстват максимално на възможностите на участниците в играта. Хокеят в зала се играе дори и с моторизирани инвалидни колички!

### **1\_2\_08 “Парашут”**

Упражнения с “парашут” могат да се използват в **подготвителната и заключителна част на спортните занимания, при игрите с топка или при отборните игри**.

Възможностите са приложение са безкрайни. Това е атрактивен начин за **включване в двигателната дейност на всички участници**, като всеки държи своята част от парашута.

<http://www.teachingideas.co.uk/pe/parachute/contents.htm>

### **1\_2\_09 Танци**

Танцът е начин за **себеизразяване и социално взаимодействие**. Всеки може да танцува, независимо дали стои прав или е в инвалидна количка.

Танците на колички дават възможност на участниците да се наслаждават на **различни стилове** – бални танци, фолклорни танци, балет, модерни танци. Освен това има различни форми на танца за хората с увреждания – Комбинирани танци (единият партньор е на количка, а другият е без увреждане), Дует (двамата партньори са на колички), Групови танци (участници само на колички или заедно с танцьори без увреждания танцуват в обща формация или в свободна програма) и Индивидуални танци (участник на инвалидна количка танцува сам)

### **1\_3 Водни спортове**

- Каяк
- Кану
- Водни ски
- Ветроходство
- Дейности във вода
- Леководолазен спорт

#### **1\_3\_01 Каяк**

Използването на адаптирано оборудване дава възможност на много хора с увреждания да практикуват каяк и да се известват с греблата наравно с партньорите си без увреждания.

Модификациите в оборудването включват

- подвижна горна част на корпуса на каяка за улесняване на излизането от него
- чифт плаващи рамене (стабилизатори), които служат за “тренировъчни колела”
- система за радиоуправление, свързана с греблото
- адаптирани гребла със залепващи фиксатори за ръцете

#### **1\_3\_02 Кану**

Двойката кану е най-често срещаната конфигурация при този спорт. Той също така може да се практикува и индивидуално. Гребете се от едната страна (за разлика от каяка), което дава възможност да се използва предпочитаната или по-силната страна на тялото.

Различни приспособления за сядане, адаптирани към индивидуалните нужди и увреждания, могат да се монтират в кануто.

#### **1\_3\_03 Водни ски**

**През годините водните ски станаха все по-достъпни за хората с увреждания.**

- Създадените за тях ски, приличат по-скоро на борд, върху който двигателно увредените са в коленен седеж. Седалката на борда е омекотена, има и отвори за ходилата.

Това е един от малкото рисковите спортове, в който хората с увреждания могат да се състезават и да не отстъпват на спортистите без увреждания.

- Труднодостъпните терени могат да бъдат преодолявани самостоятелно. Difficult terrain can be negotiated independently.
- Водачи за слепите спортисти не са необходими. Guides for the blind become redundant.
- Протезите на крайниците остават на пристана. Artificial limbs are discarded on the pier.

1986 – Комисия по водни ски за инвалиди (учредена в Норвегия)

1987 – Първи световен турнир, проведен в Англия

Посетете сайта на Международната Федерация по Водни ски (IWSF) - [www.waterskieame.org/disabled.htm](http://www.waterskieame.org/disabled.htm)

#### **Категории:**

- **Седящи скиори**
- С едностранна ампутация
- Скиори с увреждания на горния крайник
- Зрително увредени скиори
- Други

#### **Дисциплини:**

Слалом/ Trick / Скокове

### **1\_3\_04 Ветроходство**

“...няма по-хубаво чувство от това да седиш в лодката и да наблюдаваш празната си инвалидна количка на пристана”

Chris Freeman, C4-5 квадриплегия.

Ветроходството като рекреационна дейност, както за начинаещи така и за напреднали дава възможности за:

- подобряване на резултатите от рехабилитацията
- развиване на независимостта и самостоятелността на лицата с увреждания
- изграждане на нови умения и способности
- обогатяване на преживяванията и утвърждаване на активен начин на живот на хората с увреждания, на техните семейства, приятели и терапевти

**IFDS**, Международната Федерация по Ветроходство за Инвалиди, е създадена за да разпространява и развива по целия свят ветроходството за хора с всякакви увреждания: [www.ifds.org](http://www.ifds.org)

**AIMS** програма за ветроходство: [www.aimsailing.org](http://www.aimsailing.org)

Приспособления за ветроходци с увреждания: [www.footprint.com/sailingweb](http://www.footprint.com/sailingweb)

### **1\_3\_05 Дейности във вода**

Съществува **безкрайно разнообразие** от дейности и игри във водна среда.

Плуването дава възможност за голяма **свобода на движенията на тялото и за независимост** на хората, които са с ограничени двигателни възможности на сушата.

Много помощни средства се прилагат за подпомагане на самостоятелното плуване. За стимулиране на движенията във водата и за подобряване на двигателните умения се използват различни предмети и уреди.

### **1\_3\_06 Леководолазан спорт**

Дори морските дълбини са достъпни за всеки.

**Водата дава усещане за свобода** на хората с двигателни затруднения.

Леководолазният спорт се практикува в много курорти, езера, морета и дори в басейни. Той разкрива един нов свят под водата.

За хората с увреждания съществуват възможности за обучение и придобиване на правоспособност за леководолази.

Посетете:

[www.hsascuba.com](http://www.hsascuba.com)

[www.ukddg.com](http://www.ukddg.com)

### **1\_4 Зимни спортове**

Ски Алпийски дисциплини

В началото започват като форма на **рекреационна кинезитерапия** за ветерани от войната.

След края на Втората световна война хиляди младежи с ампутации от войната в Австрия и Германия не желаят да се разделят с любимия си спорт.

**1948**

- **първи официален Шампионат за инвалиди в Австрия**
- **организиран се първите курсове по ски за хора с увреждания**

В следствие ски спорта за хората с увреждания се развива бързо, макар и само за **ампутирани и зрително увредени**.

- Напълно нов начин на каране на ски възниква с използването на две къси ски прикрепени към щеките; was developed with **two short skis attached to crutches**; поставено е началото на съвременния ски спорт за хората с увреждания.
- **Скибобът** (на две ски) е конструиран по-късно, но използването му е опасно и повишава риска от злополуки.
- Въвеждането на моно-ските и сит-ските представлява **значителен напредък** и дава възможност на хората с по-тежки увреждания да карат ски с помощта на две къси щекки.

**Съвременните технологии имат важна роля** за подобряване на възможностите на хората с увреждания да упражняват ски спорт.

Вече се използват се специални приспособления - юзди за прикачване на сит-ските към лифта.

Виж новостите в екипировката на: <http://www.dualski.com/liens-uk.htm>

## 2\_1 Международен Паралимпийски Комитет

- IPC
- Тенденции на развитие и проблеми
- Членове на IPC
- CP-ISRA
- IBSA
- INAS
- ISMWSF
- ISOD

### 2\_1\_01 МПК (IPC)

Международният паралимпийски комитет (IPC) е представителната световна организация за елитен спорт на спортистите с увреждания.

#### МПК

- **създаден през 1989**
- една от най-големите спортни организации в света:  
**161 страни членки; 5 международни спортни федерации представляващи различните видове увреждания**
- организация, която обединява и представлява всички спортове и видове увреждания
- организира, ръководи и координира **Паралимпийските игри** и други **елитни състезания** за спортисти с различни видове увреждания.

За връзка: <http://www.paralympic.org>

## 2\_1\_02 Тенденции на развитие и проблеми Current Developments and Issues

Споразумение между Международния Олимпийски комитет (МОК) и МПК за взаимноизгодно партньорство и сътрудничество.

Ключовите елементи на МОК/МПК са:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <i>Маркетинг:</i>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Трансфер на международните права на МПК</b></li><li>• Предоставяне на допълнителни <b>маркетингови възможности</b></li></ul>   |
| <b>Медии:</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Увеличаване на медийното <b>покритие</b></li><li>• По-голям <b>интерес на спонсорите</b></li><li>• Повишаване на стойността на <b>марката МПК</b></li></ul>   |
| <b>Развитие на игрите:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Един организационен комитет за Олимпийските и Паралимпийските игри</li><li>• <b>“Еднакви” правила</b></li></ul>   |
| <b>Финанси:</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>премахване</b> на таксите за участие на състезателите и <b>безплатно настаняване</b> и престой &amp; Подпомагане на Националните Олимпийски комитети за транспортните разходи</li><li>• Подкрепа за Националните Паралимпийски Комитети</li><li>• Подпомагане на администрирането на МПК</li></ul> |

### Мястото на спортистите

**Всяка страна има представител спортист**, който изразява мнението на всички спортисти.

Имат високи очаквания към себе си и към Паралимпийските игри.

Водени са от желанието да бъдат най-добрите.

Преодоляват квалификациите и отговарят на изискванията за участие в отборите.

Преодоляват трудности за да постигнат високо спортно майсторство.

**Радват се духа на справедливост и безпристрастност по време на Паралимпийските игри.**

### Влияние на Паралимпийските игри

#### Икономически ползи

**Инфраструктура:** Увеличава се архитектурната достъпност; Подобрява се достъпността на транспорта; Повишават се познанията на обществото за достъпността.

**Общи насоки на влияние:** Повлиява се отношението на обществото към инвалидността; Отражение върху отношението на хората с увреждания към тях самите.

**Очаквания** към Игрите в бъдеще: Повече нови възможности; По-големи очаквания; Икономически ползи и утвърждаване; По-високи постижения, по-добра екипировка и оборудване

#### **Развитие на начално ниво**

**Понататъшно развитие на спортове** за хора с увреждания на базово ниво.

**Подпомагане на развиващите се страни** и развиване на нови спортове.

**Подобряване на класификационния процес.**

#### **2\_1\_03 Членове на МПК**

#### **2\_1\_04 CP-ISRA: Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association Церебрална парализа - Международна Асоциация за спорт и рекреация**

- Създадена през **1978** от Международното общество за Церебрална парализа. Уставът на организацията е **приет на Международните Игри в Единбург, Шотландия.**
- Ръководен орган на спорта за хора с ДЦП и с подобни неврологични състояния.
- Свят, където хората с ДЦП или подобни увреждания имат възможност да участват в спортна и рекреационна дейност по свой избор.

**Мисията** на организацията е да **разпространява и развива възможностите** на хората с церебрална парализа по света **за участие в спортна и рекреационна дейност.**

Любопитно е, че CP-ISRA е единствената международна спортна организация за инвалиди, която развива възможностите за рекреационен спорт.

<http://www.cpisra.org/>

#### **2\_1\_05 IBSA: International Blind Sports Association Международна асоциация за спорт на слепите**

- **1981:** създадена в Париж като **ръководен орган на спорта за хората със зрителни увреждания** по целия свят.
- **водена от убеждението**, че слепите спортисти са способни да постигнат всички цели, които си поставят на спортното поле.
- стреми се да **осигури признаване и утвърждаване** на спортовете за слепи в света на спорта.
- поставя **специално ударение** върху създаването на програми за **обучение на специалисти** и инструктори в различните спортни дисциплини като формула за **подобряване на техническите умения** и спортните постижения, както в елитния, така и в масовия спорт.

Link: <http://www.ibsa.es/>

## 2\_1\_06 INAS-FID: International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability

### Международна спортна федерация за лица с интелектуални увреждания

- създадена през **1986** с цел развитие на международно движение за спорт на хората с интелектуални увреждания
- **86 страни** са нейни членки.
- **вярва**, че хората с интелектуални увреждания имат **правото да участват** в спорт по техен избор на нивото, което желаят.

Нейната **философия** се основа на принципа на нормализация:

Лицата с интелектуални увреждания са членове на обществото, които **имат същите права, възможности и задължения**, като всички останали. Те самите не са специални, НО имат специални потребности.

**Спортистите с интелектуални увреждания, състезаващи се в елитния спорт** са не само пример за останалите, но също така помагат за **преодоляване на предразсъдъците и невежеството** в обществото, които сериозно ограничават живота на хората с интелектуални нарушения. disability.

Link: <http://www.inas-fid.org/>

## 2\_1\_07 ISMWSF: International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation

### Международна Стоук Мандевилска федерация за спортове на инвалидни колички

История:

- |      |   |
|------|---|
| 1945 | Създадена от сър Лудвиг Гутман към болницата Стоук Мандевил (Англия). Той е основоположник на интегрирането на спорта в рехабилитацията.  |
| 1948 | Стоук Мандевилски игри за състезатели на инвалидни колички, организирани за ветерани от Втората световна война с гръбначномозъчни травми.   |
| 1952 | Спортисти от Холандия се включват в състезанията и това са първите международни игри за хора с увреждания.  |
| 1960 | На олимпийските съоръжения в Рим се провеждат игри за спортисти с увреждания като паралелна проява на Олимпиадата. Те бележат началото на Паралимпийското движение. In the same venue as the Olympics in Rome, the hosting of the games for the disabled as a parallel event to the Olympics marked the beginning of the Paralympic movement. |

Link: <http://www.wsw.org.uk/>

## **2\_1\_08 ISOD: International Sports Organisation for the Disabled** **Международна спортна организация за инвалиди**

- **1964:** създадена в Париж за да осигури възможности за спорт на участници с такива увреждания, които не могат да се включат в ISMGF (Международната федерация на Стоук Мандевилските игри).
- Основната цел на ISOD е в бъдеще да обхване всички групи увреждания и да изпълнява функциите на координиращ орган.
- Отговаря за организирането на спортните прояви за лица с ампутации и други локомоторни нарушения, включително Les Autres.
- Провежда активна политика за развитие и популяризиране на спорта и ползите от него.  
Специално внимание за развитието на спортовете за хората с увреждания:
  - да определя и разпространява международните принципи, стандарти и препоръки за приложение и развитие на спортни програми за хора с увреждания
  - да планира, популяризира и координира международни спортни прояви

## **2\_2\_01 История**

**Паралимпийските игри** са аналог на Олимпийските за спортисти с увреждания. Те се провеждат винаги в годината на Олимпиадата, а от Летните игри през 1988 и Зимните през 1992 - на същото място и на съоръженията на Олимпийските игри.

**Паралимпийските игри** са второто по мащаб спортно събитие в света. Историята на **Паралимпийското движение** е сравнително нова. Започва през **1948** година, когато сър Лудвиг Гутман провежда първите Стоук Мандевилски игри за ветерани от Втората световна война с гръбначномозъчни увреждания. По-късно се създават спортни организации за останалите групи увреждания, които започват провеждането на разнообразни прояви и състезания.

По-късен етап започват да се провеждат състезания, в които участват спортисти с различни видове увреждания:

- 1960** **Игрите, организирани по подобие на Олимпийските за първи път в Рим**, започват да се наричат Паралимпийски игри.
- 1976** На Паралимпиадата в Торонто в състезанията за първи път се включват зрително увредени и Les Autres.
- 1980** Паралимпиадата се провежда в Арnhem, Холандия. В Паралимпийските игри започват да участват спортисти с ампутации и церебрална парализа.
- 1996** Спортистите с интелектуални увреждания дебютират на Паралимпиадата в Атланта.
- 2000** Сидни. Постигнато е споразумение градовете кандидати за домакинство да се състезават за провеждане както на Олимпийските, така и на Паралимпийските игри.

## Паралимпийските игри днес

Днес Паралимпийските игри са елитно спортно събитие за спортисти от шест различни групи увреждания.

- С Ампутации
- Слепи и зрително увредени
- С детска церебрална парализа
- Парализирани
- Les Autres
- Интелектуално увредени (участието им е спорно)

В игрите се утвърждава значението на спортните постижения на участниците, а не на техните увреждания.

### 2\_2\_02 Летни спортове:

- Стрелба с лък
- Лека атлетика
- Бочия
- Колоездене
- Конен спорт
- Фехтовка
- Голбол
- Джудо
- Вдигане на тежести
- Ветроходство
- Стрелба
- Футбол (с отбори от 5 и 7 участника)
- Плуване
- Тенис на маса
- Баскетбол на колички
- Ръгби на колички
- Тенис на колички
- Волейбол

### Зимни спортове:

- Ски Алпийски дисциплини
- Хокей на шейни
- Ски Северни дисциплини
- Кърлинг

### 2\_3\_01 Special Olympics International Международни Специални Олимпиади

История

Основани през 1968 година в Съединените Американски Щати от Юнис Кенеди Шрайвър.

Международна организация, посветена на **подкрепата за хората с умствена изостаналост** чрез спортни занимания и състезания. Цели:

- да се подобри физическата им дееспособност
- да станат полезни и уважавани членове на обществото

Предлага целогодишни **тренировъчни и спорно-състезателни програми** за умствено изостанали деца и възрастни.

- в 26 зимни и летни спорта
- за над 1 милион участници
- в повече от 150 страни.

**Клетвата на участниците в Специалните Олимпиади:**

*“Нека победа. Но ако не мога да победа, нека участието ми да е доблестно.”*

**Мисия:**

Да предостави възможности за физическо усъвършенстване, проява на мъжество, радостни преживявания, изява на възможностите и уменията, създаване на приятелски отношения между участниците, техните семейства и обществото.

**Как Special Olympics помага на спортистите:**

- подобрява и развива физическата дееспособност и двигателните умения на участниците
- те придобиват по-голяма самоувереност и по-позитивна самооценка
- подпомага се менталното, социално и духовно развитие
- предоставя им удоволствието да се радват на нови приятелства
- откриват в себе си нови възможности, таланти и начини за себеизява.

**Кой може да участва?**

- лица на и над 8 годишна възраст
- с някое от следните състояния, установени от специализирана институция или специалист
  - забавено умствено развитие, изоставане в развитието на когнитивните възможности, доказани чрез необходимите изследвания.
  - значителни затруднения в усвояването на нови знания и професионалната реализация, свързани със забавено развитие на познавателните възможности, които изискват специализирано обучение.

<http://www.specialolympics.org>

## 2\_3\_02 Спортове

- Алпийски ски и Ски бягане
- Водни спортове
- Лека атлетика
- Бадминтон
- Бочия
- Баскетбол
- **Боулинг**
- Конен спорт
- Фигурно пързаяне
- Хокей в зала
- Футбол
- Гимнастика
- Вдигане на тежести
- Летни кьнки
- Софтбол
- Тенис на маса
- Хандбал
- **Тенис**
- Волейбол
- Състезания със снегоходки
- Кьнки бягане

## 2\_4\_01 Deaflympics Олимпийски игри за глухи

### История

Официално международните състезания за глухи спортисти **започват през 1924 година.**

Тези игри са имали три различни официални названия.

1. Международни игри за глухи, 1924-1965 (или Международни Тихи Игри)
2. Световни игри за глухи, 1966-1999 (или Световни Тихи Игри)
3. Deaflympics (Олимпиада за глухи), 2000

Международния олимпийски комитет дълго време е **отказвал да разреши използването на името “Олимпиада”** за състезанията за глухи.

Олимпиадите за глухи се провеждат на всеки четири години.

На всеки две години **Летните игри** се редуват със **Зимни игри**.

На Олимпиадите за глухи няма надпревара между отделните страни участнички. **Не се извършва класиране по нации.**

В интернет на:

<http://www.deaflympics.com>

<http://www.ciss.org>

### Кой може да участва?

Участие в Олимпийските игри за глухи могат да вземат лица, които са:

- глухи, с установена загуба на слуха – най-малко 55dB.
- представители на страните членки на CISS (Международния комитет за спорт на глухите)
- не използват слухови протези или кохлеарни имплантанти по време на провеждането на Олимпийските игри за глухи.

Целите на Олимпиадите за глухи са:

- постигане на физическо и ментално благополучие на глухите спортисти
- осигуряване на възможности за глухите хора да участват в елитния спорт
- събиране на спортисти от целия свят на едно място за участие в състезания на всеки четири години.
- популяризиране на принципите на CISS по света и създаване на отношения на доброжелателност в общността на глухите хора.

## **2\_4\_02 Спортове**

- Лека атлетика
- Бадминтон
- Баскетбол
- Боулинг
- Колоездене
- Футбол
- Хандбал
- Ориентиране
- Стрелба
- Плуване
- Тенис на маса
- Тенис
- Волейбол
- Водна топка
- Борба
- Ски (алпийски)
- Ски (бягане)
- Сноуборд
- Хокей на лед

## Раздел 6

### 1\_1 Функционални

Функционалните системи **класифицират спортистите** в отделни **състезателни категории**, базирани на индивидуалното ниво на функционалните им възможности, така че помежду си да се състезават спортисти със сравнима функционална годност.

Най-широко използваните системи са въз основа на оценката на функционалните възможности на всеки спортист – **обем на движение** в увредените сегменти на тялото, **мускулна сила и координация**.

За всяка група увреждания са въведени функционални класове, свързани с естеството на увреждането.

#### **Спортно - специфичната (функционална) класификационна система:**

- Базира се на функционалната годност за изпълнение на основните елементи на спорта.
- Функционалната годност не зависи от нивото на владене на спортната техника или от нивото на тренираност на състезателя.
- Броят на класовете за всеки спорт се определя съобразно специфичните особености и изисквания на спорта и вероятните функционални възможности на спортистите с различни увреждания.

Пример за използване на функционална класификационна система е плуването.

Спортно-специфичните класификационни системи са функционални по своята същност, защото са фокусирани върху възможностите да се изпълняват елементи и движения, свързани с конкретния спорт. Независимо от това, класификационните системи могат да бъдат функционални, без да са спортно-специфични.

Терминът “**Функционална класификация**” включва:

- медицински преглед, който установява, че спортистът има **минимално** допустимото **увреждане** или, че отговаря на критериите за допускане в съответния спорт
- наблюдение на изпълнението на спортиста в отделните дисциплини или спорт.

Обикновено класификацията се провежда от експерти с медицинска подготовка.

**Класификационните системи** използвани в **спорта за хора с увреждания** по принцип са фокусирани върху една или повече от следните променливи:

- естеството и тежестта на увреждането на спортиста
- функционалната годност на спортиста да изпълнява спортната дейност
- представянето на спортиста на предишни състезания

## 1\_2 Медицински

В рамките на **медицинската система спортистите се състезават срещу други спортисти със същото увреждане.**

Терминът медицински отразява фокусирането на тази система върху анатомичните или физиологични различия, обусловени от спецификата на увреждането.

Например в леката атлетика се използва медицинска класификационна система.

Главната **критика** към системите за класификация, базирани на спецификата на уврежданията, е че е **малко вероятно един класификационен метод да е еднакво приложим за всички видове спорт.**

- Измерваните променливи може да нямат голямо значение за спортното изпълнение.
- Свързана е с прекалено много класове, което се отразява на организацията на състезанията и на тяхната атрактивност (раздават се купища медали поради свръх големия брой категории на уврежданията във всеки спорт).

**Историята** показва, че специалистите в областта на медицината и рехабилитацията първи са **насърчавали хората с увреждания да се занимават със спорт.**

Въпреки това, фокусирането върху медицинските диагнози довежда до множество класове, особено при лицата с двигателни увреждания. Медицинският подход в класифицирането **не дава възможност да се комбинират различни видове увреждания** и функционални различия в отделните класове.

При използване на **анатомично обусловената класификационна система**, спортистите с двигателни увреждания се разделят по следния начин:

- Осем класа за лица с гръбначномозъчни увреждания, състезаващи се на колички.
- Девет класа за лица с ампутации на крайниците (на инвалидни колички и стоящи).
- Шест класа за лица с ортопедични увреждания, известни като Les Autres, състезаващи се на колички и в изправено положение.
- Три класа за лица със зрителни увреждания.

В момента единствено **при спортистите със зрителни увреждания се използват само медицински изследвания** за да се докаже нарушението и те да се допуснат до състезания.

**Зрително увредени (слепи):**

- класифицирани чрез изследване на зрението – спортистът трябва да е доказано не зрящ.
- има 3 категории:
  - **B1:** по-малко от 3/200 оценка по Snellen
  - **B2:** от 3/200 до 10/200 оценка по Snellen
  - **B3:** до 20/200 оценка по Snellen

## 2\_1 Лека Атлетика

### *Класификация*

**Шест основни категории, все още класифицирани чрез медицинска класификационна система.**

- Детска церебрална парализа
- Ампутирани
- Джуджета
- На колички
- Зрително увредени
- Когнитивни нарушения

Тези категории се подразделят на **субкатегории, известни като класове.**

T= Track events - бегови дисциплини

F= Field events - хвърляния

**Номерът на групата показва степента на увреждането.** С по-малки номера се отбелязват по-тежките увреждания.

### ***КЛАСОВЕ ЗА ДЕТСКА ЦЕРЕБРАЛНА ПАРАЛИЗА***

<b>F32</b>	Ограничен контрол на движенията.
<b>T33/F33</b>	Нормална сила на трупа, самостоятелно придвижване с количка, засягане на горните и долните крайници или на ръката и крака едностранно.
<b>T34/F34</b>	Добра функция и сила, с минимално ограничение или нарушен контрол на движенията на горните крайници и трупа, засегнати долни крайници.
<b>T35/F35</b>	Могат да използват помощни средства при ходене, леко нарушено равновесие, засегнати долни крайници или двата долни и един горен крайник.
<b>T36/F36</b>	Ходят и бягат без помощни средства, нарушено равновесие и фин двигателен контрол.
<b>T37/F37</b>	Добри функционални възможности на доминантната страна, засегнати са ръката и крака едностранно.
<b>T38/F38</b>	Минимално увреждане: може да е на двата долни крайника, на ръката и крака от същата страна или равновесен проблем при балансиране на един крак.

### ***КЛАСОВЕ ЗА АМПУТИРАНИ***

Класификацията зависи от това коя част от тялото е ампутирана и от височината на ампутацията.

- T42** Единостранны надколянна ампутация, комбинирани ампутации на долен и горен крайник, минимално увреждане.
- T43** Двустранна поодколянна ампутация, комбинирани ампутации на горен и долен крайник, нормална функция в хвърлящата ръка.
- T44** Двустранна подколянна ампутация, комбинирани ампутации на горен и долен крайник, умерено увредена функция на единия или двата крайника.
- T45** Двустранна надлакътна ампутация, двустранна подлакътна ампутация.
- T46** Единостранны надлакътна ампутация, едностранны подлакътна ампутация, ампутации на горния крайник, нормална функция на хвърлящата ръка.
  
- F42** Единостранны надколянна ампутация, комбинирани ампутации на долен и горен крайник, нормална функция на хвърлящата ръка.
- F43** Двустранна надколянна ампутация, комбинирани ампутации на долен и горен крайник, нормална функция на хвърлящата ръка.
  
- F44** Единична надколянна, комбинирани ампутации на долен и горен крайник, нормална функция на хвърлящата ръка.
- F45** Двустранни надлакътни, двустранни подлакътни ампутации.
- F46** Единостранны надлакътна, едностранны подлакътна ампутации, функционално годна хвърляща ръка.

### ***ДЖУДЖЕТА***

**T40/F40**

### ***КЛАСОВЕ ЗА СЪСТЕЗАВАЩИ СЕ НА КОЛИЧКИ***

В зависимост от степента на увреждане

- T51** Използват дланите за придвижване на количката, може да имат слабост в раменната мускулатура.
- T52** Силата за придвижване на количката е от екстензорите на лакътя.
- T53** Нормална функция на горните крайници, неактивни мускули на трупа.
- T54** Активно изправяне на трупа, използване на мускулите на трупа за придвижване на количката, двустранни надколянни ампутации.
  
- F51** Няма хват с нехвърлящата ръка, може да има слабост на раменната мускулатура.
- F52** Затруднен хват с нехвърлящата ръка.
- F53** Почти нормален хват с нехвърлящата ръка.

- F54** Не може да запази равновесие в седеж.
- F55** Задоволителен до добър баланс от седеж.
- F56** Добър баланс и движения на трупа напред, назад, ротации.
- F57** Добри движения напред и назад, встрани.
- F58** Сумата от оценките на мускулната сила на крайниците не трябва да надвишава седемдесет точки.

## **СЛЕПИ**

- T11/F11** Слепи
- T12/F12** Зрително затруднени.
- T13/F13** Леко увредено зрение. Slightly visually impaired.

## **ЗАТРУДНЕНИЯ В УСВОЯВАНЕТО НА ЗНАНИЯ (КОГНИТИВНИ НАРУШЕНИЯ)**

Комитетът по атлетика все още обсъжда включването им.

## **2\_2 Баскетбол**

Един типичен пример за функционална класификация е **баскетболът на колички**. Специалистите по баскетбол на колички са **лидери в развитието** на функционална и спортно-специфична класификационна система.

**Системата дава възможност на хора с различни физически увреждания да се състезават заедно в баскетбола на колички.**

Съвременната система за класифициране на играчите в баскетбола на колички е въведена от Д-р Horst Strohkendl през **1982**. **Целта** на тази класификационна система е:

- Да преодолее медицинската стигма, свързана с класифицирането, чрез промяна на разбирането за възможностите на спортистите с физически увреждания да играят баскетбол на колички.
- Да бъде разбираема и приложима за всеки участник в този спорт и особено за играчите
- да предостави възможности за честно състезание на всички участници, независимо от вида и тежестта на двигателното им увреждане.

Функционалната класификация идентифицира спортно-техническите умения, лимитирани от двигателните характеристики на играча и периметъра му на действие докато седи в количката, а не оценява таланта, нивото на тренираност или опита.

Използваната в момента класификация в баскетбола на колички се основава на наблюдението на спортистите по време на игра, представянето им по време на състезания или тренировки. Извършва се от специално подготвени класификатори.

В баскетбола на колички има **пет основни класа (1, 2, 3, 4, 4.5)**.

Повечето състезатели се класифицират в един от тези пет класа. Въпреки това има изключения, случаи, намиращи се между два класа, при които обстоятелствата налагат да се използва класификация с половин точки. По този начин състезателите могат да бъдат класифицирани като 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 3.5, 4, 4.5.

Сумата от точките, получени при класифицирането на петте играча на терена по време на игра **не трябва да надвишава 14**.

## **2\_3 Ски Северни Дисциплини**

Северните дисциплини са въведени на Паралимпийските игри през 1984, като за състезанията са използвани шейни. Постепенно навлизат сит-ски шейните, които се използват на състезания от игрите през 1994.

### **Усъвършенстване на системата за отчитане на резултатите**

Друга важна насока на развитие е въвеждането на нова система за отчитане на резултатите в проценти, която позволява на състезатели с различни по степен ограничения да се състезават помежду си.

По традиция спортистите на Паралимпийските игри се състезават само срещу състезатели от собствения си клас. Новата система, създадена и използвана за пръв път в САЩ, въвежда определянето на класовете чрез процентни и е наречена Формат Суперкупа. Процентната класификационна система е използвана за пръв път по време на Зимните Паралимпийски Игри в Нагано през 1998 год.

### **Класификационна система**

категории:

**сит-ски**

**стоящи**

**зрително увредени**

Всяка от тези категории се подразделя на **индивидуални класове**, в които спортистите са разпределени в зависимост от функционалните им възможности.

Класът се приема за официално състезание когато има най-малко четири състезатели от четири различни страни. Ако това условие не е изпълнено, класовете се комбинират в общо, за няколко класа състезание.

**Биатлонът и ски-бяганията на дълги разстояния** имат класификационна система за трите категории.

Късите и средните дистанции се провеждат със система от индивидуални класове.

- 1. Стоящи:** Повечето състезатели в тази категория имат увреждания на крайниците, като над или подколени ампутации, или над и подлакътни ампутации. В категорията се разграничават шест класа: LW2, LW3, LW4, LW5/7, LW6/8 и LW9.
- 2. Сит-ски:** Състезават се седнали на специално конструирани шейни, към които са прикачени по чифт ски. Състезателите се придвижват с помощта на двете щеки. Спортистите в тази категория имат увреждания на долните крайници. Състезателите се разделят в три различни индивидуални класа: LW10, LW11 and LW12.
- 3. Зрително увредени:** Спортистите се състезават във всички ски северни дисциплини с помощта на водач. Водачът се движи непосредствено пред състезателя и го насочва, с гласа си или чрез радиовръзка за всички особености на трасето, за завоите, промените на посоката и наклона. В тази категория са обособени три класа за състезателите: B1, B2 и B3.

В биатлона зрително увредените се насочват при стрелбата чрез акустична система. Във всички състезания с медали се награждават и водачите.

#### **Класове**

- B1:** Не могат да възприемат светлината и с двете очи, невъзможност да разпознаят движеща се пред очите им ръка на каквато и дистанция или посока.
- B2:** От възможност да разпознаят формата на ръка пред очите до зрителна острота от 2/60 и или зрително поле по-малко от 5 градуса.
- B3:** Зрителна острота над 2/60 - до 6/60 и или зрителни полета от 5 до 20 градуса.
- LW2:** Спортисти с тежко увреждане на единия долен крайник, състезаващи се с две ски и две щеки.
- LW3:** Спортисти с увреждания на двата долни крайника, състезаващи се с две ски две щеки.
- LW4:** Спортисти с увреждане на единия долен крайник, състезаващи се с две ски и две щеки.
- LW5/7:** Спортисти с увреждания на двата горни крайника, състезаващи се с две ски, без щеки. Увреждането трябва да е такова, че да прави невъзможно използването на щеки.
- LW6/8:** Спортисти с увреждане на единия горен крайник, състезаващи се с две ски и една щека. Увреждането трябва да е такова, че функционално да е невъзможно използването на повече от една щека.
- LW9:** Спортисти с комбинирани увреждания на долен и горен крайник, състезаващи се с екипировка по техен избор.

- LW10:** Спортисти с увреждания на долните крайници и невъзможност да пазят равновесие от седеж.
- LW11:** Спортисти с увреждания на долните крайници и задоволителен баланс в седнало положение.
- LW12:** Спортисти с увреждания на долните крайници и добър баланс от седеж.

### **Процентната система за класиране**

Използва се **коригираща времето формула**, за определяне на представянето на състезателя и класирането му в състезанието. Процентът се определя **въз основа на характеристиките на увреждането за всеки клас** и се умножава по реалното време на състезателя.

## **2\_4 Плуване**

**Плуването** е в паралимпийската програма за мъже и жени от Първите игри през 1960 година в Рим, Италия.

За постигане на **честна надпревара** се използва **функционална класификационна система**.

Системата се опитва да **свърже степента на физическото увреждане с потенциалните възможности за изпълнение на плувните техники**.

Плуването е **единствения спорт, при който се използва функционална система комбинираща различните видове увреждания** (ампутации, детска церебрална парализа, гръбначно-мозъчни увреждания и други) в общи класове.

### **Класификационен екип:**

- 1 **медицинско лице**
- 1 класификатор за **техниката** на плуване

Процесът на класифициране включва **тестове на сухо, тестове във водата и наблюдение** по време на състезанията.

Плувците са длъжни да участват активно и да сътрудничат максимално по време на всички тестове за да бъдат класифицирани.

**Тестовите извън водата** (на кушетка) по време на класификационния процес включват оценка на мускулната функция, на координацията, на обема на движение, и/или на дължината на крайниците в зависимост от естеството на увреждането.

При **тестовите във водата** се оценяват възможностите за изпълнение на старта, загребванията с крайниците и обръщанията.

Впечатленията от тестовите на кушетка дават начална ориентация на класификатора. Тестовите във водата му дават възможност да определи крайното си решение.

Класификаторите и техническите съветници работят съвместно като екип и наблюдават спортистите в хода на състезанието.

<http://www.ipcswimming.org/mainframe.htm>

**Плувците с локомоторни увреждания**

[вкл. с ампутации, ДЦП, увреждания на гръбначния мозък, полиомиелит, les autres]  
се състезават в **свободен стил, гръб и бъртерфлай** в класове от **S1** за тежките увреждания до **S10** за минималните увреждания.

В **бруста** плувците се разпределят в класовете от **SB1** to **SB9**.

В **съчетаното плуване** се състезават в класовете от **SM1** до **SM10**.

**Зрително увредените** спортисти плуват в класовете от **S11** – за напълно слепите, до **S13** – за по-леко увредените.

Спортистите с **интелектуални увреждания** плуват в клас **S14**. (Понастоящем спортистите от INAS-FID са временно отстранени от МПК(IPC)).