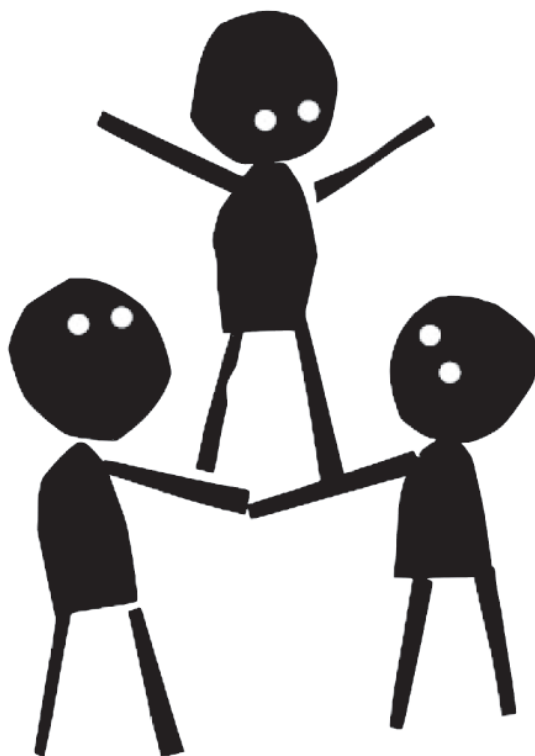


ВКЛЮЧИ И МЕН

Ръководство за приобщаване на деца с увреждания
към физическа активност, спорт и развлечения



ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛТУРА



Colofon

© Copyright Joint Actions Project “Sports and Physical Activity for
Persons with Disabilities – Awareness, Understanding, Action”
2006

Edited by Mieke Van lent

Illustrations by www.tinevanlent.be

Proofread by Susan Crawford

Printed by Acco, Brusselsestraat 153, 3000 Leuven, Belgium

All rights reserved. No part of the publication may be reproduced
or transmitted by any process without prior written permission of
the Project Coordinator or one of the Project Partners.

Contact information

Prof. Dr. Herman Van Coppenolle, Project Coordinator

herman.vancoppenolle@faber.kuleuven.be

Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences

Catholic University of Leuven

Tervuursevest 101

3001 Leuven

Belgium

www.inclusivesports.org

Художник на корицата: Станислав Христов

НСА ПРЕС - издателство

ISBN

НСА

БЛАГОДАРНОСТ

Ние сме много благодарни на Генералната дирекция по образование и култура на Европейската комисия, който ни предостави финансова подкрепа за успешната реализация на проекта Джойнт Екшън „Спорт и физическа активност за хора с увреждания - осъзнаване, разбиране, действие.”

Тази книга беше създадена в резултат на тясното сътрудничество на 18 европейски университета – партньори, включени в международния проект. Бих желал да изразя специални благодарности на всички колеги, които през последните две години работиха много усилено, за да създадат това практическо ръководство за приобщаване в областта на физическата активност, спорта и дейностите през свободното време.

Благодаря на всички организации, които споделиха с нас своя опит в осъществяването на физическа активност, приобщаваща хора с увреждания. С тяхна помощ създадохме DVD с примери за успешна практика, което със сигурност ще мотивира нашите читатели да стартират приобщаването и да организират физическа активност в собствените си условия, приобщаваща деца с увреждания.

Херман Ван Копеноле

Координатор на проекта Джойнт Екшън „Спорт и физическа активност за хора с увреждания - осъзнаване, разбиране, действие.”

СТРАНИ УЧАСТНИЦИ:

Белгия

Жан-Клод Де Потер, Херман Ван Копеноле, Алдона Ниemiро, Кателине Хуисманс, Яна Добрева, Мике Ван Лент

България

Ирена Людмилава, Елеонора Милева, Незабравка Генчева, Стефка Джобова

Република Чехия

Хана Ваклова, Иржи Веверка

Финландия

Юрки Вилху

Франция

Клер Бурсие

Германия

Гудрун Дол – Тепер, Сабине Радтке, Мартин Холцвег

Гърция

Аристеа Мавромати, Андреас Коубис

Унгария

Каталин Келбли, Силвия Гита

Ирландия

Тереза Лийх, Сара Меган, Мари О`Хийни, Сюзан Кроуфорд

Италия

Анна Бианко, Франческа Сантарели, APAITALIANA

Латвия

Айя Клавина, Виестус Ларинс

Литва

Рута Адомайтиене, Юрате Микелкевикюте, Кристина Бирзнайте, Кестас Скукас

Норвегия

Инге Морисбак

Полша

Бартош Молик, Анджей Космол, Йержи Гросман, Изебела Рутковска, Валдемар Сковронски, Наталия Моргулес, Кайетан Гружински, Рафа Табески, Джудит Ленс-Муха, Лукаш Овчарек, Урсула Долинска, Марек Пьотър Кржемиен

Португалия

Дейвид Родригес, Жорже Вилела де Карвало

Испания

Педро Руис

Словакия

Жела Лабудова, Мариан Хайас

СЪДЪРЖАНИЕ

Страни участници
Предговор

Глава 1: Въведение.....	11
<i>От Клер Бурсие и Мике Ван Лент</i>	
Глава 2: Приобщаване, да започнем.....	19
<i>От Инге Морисбак, Клер Бурсие и Айя Клавина</i>	
Глава 3: Схващания за адаптирана физическа активност и приобщаването	31
Какво е адаптирана физическа активност?	33
<i>От Хана Валкова и Инге Морисбак</i>	
АФА като средство в различните етапи на индивидуалното развитие	36
<i>От Анна Бианко и Франческа Сантарели</i>	
Какво представлява приобщаването?	39
<i>От Мике Ван Лент</i>	
Планиране на приобщаването	41
<i>От Айя Клавина</i>	
Физическа активност през целия живот	46
<i>От Инге Морисбак</i>	
Глава 4: Стратегии за адаптация:	49
Адаптационни стратегии, свързани с „Модела на адаптация“	51
<i>От Мике Ван Лент и Айя Клавина</i>	
Адаптирана физическа активност, игри и спортове	59
<i>От Бартош Молик</i>	
Глава 5: Примери за добри практики.....	89
Училищна интеграция в Италия.....	91
<i>От Анна Бианко и Франческа Сантарели</i>	
Приобщаване на хора с увреждания чрез гмуркане и подводни приключения в Националните паркове	94
<i>От Анна Бианко</i>	

Приобщаване на деца с увреждания чрез ски спорт.....	97
<i>От Jurki Vilhi в сътрудничество с Финландската асоциация за спорт на хора с увреждания</i>	
Танци на колички – свободен стил	99
<i>От Жан-Клод Де Потер и Жозе Мелгар</i>	
Рекреационни дейности на открито - зимни и летни	100
<i>От Юрки Вилху в сътрудничество с MALIKE</i>	
Гимнастика за приобщаване на деца с увреждания.....	101
<i>От юрки Вилху и Ерки Терво</i>	
Допълнителна литература.....	105

ПРЕДГОВОР

В книгата „Включи и мен“ ще намерите ценна информация за приобщаването на деца и младежи с увреждания към физически занимания, спорт и забавления. Въпреки, че като цяло в Европа съществува тенденция за включване на децата с увреждания в масовото училище, те често са изключени от участие в обучението по физическо възпитание, спорт и занимания през свободното време. За тази група деца е изключително важно да получи всички възможности за равен старт във всички аспекти на живота.

С проекта „Спорт и физическа активност за хора с увреждания – осъзнаване, разбиране и действие“ мрежа от университети от 17 европейски страни цели да подкрепи пълното приобщаване на децата и подрастващите с увреждания във всички аспекти на обществото чрез физическа активност и спорт.

С това ръководство искаме да дадем на учителите, треньорите, родителите и доброволците възможност да открият повече възможности за приобщаване на децата с увреждания към физически занимания, спорт и развлечения.

„Включи и мен“ ще ви въведе в основните теории, полезните предложения и стратегиите, свързани с приобщаващата физическа активност. Тази книга не е учебник, в който е написано как точно да решите всеки проблем или да преодолеете всяко специфично препятствие. Вместо това, бихте могли да го използвате като практическо ръководство, което да ви помогне да намерите своите собствени най-подходящи решения за проблемите, с които се сблъсквате.

В първа глава ще се срещнете с някои хора - родители, учители, доброволци и треньори, които също са се сблъскали с предизвикателството на приобщаващата физическа активност. След това ще се запознаете с 8 деца с увреждания. Тези герои (възрастни и деца) ще ви съпътстват през цялата книга. Те ще илюстрират на практика теоретичните концепции и стратегиите за адаптация.

Втора глава ще мотивира вас и останалите читатели да си зададете въпроси за препятствията и предизвикателствата в собствената ви ситуация. Подробният анализ на вашите въпроси и проблеми е първата стъпка към намирането на правилните решения.

Трета глава ще ви представи теоретичните схващания за адаптираната физическа активност (АФА) и приобщаването.

В глава 4 ще намерите списък със стратегии за адаптация от практическа гледна точка. В началото адаптацияните стратегии са изброени според вида на адаптацията. По-нататък в тази глава стратегиите са илюстрирани чрез представяне на най-често прилаганите адаптации за някои специфични дейности и спортове. Накрая са изброени най-важните адаптации според вида на увреждането.

В последната пета глава е анализирана и илюстрирана на DVD серия от примери за добри практики. Хвърлете един поглед и ще разберете, че няма нищо невъзможно.

„Включи и мен” не е учебник, който трябва да бъде четен от началото до края. Можете да си изберете по нещо от всеки един раздел. Любопитни сте да знаете какви адаптации може да използвате по време на тренировка по футбол? Разберете го от раздел 4. Искате да знаете повече за АФА като цяло? Вижте във втора глава. Можете да използвате тази книга, според вашите потребности.

**Клер Бурсие
Мике Ван Лент**



1 **ВЪВЕДЕНИЕ**



ВЪВЕДЕНИЕ



В началото на тази книга, ще се срещнете с хора, които са били предизвикани да включат деца със специални нужди във физически занимания. Предизвикателството на приобщаването повдига много въпроси за родителите, връстниците, учителите по физическо възпитание, спортните инструктори, обучителите и др.

Ако разпознаете проблемите или въпросите, с които се срещат хората във въведението, вие със сигурност ще намерите в тази книга полезна информация за предоставянето на двигателна активност за всички деца в интегрирани условия.

Джон и София имат три деца. Те живеят в предградие и работят на 30 км от центъра на града. Второто им дете е на 11 години и има синдром на Даун. То иска да участва във физически занимания със своите връстници. Джон и София са съгласни, че това е много важно за него. Въпреки това, поради натоварения си работен график, за тях е невъзможно да водят сина си в подходящ клуб. Клубовете в близост до мястото, където живеят, не са съвсем достъпни. Те, също така, се срещат с някои негативни коментари от страна на родителите на другите деца, които не искат техният син да бъде включен в заниманията.

Луиз отглежда своите 2 деца сама. Тя не харесва физическата активност и спорта. Освен уроците по физическо възпитание, които тя никога не е харесвала, Луиз никога не е практикувала никакъв спорт. Дъщеря ѝ има детска церебрална парализа и е на 7 години. Тя би искала да се включи в спортен клуб, но няма идея каква дейност да избере. Луиз би искала да помогне, но не знае какви възможности има за дъщеря ѝ, с кого да контактува и от къде да получи информация.

Карл има по-малък брат с множествени увреждания. Карл обича да кара велосипеда си в околността, където живее. Той би искал и брат му да се присъедини, и той да почувства вятъра, да помирише свежия въздух и да сподели приятните моменти. Неговият брат обаче, няма адаптиран велосипед. Карл се притеснява, че те са много скъпи. Освен това, той не знае какъв вид



велосипед би бил най-подходящ или къде би могъл да го купи.

Алексей е учител в начално училище. В свободното си време той е доброволец в асоциация, която дава възможност на деца с увреждания да участват в културни дейности (да ходят в музеи, да посещават забележителности, театри и др.). Тази година той има интегрирано сляпо дете в класа си. След дискусия с родителите и с професионалисти и благодарение на собствения си опит, Алексей разработва някои собствени стратегии, за да включи напълно това дете в класа. Той адаптира преподаването на всички дисциплини с изключение на физическото възпитание. Той би искал да получи някои съвети и подкрепа.

Наталия е учител по физическо възпитание. Тя би искала да включи 2 деца (едното със слухово увреждане, другото на инвалидна количка) в седмичните занимания по физическо възпитание в клас, състоящ се от 30 деца. Тя обаче, няма познания за уврежданията и се бои да не навреди на децата. Наталия не знае дали има някакъв риск, свързан с участието на децата в уроците по физическо възпитание.

Лина е доброволец към общински спортен център. Тя приела да помогне на дете с аутизъм да се интегрира в клуб по джудо. Тя обаче, никога не е практикувала джудо и не знае много за аутизма. Опасява, че не е точния човек за тази работа, но не иска да изостави родителите.

Кристоф е треньор по футбол. Той обича състезанията и неговата главна цел е отборът му да победи в тазгодишното местно първенство. Той има високи изисквания към всички членове на отбора. В неговия отбор няма място за деца със специални потребности, тъй като те само биха понижили нивото на игра. Освен това родителите на останалите не биха му позволили да допусне дете със специални нужди на терена.

Хана е обучител. Тя работи в дом за деца и тийнейджъри със обучителни и поведенчески затруднения. Тя възприема спорта като полезно средство за интегриране на децата в обществото. Хана би искала да помогне на децата от дома да участват в различни местни спортни клубове. Тя обаче, не знае как да убеди спортните треньори и родителите да приемат това предизвикателство.

Тука е кинезитерапевт. Той бил помолен от родители да препоръча занимания с адаптирана физическа активност за малката им дъщеря с множествени увреждания. Той смята, че тя се нуждае от различни видове терапия. *Тука*



среща трудности да реши кой спорт е подходящ за това момиче и естествено къде и с кого тя би могла да го практикува.

Европейска харта за спорт за всички

*(одобрена от Комитета на Министрите на 24 септември 1992,
ревизирана през 2001)*

Да се даде право на всеки индивид да упражнява спорт и особено:

- да се осигури възможност на всички млади хора да получат обучение по физическо възпитание и да придобият основни спортни умения;
- да се осигури на всеки възможността да участва в спорт и физическа рекреация в безопасна и здравословна околна среда и във взаимодействие с подходящи спортни организации;
- да се даде възможност на всеки, който има интереси и способности да подобри нивото на спортната си работоспособност и да достигне високо равнище на личностна реализация и/ или обществено признание.

„Включи и мен” ви представя Лиза, Майкъл, Хосе, Дейвид, София, Том, Анна и Антонио. Всички тези деца са уникални, харесват и не харесват различни неща, имат различни умения и възможности. Чрез тази книга децата ще ви покажат как могат да бъдат включени във всички видове физическа активност - от семейно ориентираната активност през свободното време до физическото възпитание и спортната дейност. Те всички като че ли срещат известни затруднения в желанието си да участват или наистина участвайки в тези дейности. Трудностите им може да се дължат на липсата на подходящо обкръжение или адаптация, а понякога може да са комбинирани и с индивидуални функционални предизвикателства.

Лиза е 9 годишно дружелюбно малко момиче. Тя е много общителна и обича да играе с другите деца. Лиза има проблеми с ученето и има нужда от много ясни инструкции преди да започне някаква дейност. Тя може да се разстрои много, ако ѝ повишат тон. Лиза има затруднения в усвояването на двигателни умения и нейното ниво на дееспособност не е равностойно на това на връстниците ѝ с типично за възрастта си развитие. Любимите ѝ дейности са



танцуване и пеене. За Лиза е много важно тя да се чувства част от групата, докато играе.

Майкъл е на 11 години. Той членува в клуб по лека атлетика. Бягането е любимата му дисциплина. Майкъл е сляп по рождение. Той започва да се занимава с лека атлетика в отбора на по-големия си брат, когато бил на 7 години. Въпреки трудното начало в отбора, сега е негов много ентузиасиран член. Когато бяга, той често е придружаван от по-големия си брат или някой от неговите приятели, които го водят по пистата. Майкъл е много запален по всички видове физическа активност и обича да се състезава. Той обича също да плува и да колоезди тандем.

Често може да откриете 12-годишния *Хосе* да играе сам. Той не харесва по време на игра да бъде смущаван от други деца. Хосе харесва повтарящи се и предсказуеми дейности, като това да хвърля любимата си топка по стената. Докато слуша инструкциите, Хосе има трудности да се фокусира върху това, което е казано. Често е трудно да се познае дали Хосе се забавлява по време на игрите и заниманията, тъй като той има затруднения да показва емоциите си. Хосе има аутизъм.

Дейвид е на 10 години и е много активен. Той посещава обикновено училище и познава съучениците си от предучилищна възраст. Дейвид не може да използва напълно левите си крайници. Те почти постоянно са в едно и също принудително неудобно положение. Така че, той има затруднения да борави с малки предмети с лявата си ръка. Когато ходи или бяга, той лесно губи равновесие и често се наранява. Дейвид е почти напълно независим в дейностите от ежедневието. Дейвид има желание да се включва във всяка дейност, но може да е много разочарован, ако не успее да се справи, опитвайки някое ново занимание. Ако е развълнуван или ядосан, той често има повече затруднения при ходене и други двигателни дейности.

Девет годишната *София* е родена със спина бифида. Тя може да ходи с проходилка, но често използва количка, за да се придвижва наоколо. София няма силно желание да практикува физическо възпитание и спорт, защото често се чувства изоставена. София обича да плува, защото в басейна тя може да се движи без никаква помощ. Силата на горната част на тялото ѝ е добра, но тя много лесно се уморява, когато ходи с проходилка. София често постъпва и напуска болницата.

Том е на 11 години. Той казва, че любимите му часове са тези по физическо



възпитание, въпреки че често създава проблеми по време на часа. Той не може да седи, дори когато учителят дава инструкции и винаги гори от нетърпение да започне дейността. На Том му е трудно да чака реда си и често влиза в конфликт със съучениците си за това. Том е член на футболния клуб, има много добри умения с топката, но има проблеми с екипната игра. Том съзнава че има проблеми, свързани с неговата диагноза дефицит на вниманието и хиперактивност и работи със своя учител по физическо възпитание върху това как да се справи с тях.

Анна е на 12 години. След обучение в училище за деца с увреден слух, тя сега посещава масово училище. Анна има умерена загуба на слух и комуникира основно чрез четене по устните и някои специализирани слухови помощни средства. Тя казва, че често пропуска указанията на учителя, когато класът е твърде хаотичен. В такъв случай тя просто имитира своите съученици. Любимите дейности на Анна са игрите с топка. Тя също така, е член на волейболен клуб през свободното си време.

Антонио е на 18 години. Той има тежко двигателно увреждане и затруднения в ученето. Въпреки, че не може да говори, изражението на лицето му ясно показва, че той се забавлява, наблюдавайки игрите на по-малкия си брат и също ще се радва да бъде включен в тях. Антонио е интегриран в масово училище. Тъй като шума в редовните часове го обърква, той провежда отделно занимания по физическо възпитание, концентрирани главно върху релаксацията и доброто физическо здраве.

**Инге Морисбак
Клер Бурсие
Айя Клавина**



ПРИБЪЩАВАНЕ, ДА ЗАПОЧВАМЕ...

2



ПРИБОЩАВАНЕ, ДА ЗАПОЧВАМЕ...



Всяко дете има право да практикува спорт или физическа дейност по свой избор в най-близкия спортен клуб сред деца на неговата възраст.

Както повечето хора, представени във въведението, вие също можете да мислите или да бъдете убедени, че всички деца ще имат полза от участието си във физически занимания с техните връстници. Може да намерите добра илюстрация за това как всички деца, с и без увреждания, се забавляват, участвайки във физически занимания в приобщаваща среда (¹ на DVD). Познанията и креативността на инструктурите дават възможност на децата в тези филми да вземат участие в дейностите.

Но въпросът е как, изхождайки от тази ценност – *основното право на всяко дете да участва във физическа активност по начин, който да ускори неговото приобщаване в обществото* – да я приложите във вашата собствена ситуация. Как можем ние да постигнем общата си цел – да дадем възможност на децата с увреждания да бъдат физически активни и да участват във приобщаваща среда в обществото.

В следващата глава ще разсъждаваме върху няколко ключови проблема, свързани с осигуряване на физическа активност в приобщаваща среда. Ще ви предложим едно въведение, базирано на досегашния международен опит в адаптираната физическа активност (АФА)². Това въведение ще ви послужи като отправна точка за дискусия със самите себе си или с приятели или колеги и/или сътрудници в по-формална „фокус-група“³.

¹ Приобщаваща физическа активност – физическа активност, включваща деца с различни възможности; дефиницията виж в раздел 3.

² Адаптирана физическа активност - дефиницията виж в раздел 3.

³ ”Фокус група” – група от хора с ключово значение, с които може да дискутирате или да се консултирате с оглед на техния опит, свързан с въпросите или предизвикателствата, пред които сте изправени. В тази глава са представени някои важни често поставяни въпроси. Ние ви приканваме да обсъдите и останалите въпроси, с които се срещате във вашата специфична ситуация.



В тази книга няма да откриете готови решения за всяка ситуация. Ще ви представим някои полезни предложения и стратегии за приобщаване. Мислейки активно с фокус-групата за ключовите въпроси във вашата собствена ситуация, вие ще откриете стратегиите, адаптирани точно към нея.

Защо? Защо всички деца трябва да вземат участие във физическа активност (ФА)?

Фактически, тази тема не се разглежда тук. Има много аргументи за широкото приложение на ФА като важен фактор за развитието на човека и в частност за двигателното развитие. Очевидно е, че за всички деца е важно да бъдат двигателно активни – още повече за децата с увреждания.

Въпреки това, не всички са убедени в ползите от приобщаването на децата с увреждания към обща физическа активност, заедно с другите деца.

Джон и София: Искаме синът ни да ходи в спортен клуб по негов избор. Той обича футбола като братята си. Смятаме, че това е много важно за личностното му развитие. Участието му в приобщаващ спорт ще му помогне да намери мястото си в обществото.

Кристоф: Разбирам, че физическата активност е важна за детето, но аз не виждам как той би могъл да участва в моя футболен отбор. Той просто не би могъл да достигне нивото на останалите деца. Това не би било добре нито за него, нито за отбора.

Тука: Не е само това, трябва да се има предвид и безопасността. Аз мисля, че трябва да заведете детето да практикува по-безопасен спорт. Ако получи травма, това би повлияло на хода на неговото лечение. Може би е по-добре да се насочи към специализирана помощ. Обикновеният треньор може и да не знае какво да прави с него.

Алексей: Мисля, че би било възможно той да се включи в тренировките на местния отбор. Не трябва да прави винаги съвсем същите упражнения, но по този начин той все пак ще се чувства част от отбора.

Джон и София: Да, ние искаме той да се забавлява, дори и да се контузи, докато го прави. По-големият му брат би могъл да е с него първите няколко пъти. Той знае много добре какво той може и какво не може да прави.

ПРИБОЩАВАНЕ ДА ЗАПОЧВАМЕ...



Моля, продължете дискусията! Какви други аргументи можете да откриете?

Повечето хора са съгласни, че физическата активност е много полезна за всяко дете и въпреки това, вие може да имате някои аргументи срещу приобщаващата физическа активност. Безопасна ли е? Не е ли по-добре да се осигури физическа активност, съобразена с нивото на детето, практикувана заедно с други деца с увреждания?

Аргумент в подкрепа на приобщаващата ФА е, че по този начин децата по естествен начин ще научат какво означава да бъдеш „различен“.

За успешното приобщаване във физическа активност е важно да се открие група от хора около детето (децата), които да искат това да се случи. С тази група може да се насочите към най-важния въпрос: - Как да го направим? Как можем да улесним участието на децата с увреждания във физическа активност във приобщаваща среда?

Как? Ключовият въпрос е как можем да организираме приобщаваща физическа активност!

В примерите на DVD ще видите, че е възможно да се организират приобщаващи занимания. Но във вашия случай за това може да има някакви или дори много препятствия.

Алексей: В нашето начално училище две деца с увреждания са интегрирани във всички часове. Но за обучението по физическо възпитание (ФВ) не разполагаме с ресурсен учител. Нещо повече, учителят по ФВ не знае кои дейности са наистина подходящи за тях.

Лина: Аз имам същия проблем. Не знам достатъчно за увреждането на детето. Не знам как да подхожда към него.

Хана: Това е довод, който често получавам от спортните клубове в нашата община. Въпреки това мисля, че понякога те са прекалено загрижени за увреждането. Разбира се, нашите деца са със специални нужди, но най-важната информация може да се получи в разговор с техните родители или кинезитерапевт.

Джон и София: Това е вярно. Синът ни играе с брат си около къщи с помощта на някои приспособления, които те са си измислили сами. Не винаги има нужда от луксозно оборудване или от много допълнителна помощ. Опитът ни показва, че нашият син може да участва в много дейности, ако си партнира с другарче, което да го води по време на играта.



Моля, продължете дискусията! Какви други препятствия бихте могли да срещнете? И какви решения бихте предложили?

Има някои основни пречки, които често се срещат, но може да има и специфични препятствия, свързани със средата в която работите: семейството, съседите, детската градина, училището, спортния клуб, институциите и т. н.

Най-често срещаните пречки могат да бъдат свързани с:

- Времето (неговата липса)
- Оборудването (наличие, възможности за приспособяване, цена)
- Организацията, лидерството
- Познанията (липсата на познания за съществуващите възможности, за възможностите на детето, по други въпроси от най-различен характер, коментирани в тази книга)
- Отношенията (Какво в тях е най-смушаващо? Можете ли да разберете защо те съществуват? Това може да ви насочи как да се справите с тях.
- Практическата помощ (хора, техническо оборудване)
- Икономииите и други средства (липса)
- Транспорта

Каквито и да са препятствията, те могат да бъдат приети като предизвикателства. Кои са ключовите предизвикателства, така както ги виждате, по отношение на участието във физическа активност за вашите деца? Те могат да бъдат няколко едновременно. Кое е най-лесното предизвикателство, с което се срещате във вашата собствена ситуация? Кое е най-трудното? Трудностите лесно могат да станат оправдание, за да не се направи даже опит! Не позволявайте това да стане! Лесно могат да се открият много трудности в тази област. Но те не трябва да ви отчайват или да ги използвате като оправдание, за да не правите нищо. Това няма да ви удовлетвори. Винаги си струва човек да посреща предизвикателствата и да ги преодолява.

Обсъждайте трудностите, които откривате с приятелите си и с детето (децата). Открийте някой, който има съответната подготовка, отговорности или познания и който би могъл да помогне да намерите разрешение на проблемите. По-нататък в тази книга ще намерите важна информация (вкл. нива на приобщаване, стратегии за адаптация), която да използвате в дискусиите, които провеждате.

Комуникирането по тези въпроси с детето може да бъде предизвикателство, само по себе си. Не можете да игнорирате разбирането на

ПРИБОЩАВАНЕ ДА ЗАПОЧВАМЕ...



детето за процеса на приобщаване. Какво и как да се научи, за да отговаря на предпочитанията на детето и семейството, на техните приоритети и визия за бъдещето. Все пак главният фокус винаги трябва да бъде върху детето. Това е ориентиран към личността процес, включващ детето, членовете на семейството, учителите, треньорите, специалистите и доброволците. Наблюдаването на този процес заедно с детето (децата) и от тяхната гледна точка ще ви помогне да преодолеете препятствията. Това може да изглежда очевидно, но когато са намесени хора и служби би могло да има противоречиви мотиви, смущаващи реалния процес на приобщаване, ако фокусът не е ясен и открит. Предполагаме, че имате примери за грешен фокус? Учете се от тях!

Къде? Къде вашите деца могат да участват във физическа активност? Това би могло да е част и от въпроса *как?* Къде трябва да се упражнява физическа активност?

Понякога може да имате избор от няколко възможности, в други случаи те могат да са ограничени (в общообразователното училище, в малки общини).

Луиз: Дъщеря ми иска да участва в спортна дейност извън училище, но ние живеем в малка община, където няма спортни клубове за хора с увреждания. Не зная къде може да започне.

Джон и София: Въпреки че знаем за няколко клуба в града, в които можем да запишем сина си, бихме предпочели той да посещава клуб в нашата община. Това не само би ни спестило време, но и той би се сприятелил с децата, които среща, играейки навън.

Лина: Може би бихте могли просто да отидете в спортния център към вашата община и да поговорите с хората, които работят там. Те може да проявят желание да го вземат. Така бях включена и аз.

Тука: Клубове, развиващи рекреационна дейност може би ще са достъпни за начинаещи от клубовете, фокусирани върху спортно-състезателната дейност.

Моля, продължете дискусията!

Къде другаде бихте могли да намерите условия за упражняване на физическа дейност?



Физическата дейност не се упражнява само в спортните клубове, които участват в организирани състезания. Има и други възможности:

- Семейно ориентирана физическа активност
- Рекреационна физическа активност или активност през свободното време
- Спортни клубове за хора с и без увреждания

Кой? Кои са главните действащи лица в процеса на приобщаване? Може да го осъществите сами или да се нуждаете от помощ.

Лина: Мисля, че мога да помогна на детето по време на тренировките по джудо. Но преди това имам нужда от повече информация за неговите възможности и нужди. Ще поговоря за това с майка му и може би с неговия учител. Тъй като аз не практикувам джудо, треньорът ще трябва да му дава всички инструкции. Виждам като своя задача да изяснявам при необходимост тези указания на детето.

Карл: Брат ми не реагира много добре на нови хора. Затова искам да упражнявам някои дейности с него през свободното му време. С неговия кинезитерапевт обсъдих какво той харесва и какво е подходящо за него.

Наталия: Тъй като нямаме ресурсен учител по ФВ, аз ще трябва да се справя сама. След обсъждане с учениците, създадохме организация, при която всички деца при необходимост ще се редуват да помагат на децата с увреждания. Аз все още търся информация за дейности, които са подходящи за групи от деца с различни потребности. С кого бих могла да се свържа във връзка с това?

Кои са хората, които (най-добре) могат да ви помогнат във вашия конкретен случай? Назовете ги и помислете за тяхната роля, свързана с нуждите и желанията на детето. Вие трябва да се възползвате от сериозните достижения в тази област, от предложенията на хора, които може би имат повече опит в тази сфера, от стратегическите мерки (отнасящи се до законодателство и регулация, икономика, администрация и др.), които може би са необходими, за да се случат нещата.

Но веднага ще ви кажем, че няма идеална или пълна рецепта. Всяко дете е специално и така трябва да бъде. Процесът на приобщаване е непрекъснат процес, за който вие трябва да работите и постоянно да мислите. Този процес е неизбежна част от работата за нашата обща цел.



Какви компетенции са необходими? Какви компетенции е необходимо да имате, ако искате да работите в тази област и ако искате да правите това добре?

Нека първо хвърлим поглед на компетенциите като цяло, преди да се опитаме да отговорим на този въпрос.

Всички компетенции, които имате за всяка ваша роля или цел, която искате да постигнете, могат да се разделят в четири основни области⁴:

Житейските ценности - житейската ви философия като основа за вашите усилия;

Позицията - начинът на мислене или поведение, основани върху вашите житейски ценности;

Познанието - нещата, които трябва да знаете, за да може да извършвате квалифицирана работа при вашата специфична роля.

Уменията - възможността наистина да изпълнявате задачите, свързани с вашата роля.

Лина: Родителите ми ме отгледаха с вярата, че всички хора имат равни права във всички сфери на живота. Аз самата силно вярвам в това. Това е моя житейска ценност. Моето отношение към физическата активност на децата с увреждания се основава на това право. Аз мисля, че всички деца трябва да имат достъп до физически занимания и искам да помогна за това с работата си в общинския център. Спортът може да бъде чудесно средство, което да помогне за интегрирането на всяко дете в обществото. Моите познания за децата с увреждания са ограничени, но с работата ми в клуба по джудо се надявам да развия нови умения, които да ми помогнат да оказвам подкрепа на деца със специални нужди по време на физически занимания. В началото ме беше страх да приема това предизвикателство, защото не исках да нараня детето. След разговори с неговия учител и родителите, които го познават по-добре, аз съм мотивирана да науча повече за аутизма.

⁴ Sherrill, 2004



Всички компоненти на този профил от компетенции са взаимозависими. „Истинските“ ценности са необходими за постигане на „истинска“ позиция. Позицията формира областите на вашето познание. Знанието може да бъде ценна предпоставка за упражняването на нови умения, но уменията могат да бъдат, също така, резултат от позицията и ценностите. Познанието също влияе на ценностите.

Въздействието на един компонент върху друг може да се насочи във всяка посока. Може да проверите успешните или най-добрите практики за всеки компонент и да видите къде се намирате във връзка с вашата задача или роля на човек, предоставящ услуги на дете, което иска да участва във физически дейности. Трябва да се запитате за вашите компетенции и да привлечете хора с други компетенции, ако е необходимо.

Негативното отношение е една от най-големите бариери пред приобщаващата физическа активност. То се преодолява много трудно. Все пак, можете да повлияете на негативното отношение на връстниците или на инструкторите чрез предоставяне на информация или чрез споделяне на опит, свързан с децата с увреждания. Когато се насърчава положително отношение е много важно фокусът да е върху индивида като цяло, а не само върху негативните стереотипи, свързани с увреждането. За групата от връстници на детето е важно те да осъзнаят сходствата им с детето с увреждане. Възможни стратегии за придобиване на положително отношение са презентациите или гостуването на лектор, сесиите с обратна интеграция, симулациите, ролевите игри и др.

Помислете и за други начини за насърчаване на положителното отношение сред връстниците. Добра начална точка за промяна на отношението е настройването на вашия език⁵.

Хората с увреждания са на първо място хора.

Някои термини, които все още се използват, когато се говори за хора с увреждания са обидни и могат да предизвикат съжаление, страх или неприязън към определен човек. Използвайки неподходящ език ние поставяме на хората етикети, свързани с тяхното увреждане.

⁵ На родния език на хората

ПРИБЪЩАВАНЕ ДА ЗАПОЧВАМЕ...



Така че, адаптирайте езика си

вместо тези термини...

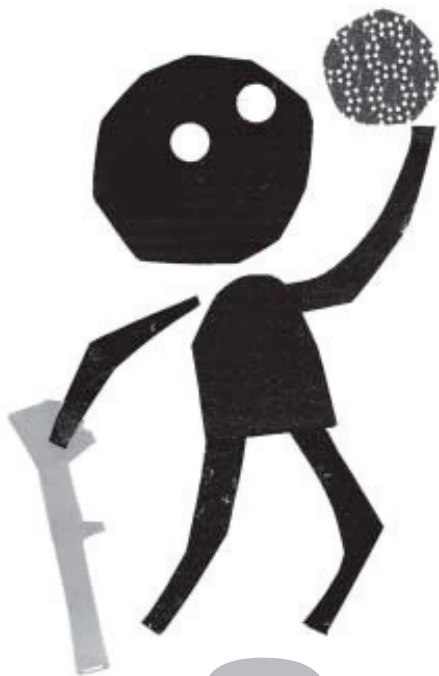
... инвалид, сакат
... той е прикован на инвалидна количка
... жертва на церебрална парализа
... той е изоставащ
... той/тя е квадриплегик
... той е глухоням
... той е аутист

...използвайте

...човек с увреждане
... той използва количка
... има церебрална парализа
... той има интелектуално увреждане
... той/тя има двигателно увреждане
... той използва жестомимичен език
... той има аутизъм

Като цяло хората с увреждания са като всички останали хора. Те изпитват същите неща като нас – мечти, желания, предпочитания, антипатии. Докато потребностите на хората с увреждания могат да се различават нашите, те имат същите чувства като нас в различни периоди от живота си.

**Хана Валкова
Инге Моросбак
Анна Бианцо
Франческа Сантарели
Мике Ван Лент
Айя Клавина**



**СХВАЩАНИЯ ЗА АДАПТИРАНА
ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ
И ПРИОБЩАВАНЕ**



СХВАЩАНИЯ ЗА АДАПТИРАНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И ПРИОБЩАВАНЕ

Какво е адаптирана физическа активност (АФА)?

Адаптираната физическа активност е обобщаващ термин за всички услуги, популяризиращи активен начин на живот за хората със специални потребности чрез физическа активност и спорт. АФА има за цел да осигури успешно участие във физически дейности на всички хора, чрез модифициране на съществуващите дейности или чрез създаване на нови дейности.

АФА е трансдисциплинарна област, която се дефинира по много различни начини, но главният фокус е върху индивида и заобикалящата го екосистема¹. Как аспектите на тази екосистема могат да бъдат адаптирани, за да осигурят успешно участие във физическа активност за всеки индивид във всеки период от неговия живот?

АФА е обширна област, която включва теорията и практиката на физическата активност, свързани със следните два фактора²:

- Възраст: от ранното детство до напреднала възраст - през целия живот
- Среда: рекреация, училищно ФВ, състезателен спорт, кинезитерапия и др.

Лиза обича да танцува, тя е щастлива в несъстезателна, рекреационна среда. Том е много активен по време на часовете по ФВ. Анна е член на местния волейболен клуб, тя се готви за състезания. Антонио се чувства най-спокоен по време на индивидуални занимания по физическо възпитание с акцент на кинезитерапевтичното въздействие върху релаксацията.

¹ Екосистемата е цялата обкръжаваща среда на индивида, включваща отношението и действията на всички около него (Sherril) (вкл. родители, братя и сестри, училище, работна и градска среда, социални грижи, възможности за прекарване на свободното време...)

² Claudine Sherril "Adapted Physical Activity, Recreation and Sports – Crossdisciplinary and Lifespan"



- **Цел: практикуване (упражняване), обучение, изследване**

Всички деца искат да играят заедно или да бъдат част от групата, да бъдат активни по различни начини. Алексей и Тука търсят информация как да боравят с най-добрите програми и дейности. Джон и София използват АФА като средство за социализация на своя син.

- **Съдържание: Вид на дейността / спорта**

Любимият спорт на Майкъл е бягането, Анна играе волейбол, Том е запален по футбола. Лиза е ентузиазизирана танцьорка. Хосе предпочита игрите, които си измисля сам.

- **Индивидуални различия и категории увреждания: приспособяване на програмата към индивида**

Лиза и Антонио имат обучителни затруднения. Въпреки това те са много различни: по възраст, по степен на увреждането и по индивидуалните си предпочитания. Това обяснява защо Лиза се чувства чудесно сред група приятели, докато Антонио предпочита да наблюдава останалите и да се упражнява самостоятелно на тихо място.

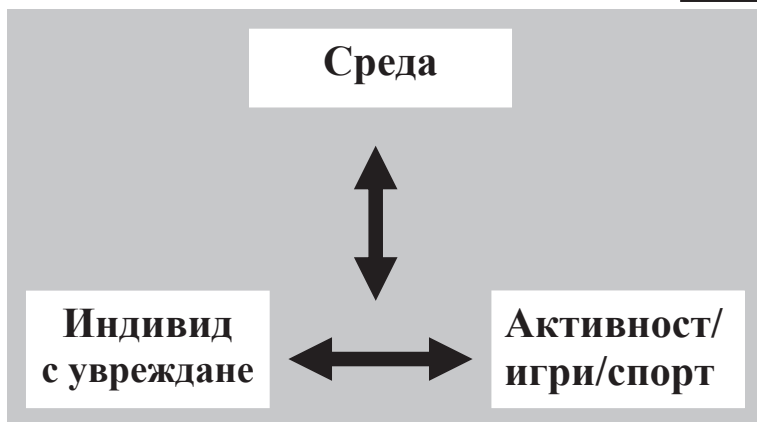
Като адаптирате дейността към нуждите на всеки индивид, няма да се налага индивидът да се адаптира към дейността.

Важен аспект на АФА е, че не индивидът, а дейността трябва да се адаптира.

Обратното е много разпространено от дълго време в спортния свят. Спортните дейности бяха възприемани като до известна степен стандартизирани от правилата и културите. Участниците само трябваше да ги следват. Но ти не можеш просто да приспособиш или примениш церебралната парализа, увреждането на гръбначния мозък, слепотата, умствения капацитет или което и да е друго увреждане.

Приобщаването изисква адаптиране на дейността. Можете да направите това по много начини, без да променяте основната идея на играта, спорта или всяка друга дейност.

За да откриете какво можете да адаптирате, трябва да погледнете внимателно модела за адаптация:



Индивидът, дейността и обкръжаващата среда са взаимосвързани. Промяната в един аспект на тази схема ще повлияе върху останалите аспекти. Върху кой аспект бихте искали да повлияете във вашия случай?

Какво можете да промените в дейността, запазвайки нейната същност? Как бихте могли да промените играта на гоненица като запазите специфичната същност на играта? Може да промените пространството, правилата, броя на участниците, помощните средства за придвижване, ролите на участниците и други неща и да е все така забавно³. Помислете за други дейности, които бихте могли да анализирате по този начин.

Решаващите компетенции, от които имате нужда, за да организирате занимание по АФА са креативността, познаването на възможните стратегии за адаптация и познаването на дейността, която искате да адаптирате.

Има достатъчно дейности. Анализът на дейността е решаващата стъпка в процеса на адаптация. В резултат на подобен анализ могат да бъдат открити нови възможности. И още по-важно, фокусът ви ще се измести към възможностите на индивида, вместо към пречките или увреждането.

Има голям брой учебници с много добри идеи за двигателни дейности⁴. Често е налице липса на познания „Как да се адаптира?“. Също така често е налице липса на креативност в стратегиите за адаптация към конкретния индивид и към уникалността на всяка една ситуация.

³ Можете да намерите повече информация за стратегиите за адаптация в глава 4.

⁴ Виж библиографската справка и дейностите, представени в глава 4.



Предизвикателството в АФА е да се предоставят възможности за движение на всички деца. Свободните и независими движения трябва да са приоритет при всяко дете със специални потребности. При децата с по-сериозни ограничения обаче, като приоритет може да бъде допълнителното адаптиране на различните нива на движение - подпомагани или компенсирани движения (чрез адаптиране на уредите или съоръженията), пасивни движения, движения около детето със специални потребности и движения чрез комуникация (вербална, невербална, зрителен контакт, държане на ръце и др.)

АФА като средство в различните етапи на индивидуалното развитие⁵

АФА е фундаментално средство за развитие на индивида, което е приложимо при всички деца с увреждания, независимо от вида и тежестта на уврежданията. В трите последователни фази на развитие могат да бъдат детерминирани 3 нива на активност: всяка една от фазите е предпоставка за настъпване на следващата фаза. Крайната цел на приложението на АФА във всяка фаза е постепенното повишаване на нивото на възможностите на децата с увреждания, така че те да могат да достигнат възможно най-високото ниво на индивидуално развитие.

Трите фази на развитие показват последователността в натрупването на опит, през която минава всеки преди да достигне стадия, съответстващ на неговите възможности *„от зараждането на моториката до практикуването на спортна дейност в едно цяло с придобития опит, свързан с индивидуалното развитие“*⁶.

Три фази

1. Сензорна/перцептивна/ двигателна активност (деца с тежки увреждания)

В тази фаза децата не могат да участват пълноценно в дейностите със съучениците си и има необходимост от включването на ресурсен учител.

Цел: Да се съдейства за развитието на всички сетива на детето, да се стимулират неговите действия и реакции, възможността му да започва и спира определена дейност и преди всичко да се стимулира активното му участие.

⁵ Взаимствани от италианския модел за приобщаващо обучение

⁶ Brunnet, 1991



Чрез активното опознаване на обкръжението и чрез функционалната адаптация на движенията може да се очаква подобряване на независимостта в дейностите от ежедневиия живот.

Възприемането, разпознаването и придобиването на сензо-перцепционната информация, включена в движенията и двигателното поведение намират място в тази фаза (пространствено-времеви данни и телесна схема).

Важна цел в този период е „Мобилността на индивида в заобикалящата го среда”, т. е. възможността той да се придвижва от една точка до друга в специфичното обкръжение. От основно значение е да се повиши степента на участие или да се постигне пълна независимост във всички аспекти на ежедневиия живот.

Адаптиране: Учителят трябва да адаптира своето поведение, език, жестове или начин на контактуване. Езикът на тялото е важен аспект на комуникацията. Предлагайки широк набор от стимули и използвайки предмети с различни характеристики (като големина, тежест, структура), учителят може да повиши атрактивността на сензорните и двигателни дейности. Много важно е да се мисли и постоянно да се работи за позитивните взаимоотношения/комуникация между учителя и детето или между детето и неговите връстници.

От основно значение за стимулиране на по-натъшните двигателни действия е да се даде възможност на детето да изпитва удоволствие от движението. Това може да се осъществи чрез:

- стимулиране на удоволствието от дейността (и по този начин стимулиране на участието в нея)
- стимулиране на вниманието и паметта
- подпомагане на субекта да натрупа информация
- стимулиране на възприемането на елементите на околната среда постигане на контрол върху движения с нарастваща трудност
- стимулиране на личната инициатива и на желанието за извършване различни неща, за действие и за движение

2. Двигателно обучение преди спортната дейност

Тези деца могат да имат нужда от ресурсен учител за специфично планирани дейности или групи на различни нива.

Цел: За тези деца АФА е средство да изразят себе си, своите емоции и свободата на избора си. АФА им позволява да придобият или да



демонстрират собствените си умения и да развият чувството за социална принадлежност.

Често техният потенциал не е достатъчен за практикуване на спортна дейност. Приоритет е да се работи за интеграция в смисъла на „съвместни дейности“.

На децата трябва да се предостави възможност да усвояват нови двигателни умения, да ги усъвършенстват, да се научат как да ги използват правилно в живота си в училище, вкъщи и като подготовка за спортна дейност. Организацията на урока по физическо възпитание трябва да позволява на всички деца да участват, да правят избор, да изразяват себе си и да се развиват като личности.

Адаптиране: Целта на АФА е да даде на всички деца усещането за принадлежност и да намали ситуациите, в които децата се чувстват непълноценни. В този етап АФА е средство за приобщаване към останалите и оформяне на групи за по-бързо навлизане в ежедневието и социалните правила, средство за повишаване на физическото и ментално благополучие, както и средство за постигане на по-добър самоконтрол.

И така на този етап адаптациите включват:

- организиране на свободното време
- формиране и структуриране на околната среда и пространството
- опростяване на техниките, правилата и преподаването на различните спортове и други дейности (запазвайки вътрешната логика на дейността)

3. Упражняване на спортна дейност при деца с по-комплексни двигателни умения (деца с леки увреждания)

Децата участват самостоятелно заедно със съучениците си.

Цели: Интегриране в някакъв спорт с минимално адаптиране, което позволява на учениците да участват, заедно с техните връстници с типично за възрастта им развитие, като се следват сходни правила, тренировки, подготовка, резултати и участват в същите или подобни на техните състезания.

Практикуване на разнообразни спортове на различно равнище: в училище, през свободното време, аматьорски, състезателен. Да насърчи развитието, да подобри представата за себе си, да изгради самоувереност и вяра в собствените възможности.

С подходяща адаптация могат да бъдат практикувани всички спортове в зависимост от възрастта, потенциала и личните предпочитания. Когато в



състезание се включват деца с различни функционални възможности, правилата трябва да се адаптират, за да се осигури честно състезание.

Адаптиране: ориентирано е към пълно участие и е свързано с:

- обкръжение и оборудването
- задачите и двигателното поведение
- правилата, които позволяват честно състезание

Какво представлява приобщаването?

В речника „приобщавам се” се обяснява като „да съм част от”, „да се съдържам”, „да бъде обединен в”⁷.

Приобщаването позволява на всички индивиди, независимо от техните възможности, да участват във физическа активност с индивидуална помощ и внимание в същите условия като техните връстници.

Простото поставяне на човек със специални нужди в групата не е приобщаване. Приобщаването изисква както психологическо, така и социално приемане⁸. Приобщаването не е цел, а цялостен процес, който върви стъпка по стъпка от най-рестриктивното до най-малко рестриктивното обкръжение, от обособените през паралелните до приобщаващите дейности.

В областта на АФА приобщаването се приема за двустранен процес: Приобщаване чрез спорт в обществото и приобщаване чрез обществото във физическа активност и спорт⁹.

Можете да осъществите приобщаване по различни начини и на различни нива, от обособените дейности до адаптираните дейности. Различните нива на приобщаване са дефинирани в “Спектъра на приобщаване” (Младежки спортен тръст, Обединено кралство). “Спектъра на приобщаване” съдържа 5 различни подхода в организирането на физическа активност, класифицирани според степента на участие.

За всяка ситуация може да бъде избрано най-подходящото ниво на приобщаване, в зависимост от съществуващите условия като състав на групата, вид на дейността, условия, оборудване и численост на поддържащия персонал.

⁷ Reader’s Digest: World power dictionary. Eds. Wevell and Powell, 1998

⁸ Van Coppenolle et al. (2004). Inclusion and Integration through Adapted Physical Activity. Leuven: THENAPA

⁹ Shepard R.J. et al. (1990) Fitness in Special Populations. Champaign, IL: Human Kinetics

**Адаптирани дейности:**

Всички деца играят една и съща игра или извършват една и съща дейност, но правилата, оборудването или пространството, в което се изпълнява заниманието са адаптирани, за да подпомогнат включването на всички участници с различни възможности, напр. игра на баскетбол с по-ниски кошове.

Паралелни дейности:

Всички деца изпълняват сходна дейност, но в собствено темпо и съобразно нивото си. Децата могат да извършват дейността заедно, но с адаптиране в зависимост от тяхното ниво или да бъдат разделени на групи, в зависимост от техните възможности, напр. подаване на топка чрез търкаляне, тупкане или хвърляне.

Отворени дейности:

Всички деца извършват същата дейност без или с минимално адаптиране на средата или оборудването, дейността харесва на всички деца, напр. игри с бягане в подготвителната или заключителната част.

Обратна интеграция:

Деца без увреждания се включват в спортове, предназначени за техните връстници с увреждания, напр. голбол, бочия, баскетбол на колички. Заниманията с обратна интеграция подобряват отношението на децата към спорта за хора с увреждания. Те също така повдигат самочувствието на децата с увреждания, които често пъти са много горди да покажат уменията си в любимите спортове.

Обособени дейности:

Децата със и без увреждания участват в спортна дейност в едни и същи спортни клубове, но в различни групи. Спортните съоръжения, оборудването, треньорите и социалните дейности могат да бъдат общи. Спортовете за хора с увреждания са пример за обособени дейности. Някои от тях лесно могат да се включат като паралелни дейности в спортните клубове, но тренировките и състезанията могат да се провеждат и отделно, напр. групата, тренираща баскетбол на колички да бъде част от местния клуб за баскетбол на колички.



Майкъл е ентузиазизиран член на отбора по лека атлетика. Когато родителите му го записали в отбора, неговият треньор се безпокоял, че Майкъл ще има нужда от повече време за допълнителни тренировки, в сравнение с останалите участници в отбора. Затова Майкъл започнал да тренира в отбора със своя брат като партньор и водач. Адаптирането на дейността по този начин позволява на Майкъл да участва във всички бегови дисциплини (адаптирани дейности). Майкъл се състезава с водач в прояви за спортисти без увреждания. Когато се състезава със слепи деца (обособени дейности) той е класифициран като спортист от клас В1. По-голямо предизвикателство е подготовката му за хвърлянията. Често той упражнява тези дисциплини като паралелна дейност спрямо подготовката на съотборниците си, с допълнителна помощ и с по-бавно темпо.

В училище Майкъл често остава извън играта, когато децата играят игри с топка. След разговор с учителите по ФВ те решават да включат голбола като спорт за неговия клас. Правилата и техниката на спорта са представени на всички деца като част от програмата им по ФВ. Тъй като всички деца са с маски на очите по време на игра, Майкъл вече не се чувства непривилегирован от своето увреждане (обратна интеграция).

Планиране на приобщаването

Определяне на подходяща физическа активност

Ако искате да предоставите приобщаващо физическо занимание на дете с увреждане, добра отправна точка е да определите коя дейност е смислена, подходяща за възрастта и успешна за конкретното дете. Това може да включва както дейности от обучението по физическо възпитание, така и рекреационни дейности.

Смислената физическа активност трябва да бъде свързана с програмата по физическо възпитание на детето, с неговите и на семейството му потребности и интереси и с (адаптираните) спортните дейности, които се развиват в общността.

Например, би било подходящо за дете на инвалидна количка да се



разработи дългосрочен план, който включва обучение по волейбол, ако за местните ученици има клуб по ситинг волейбол. Приобщаването на децата с увреждания в обща физическа активност означава, че използваните адаптации и модификации трябва да осигурят подходящо за възрастта им, успешно и безопасно участие заедно с техните връстници.

Приобщаването на деца с по-сериозни увреждания като тежък аутизъм, обучителни затруднения, поведенчески разстройства и двигателни увреждания обаче, може да бъде прекалено голямо предизвикателство за обикновените фитнес инструктори. Тези деца изискват разширено адаптиране на програмите, указанията и оборудването и повечето инструктори или учители по ФВ не се чувстват уверени в уменията си да осъществят подобно приспособяване.

Има много фактори, които помагат да се определи в дългосрочен план кои дейности са подходящи за обучението на отделните ученици:

1. двигателните, познавателните, комуникативните и социалните умения - техните силни и слаби страни
2. двигателните дейности, които са подходящи за възрастта на ученика
3. интересите както на детето, така и на неговото семейство
4. възможностите за ФА в местната общност на рекреационно и състезателно равнище
5. поддържащ персонал и съществуващи служби

Оценявайки моментното ниво на представяне на детето, можете да определите силните и слабите му страни с оглед приобщаването му в обща физическа активност, а в бъдеще и в спортна дейност.

Сравнявайки настоящите възможности на детето с основните компоненти на уменията, които искате да упражнявате в дадено занимание, можете да добиете някои идеи как да модифицирате дейностите.

При децата с интелектуални увреждания трябва също така, да имате предвид, че дейностите трябва да са подходящи повече за календарната им възраст, отколкото за когнитивната им възраст. Това би позволило на децата да взаимодействат с връстниците си в занимания извън училище.



Пример: София използва основно проходилка, обаче има силна горна част на тялото и движения на ръцете, с които би могла да се научи да управлява количка. При планирането на участието на София във физическа активност трябва да се всеме предвид следната информация:

1. Силните страни - добър контрол на горната част на трупа и сила на ръцете, с които да използва както проходилка, така и инвалидна количка; мотивирана е да усвои нови умения, за да играе баскетбол на колички; Слаби страни - не е много уверена при използването на количка за спортна дейност, няма умения за игра с топка (напр. дриблиране, ловене, стрелба);
2. Възрастта на София е подходяща за обучение в спортове на колички, както и за усвояване на баскетболните умения;
3. Интересите на София и на нейното семейство – София иска да опита да играе баскетбол на колички. По-големият ѝ брат играе баскетбол в местния училищен отбор и семейството му гледа мачовете, в които той играе почти всяка седмица. Те биха били щастливи, ако и по-малката им дъщеря има възможност да играе баскетбол;
4. Възможности да се практикуват спортове за хора с увреждания в общността – местният клуб за хора с увреждания предоставя различни програми за адаптиран спорт, включително и баскетбол на колички както за възрастни, така и за деца;
5. Подпомагащи дейности – транспортирането до училище и до спортния клуб осигурява семейството на София; учителят по ФВ има желание да я обучи на необходимите умения за баскетбол на колички в часовете по физическо възпитание; по-големите ученици от местното общообразователно училище идват да помагат на децата с увреждания в упражняването на адаптирани спортове.



Анализът на тези аспекти ще ви помогне да разработите дългосрочен план за конкретното дете. Скоро след определянето на дългосрочните цели, се разработва детайлизиран план относно времето/годините, които детето ще прекарва, практикувайки физически занимания; броят на часовете през годината, отделени на физическото възпитание/двигателната активност и вашите очаквания за придобиване на нови умения. Например, дългосрочната цел за София ще бъде да играе баскетбол на колички в местния отбор или дори след години в националния отбор по баскетбол на колички. През първата година целите ще бъдат да се научи да управлява количка, да дриблира с топка на място и в движение и накрая да стреля с топката (като разстоянието, големината на топката и височината на кошa ще варира).

Оценяване на функционалните възможности

Преди да започнете да оценявате е важно да си изясните за какво ще ви послужат резултатите от изследването.

Има на разположение широк набор от тестови батерии, които детайлно определят изоставането в развитието (в т. ч. нормативни таблици за оценка спрямо типичното за възрастта развитие на децата). Често пъти, когато се използват нормативни таблици за оценка на развитието на определени показатели, свързани с АФА (напр. за целите и задачите на АФА, за оценка на напредъка на децата), резултатите от тестовете могат да бъдат неточно интерпретирани по отношение на тяхната връзка с постигането на функционална независимост на детето в училище, у дома и в обществото.

При неформално или наричано още алтернативно оценяване (наблюдения, справки и др.) може да получите повече информация за работоспособността на детето в естествени за него условия, отколкото от формалните методи за оценка (вкл. стандартизираните тестови батерии).

Подходящото изследване трябва да включва множество измервания в естествена среда с акцент върху функционалните умения, които допринасят за независимото участие през целия живот в спорните програми в даденото населено място.

Пълното изследване на детето изисква екипен мултидисциплинарен подход, при който всеки специалист наблюдава детето в различна среда (напр. спортна зала, кабинет по кинезитерапия, стая за речева рехабилитация, класна стая), както и в различни условия (бюфета, коридорите, междучасията).

Наблюдавайки детето в различни ситуации, можете да определите:

1. позициите, които са най-благоприятни за двигателните му функции, дали си движи главата, краката или ръцете (напр. когато седи, стои със



- или без опора, лежи по гръб или по корем);
- двигателните умения във всяка от функционалните позиции (напр. дали движенията при хвърляне и ловене се изпълняват по-успешно в седнало или в изправено положение);
- функционалната мобилност (напр. придвижване с проходилка или с инвалидна количка);
- нивото на двигателните умения (напр. Силата се измерва чрез разстоянието, на което ученикът може да хвърли топка или да повдигне и задържи предмет; издръжливостта се оценява чрез времето, в което ученикът може да поддържа непрекъсната физическа активност, докато се умори)
- уменията за контролиране на предмети object control skills (напр. хващане и пускане на предмети или възможността да се играе с различни по големина и форма предмети)
- сензорните процеси (напр. възможността на ученика да възприема зрителна или слухова информация)
- уменията за комуникация (напр. умения за възприемане и изразяване чрез речта)
- поведението по отношение на останалите (напр. предпочита да играе сам/сама, наблюдава останалите, но не се включва с тях или харесва взаимодействието и игрите с останалите деца)

За допълнителна информация или за по-пълно оценяване също така, можете и трябва да се консултирате с хората, които се грижат за детето относно техните наблюдения и опит.

След като детето се оцени и бъдат определени целите и задачите, важно е да се прецени как общообразователната програма по ФВ може да бъде индивидуализирана за това дете. Могат да бъдат определени необходимите модификации, вкл. адаптираното оборудване и необходимостта от персонална помощ (напр. учител по адаптирано ФВ, обучител, съученик-водач).

Тъй като за децата с тежки или с множествени увреждания може да е необходимо повече време за усвояване на малко на брой умения, фокусът при преподаването и усъвършенстването им трябва да е върху една или две спортни дейности, които те биха упражнявали в живота си, докато техните връстници практикуват различни двигателни дейности. По този начин съдържанието на програмата по ФВ може да включва само заниманията с най-благоприятно въздействие, определено в съответствие с индивидуални цели и желания на децата. В същото време инструктурът по АФА трябва да обмисли как тези умения могат да бъдат използвани в различни условия (вкл.



спортната зала, салона по кинезитерапия, кабинета по речева рехабилитация, класната стая), както и в разнообразна среда (в бюфета, коридорите, междучасията).

Физическа активност през целия живот

Крайната цел на АФА и приобщаващата физическа активност е да се осигури физическа активност през целия живот. Пътят към извършване на физически дейности през целия живот може да бъде разделен на 4 различни фази:

- 1. Въвеждаща фаза**
- 2. Фаза на усвояване и усъвършенстване**
- 3. Последваща фаза**
- 4. Активност през целия живот**

1. Въвеждаща фаза

Често първоначалното участие е улеснено от *външна мотивация* (напр. родителите искат по някакви причини детето да опита). „Ние би трябвало да го направим”, базирано на аргументите, които бяха дискутирани по-рано, би могло да е външна мотивация при започването на физически занимания.

Все пак децата не трябва да участват в спортни дейности, защото „би трябвало да го направят”. Любопитството, желанието за социализиране с други деца и/или за участие в значима дейност могат да бъдат желаната мотивация при първия опит.

Целта на първото занимание трябва да бъде да се покаже, че дейността е или би могла да бъде изпълнена, ако е необходимо с адаптиране. Желателно е при този първи опит в някаква степен да се постигне успех/умение или да се разпали надеждата, че е възможен успех/овладяване на умения в бъдеще.

Има различни етапи на въвеждане на детето в дейността. Децата могат първо да отидат да гледат, могат да разговарят с връстници (учители/треньори). След това детето може да опита да извърши дейността с известна допълнителна помощ и накрая може да отиде и да го направи заедно с приятелите си.

Понякога в живота може да има случайни събития или някакви възможности, свързани с участие във физически занимания, напр. дни на отворените врати в спортните клубове, общините, училищата/институциите или рекреационни дейности.



Важните въпроси за успешно извършване на първия опит са:

- Кой са ключовите хора, които стимулират първото участие?
- Кой са най-добрите условия за първоначално участие в дадена дейност?

2. Фаза на усвояване и усъвършенстване

Това, което научим и успеем да постигнем до известна степен, бихме искали да го продължим и евентуално да го направим част от нашия живот. Известно ниво на усъвършенстване на уменията е предпоставка за създаването на *вътрешна мотивация* за участие, което е и крайната ни цел. Поради различни причини, при хората с увреждания усъвършенстването на уменията обикновено отнема по-дълго време. Това произтича от самата същност на уврежданията.

Затова от голямо значение е достатъчното време за усвояване на дадено умение.

В тази фаза интензивните усилия са абсолютно необходими. Теориите за усвояване на уменията ни показват, че честите повторения за даден период от време дават много по-добри резултати, отколкото същият брой повторения, извършени в по-дълъг период от време.

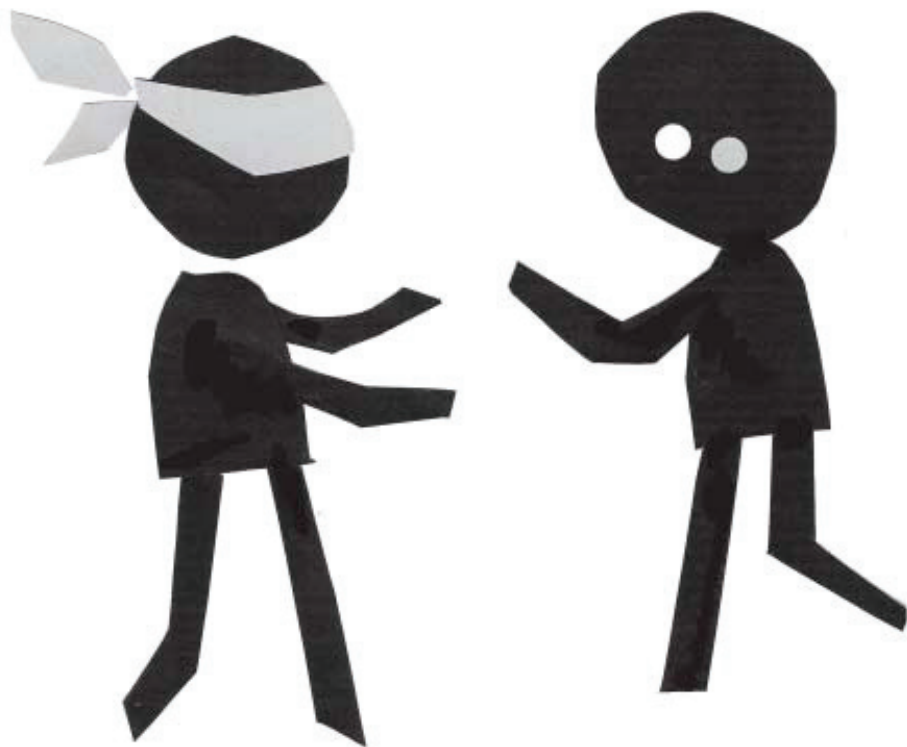
Когато нещата отнемат дълго време, можете да срещнете трудности с поддържането на мотивацията на детето. В тези случаи решаващи са стратегиите за мотивация. Усещането, че научаваш и усъвършенстваш уменията си, само по себе си създава по-голяма вътрешна мотивация.

3 & 4. Последваща фаза и участие през целия живот

Когато е налице вътрешна мотивация за участие и за извършване на определена активност, често решаващо значение за това дали ще продължим да бъдем активни имат социалните фактори и обкръжението.

Чувството, че активността и обкръжението са подходящи, е предпоставка за участие през целия живот.

**Мике Ван Лент
Айя Клавина
Бартош Молик**



4 СТРАТЕГИИ ЗА АДАПТАЦИЯ



СТРАТЕГИИ ЗА АДАПТАЦИЯ

По време на спортни занимания много деца с увреждания изпитват ограничения, участвайки в игри, които забавляват техните връстници. Затова преподавателите трябва да модифицират традиционните си методи и стил на преподаване, оборудването, помощта, която оказват и средата, като ги пригодят към нуждите на децата с увреждания.

В тази глава ще ви представим поредица от адаптационни стратегии, базирани на „Модела на Адаптация“¹. По-нататък според вида на дейността и вида на увреждането са представени някои общи съвети и насоки.

Трябва да разглеждате всички тези стратегии и принципи като възможни компоненти, които могат да бъдат използвани в рецептата за създаване на успешно физическо занимание за приобщаване. Кои компоненти ще използвате ще зависи от специфичните особености на вашите условия, като ниво на възможностите на децата, възраст, големина на групата, достъпност на съоръженията, налично оборудване и човешки ресурси (вкл. ресурсни учители, съученици-водачи, треньори).

Адаптационни стратегии, свързани с Модела на адаптация

Всички тези адаптации са средства за индивидуализиране на физическите заниманията за участници с най-различни възможности. Във всяка една група ще откриете деца с повече или с по-малко умения, независимо от факта, че те имат увреждания. Тези адаптационни стратегии не би трябвало да се използват само за деца с увреждания. Всъщност, приобщаващата физическа активност не трябва да се възприема по-различно от всяко добро, целесъобразно, индивидуализирано физическо занимание.

Важно е децата да бъдат включени в процеса на вземане на решения, ако това е възможно. Детето би могло много добре да знае какви са възможностите му и как да ги приспособи към дейността. Някои деца биха предпочели адаптирани дейности, за да постигнат успех, докато други биха могли да откажат адаптиране, защото не искат да бъдат различни.

¹ Модел на адаптация: Виж раздел 3



Мотивирайки всички деца да мислят активно за възможното адаптиране на правилата и оборудването, те ще се чувстват по-малко непривигирани и ще възприемат детето с увреждане като равностоен партньор в отбора.

Приспособяване на оборудването

Модифицирайки специфичното за играта оборудване, можете да направите значителни промени в играта, така че тя да бъде играна едновременно от деца с различни възможности. Промяната на оборудването за една дейност може да я направи по-лесна или по-трудна за изпълнение. Това може да промени темпа и динамиката на дейността. Приспособяването на оборудването може също да промени необходимите за успешното изпълнение на дейността умения.

При игрите с топка бихте могли да използвате балон, за да намалите темпа (скоростта) на играта, можете да използвате по-малка или по-голяма топка, цветна топка или топка със звънчета в нея, лека или тежка топка, мека топка или топка, която отскача.

По време на подготвителна игра за волейбол *Дейвид* има затруднения да подава топката назад към съотборниците си, поради функционалните ограничения в лявата му ръка. Дейвид започнал да се упражнява с балон, тъй като балонът се движи по-бавно, което му дава повече време да се подготви. След това напредвайки, започнал да използва висяща на въже топка, което му позволило да прави много повторения за кратък период от време.

Има и някои други видове адаптиране на оборудването, които могат да направят успешно участието на деца с увреждания.

- Помощни средства за боравене с предмети, напр. ръкавици с лепенки-велкро за държане на ракетата



- Технологично оборудване като управлявани с батерии предмети или превключвателни механизми, които увеличават възможностите за боравене с предмети, напр. удар по топката към мишена с помощта на пружинен механизъм
- Колички или ортопедични средства като презрамки, проходилки - някои деца имат нужда от тези приспособления в дейностите от ежедневието си живот; те могат да бъдат използвани вместо или в допълнение към други средства за придвижване (тротинетки, кънки).
- Адаптирани помощни средства: някои деца имат помощни средства, специално предназначени за спорт като спортни колички, седящи ски, велосипеди на три колела.

Промяна на правилата или задачите

Втората стратегия за адаптиране се състои в промяна на правилата на игрите. Те могат да бъдат адаптирани така, че децата да бъдат насърчавани да включват всичките си съотборници в играта, напр. да се определи броя на подаванията, които трябва да се направят преди да се отбележи точка. Правилата могат да увеличат шансовете за успех на дадено дете, напр. да се въведе изискване, което да не позволява да се пречи на подаването на някой от участниците при игра на футбол.

Успоредно с правилата, може също да се адаптират задачите или уменията, необходими за провеждане на играта. Както отбелязахме вече, приобщаването не означава, че всички деца трябва да извършват една и съща дейност едновременно. Един метод за приспособяване към нуждите на учениците с увреждания е разширяването на обичайната двигателна дейност. Всяко упражнение може да бъде изпълнено по различен начин и с различно ниво на трудност. Така всяко дете получава задача с трудност, която да е предизвикателство за него и която му позволява да постигне успех. Например, общата задача за всички ученици е да се научат да дриблират в заниманието по футбол. За дете с детска церебрална парализа модифицираната цел може да бъде да рита лека плажна топка, докато се придвижва с проходилката си.

Има различни начини за подобряване усвояването на нови двигателни умения: да се върви от дейности със затворени умения към дейности с отворени умения; от индивидуални дейности към дейности с партньор или в малки групи; от дейности, изискващи едно умение към дейности, свързани с комплексни умения или от дейности, изискващи взаимодействие към състезателни дейности.



Лиза има проблеми с основните умения с топка като ритане на топката във футбола. Когато този елемент се усвоява в часовете по ФВ, Лиза си партнира с един свой съученик и получава задачи, адаптирани към нейните възможности, напр. удар по неподвижна топка и спиране на топката, преди да нанесе удар. В същото време нейните съученици получават по-трудни задачи като удар по топката в движение или удар по отскочила топка. Когато при игра с подавания има защитник, той няма право да пресреща топките, подадени от Лиза и тя има време да спре топката, преди да я върне в играта.

Изменение на инструкциите (указанията)

Ясните инструкции са крайъгълен камък за успешната физическа активност. Първата стъпка е да се определи метода на преподаване (вкл. как да се планира заниманието и как да се представят инструкциите). Втората стъпка е да се определят измененията, които могат да подобрят разбирането и успешното приобщаване на учениците с увреждания (напр. използването на словесно подсещане по време на практическата демонстрация). Ако децата не разбират какво трябва да правят, могат да се обезкуражат да участват в бъдеще.

Промяната на инструкциите включва както стила на преподаване, така и стила на комуникация. Някои деца реагират по-добре на директни указания или команди, когато им се казва какво точно да правят, докато други могат да приемат като предизвикателство да решат самостоятелно поставената задача. Възможно е също да адаптирате преподаването в класа според нуждите на учениците като вместо да отправяте инструкции към всички, да ги насочите към по-малки или по-големи групи и използвате помощта на ученици, които да ви подпомагат в конкретната дейност.

За децата със сензорни (зрителни, слухови) увреждания е много важно да адаптирате стила си на комуникация. За да изясните указанията на децата, можете да използвате комбинация от вербални инструкции, демонстрации и ръководене на движенията.

Вербални инструкции:

Вербалните инструкции трябва да бъдат на ясен език, съобразен с нуждите на децата. След обясняването на задачите, проверете дали са я



разбрали и ако е необходимо я повторете. Уверете се, че всички деца чуват. Ако в групата има деца с увреден слух, проверете предварително кои са най-добрите средства за комуникация с тях и се уверете, че всички деца могат да виждат усните ви или използвайте жестомимичния език. Устните инструкции трябва да са придружени от демонстрации.

Демонстрации:

Уверете се, че всички деца ви виждат. Покажете цялото изпълнение на задачата, а когато е възможно я разделете на части. Ако е необходимо, повторете демонстрацията няколко пъти.

Ръководене на движенията:

Когато ръководите някое движение на дете, информирайте го предварително кога и как ще му помогнете. Ако е възможно, намалете ръководенето на движенията до тактилно подсещане. Допълнително може да разрешите на детето да усети партньора си или учителя по време на изпълнение на движението или упражнението. Това може да помогне при слепите деца или при децата, които не са разбрали задачата чрез другите видове инструкции.

Играта на гоненица е много объркваща за *Антонио*. Затова той има нужда от много ясни инструкции. На децата се обяснява, че „хванат“ е този, когото гонещият докосне и каже „Ти гониш!“. В този момент играта спира, докато учителят не каже отново „Старт!“. Две от децата демонстрират това на Антонио. Учителят придружава Антонио по време на първата игра. За да стане играта по-малко объркваща, броят на децата в групата е намален, а игралното поле е ясно обозначено.

Изменение на човешките ресурси – Взаимодействие с партньор

Децата с увреждания може да имат нужда от допълнително подпомагане, индивидуализирани инструкции или помощ. Традиционно, помощта се оказва от специалисти по АФА, помощен персонал или доброволци. Присъствието на възрастни обаче, може да ограничи социалното взаимодействие между децата с увреждания и техните връстници. Добра и не дотам скъпа алтернатива е използването на връстници – водачи.

Взаимодействие с връстниците

Използването на приятел или връстник-водач може да бъде



общаванедопълнителен метод към подхода за изменение на инструкциите. По този начин се създава двойка от дете с увреждане и дете без увреждане. Тази система повишава усещането за индивидуални различия. Същевременно децата с увреждания стават по-малко зависими от учителите и възрастните, което създава допълнителни възможности за социализация. В зависимост от особеностите на групата, можете да изберете ротационна схема за партньорство или да се спрете на едно или две другарчета, които да помагат на едно и също дете през цялото време.

Промяна в обкръжаващата среда

Добра стратегия за адаптиране на физическата активност е да се модифицира заобикалящата среда. Средата може да се промени така, че да стане по-достъпна, напр. да се поставят рампи за децата на инвалидни колички, да се отстранят пречещите предмети, за да се осигури безопасно придвижване на децата със зрителни увреждания, да се осигури достатъчно пространство за децата, използващи проходилки и инвалидни колички.

Адаптирането на средата може да засяга и самата игра, може да направите игралното поле по-голямо или по-малко, мрежата или кошът да са по-високи или по-ниски. Тактилните сигнали могат да помогнат, ако в групата имате дете със зрително увреждане.

Някои малки модификации на дисциплините от леката атлетика биха осигурили на *Сара* безопасно и успешно приобщаване. При хвърлянията столът на Сара трябва да бъде обезопасен. Партньорът ѝ трябва да държи здраво стола отзад, докато тя се навежда. При бяганията Сара има 2 коридора и използва висок старт, за да избегне сблъскванията с останалите деца.

Кои от изброените стратегии биха били от първостепенно значение във вашия случай? В таблицата по-долу ще откриете илюстрация на това кои адаптации са приоритет за нашите деца.

СТРАТЕГИИ ЗА АДАПТАЦИЯ



Адаптационни стратегии		Лиза	Ана	Майкъл	Хосе	София	Давид	Том	Антонио
Изменение на инструкциите	Начин на преподаване	++			++			++	+
	Начин на общуване	++	++	++	++			++	++
Взаимодействие с връстниците		+	+	+	+	+	+	+	+
Дейности	Промяна на правилата	+			+	++	++		
	Промяна на задачите	+			+	++	++		++
Промяна в средата	Достъп					++	+		++
	Стая/помещение					++	+		++
Приспособяване в оборудването						++	+		++

Имайки предвид тези стратегии за адаптация, бихте могли да приспособите почти всяка игра за деца с различни възможности.

**Пример: Играта „Пиян морков”**

Група деца се опитват да си подават топката едно на друго, а едно от децата се стреми да пресрещне подаванията и да хване топката. Ако то успее да хване топката или тя падне на земята, „пияният морков” се сменя с друго дете.

Лиза: Използвайте ясен език, за да обясните играта и направете демонстрация. Въведете правило, че топката не може да се пресрещна, когато Лиза я подава или хваща. Преди да се подаде към Лиза се извиква името ѝ. Топката може да се подаде на Лиза с тупкане или по обичайния начин. При нужда определете помощник на Лиза.

Анна: Уверете се, че Анна е разбрала обясненията ви. Накратко покажете играта и използвайте основни жестове от жестомимичния език по време на играта.

Майкъл: Използвайте топка със звънчета. Ориентирайте Майкъл в началото. Нека всички деца да кажат имената си, за да може Майкъл да определи местоположението им в групата. Преди да подаде топката, всеки трябва да назове името на детето, на което я подава. Когато топката се подава на Майкъл, тя може да се търкаля. Когато Майкъл е „пиян морков”, топката трябва да се търкаля през цялото време. Може да експериментирате като поставите превръзки на очите на останалите участници.

Хосе: Обяснете играта и я демонстрирайте. Използвайте основни команди по време на играта, за да дадете указания на Хосе какво да прави в началото. Използвайте метода с извикване на имената при всяко подаване. Определете помощник на Хосе, ако се налага.

София: София ще участва в играта на количка. Това не представлява проблем, тъй като в играта няма контакт между участниците. Когато София е „пияния морков”, позволете ѝ да блокира подаванията, без да хваща топката.

Том: Определете мястото на Том, така че да той да не обикаля навсякъде и да се опитва да хване всички подавания. Похвалете Том за доброто му поведение, например, че изчаква своя ред.

Антонио: Играйте тази игра в малка група така, че Антонио да се чувства комфортно. Определете помощник на Антонио, който да лови предназначенията за него топки и да му помага да избута топката от рампата или от масата си.



Адаптирана физическа активност, игри и спортове

В тази глава ще намерите списък на популярни дейности и указания за тяхното адаптиране като илюстрация на вече споменатите адаптационни стратегии. Имайте предвид, че това е само кратък подбор от неизброимите занимания, достъпни в наши дни. Ако търсите по-голямо вдъхновение, на разположение има много книги и уеб-сайтове, описващи редица адаптирани дейности.

Лека атлетика

Леката атлетика е много известен спорт, популярен сред хората с и без увреждания. Той се основава главно на естествени движения като бягане, скачане, хвърляне. Съществуват многобройни адаптации, които могат да бъдат приложени, за да стане спорта достъпен. Децата със зрителни увреждания могат да използват различни модификации в леката атлетика - от оцветени в ярък цвят линии и съоръжения, до звукови сигнали и използване на водач. Например, при дългия скок треньорът може да насочва спящото дете да тича в правилната посока и да скочи в необходимия момент чрез викане или свирене. Звуковите сигнали може да са за предпочитане при спринтовите бягания, докато за бяганията на дълги разстояния може да се използва водач.

Атлетиката е много популярен спорт както на Олимпийските игри, така и на Параолимпийските игри, на Специалните олимпиади и на Олимпиадите за глухи. На Параолимпийските игри има много отделни класове, базирани на нивото на функционалните възможности, които създават равни шансове за успех на всички участници. По време на състезание, едновременно включване на спортисти с различни възможности е ограничено. Но извън състезателния контекст е възможно да се организират общи занимания по лека атлетика за хора с различни възможности.

Приспособяване на оборудването:

- по-меки или по-леки уреди за хвърлянията
- въжета за водене на слепите ученици
- ярки конуси и линии
- звукови сигнали
- тактилни знаци (напр. гумена настилка в началото и в края на коридора за бягане)

Промяна в обкръжаващата среда:

- тактилни знаци или релефни линии



- твърда повърхност
- конуси или визуални знаци
- ограничаване на причините за разконцентриране
- звукови сигнали за насочване на посоката на бягане

Промяна в правилата и задачите:

- промяна в скоростта или разстоянието
- взаимодействие вместо състезание
- промяна в броя на опитите
- водач за бяганията
- фокусиране върху усъвършенстването вместо върху представянето

Изменение на инструкциите:

- демонстрации и повторения
- по-бавено или забавящо се темпо
- жестомомични знаци, зрителен контакт
- визуални знаци
- водене или подпомагане от партньор
- повтаряща се обратна връзка

Дейности във водна среда и плуване

Дейностите във водна среда предоставят добри възможности за приобщаване на децата с увреждания към спортна дейност. Водата намалява силата на гравитацията и тежестта на тялото, така че децата могат да се движат много по-свободно в басейна.

Когато децата влизат в басейна е важно да могат да преодолеят страха от водата. Чрез използване на забавни игри с надуваеми топки, с пляскане върху водната повърхност, използвайки различни помощни уреди и неподвижната опора на стената, децата привикват към водната среда. Можете бавно да напредвате - от опознаване на водата към задържане на повърхността ѝ и по-късно от изтласкване към самостоятелно плуване.

Приемете процеса на преодоляване на страха от водата отговорно и напредвайте постепенно, използвайки за опора партньор, поддържащ детето като непрекъснато комуникирате с детето. Първата цел е детето да изпита удоволствие от водата чрез премахване на страха от нея. Децата с увреждания могат да изискват по-сериозни грижи във водата, насочени към осигуряване на тяхната безопасност. Понякога се налага включване на асистенти и структури или използване на допълнително оборудване като адаптирани



помощни уреди. За различните деца може да се преследват различни цели - от забавлението и релаксацията във водата до усъвършенстването на координацията при плувен стил.

Плуването също е популярен параолимпийски спорт, който се практикува от спортисти с почти всички видове увреждания, разпределени за повечето дистанции в 13 класа. Тези състезания не се различават много от обичайните състезания по плуване. Плувците със слухови увреждания имат нужда само от зрителни сигнали, напр. при старта. Зрително увредените плувци получават информация за края на техния коридор чрез тактилни сигнали. За някои групи е позволено да стартират по различен начин (напр. старт от водата при хора с увреждания на гръбначния мозък). Има малки разлики и в техниката на отделните плувни стилове. Различията в техническо отношение са свързани с дефицита на мускулна сила, с ограниченията в обема на движение или с ампутацията на крайник или крайници.

Приспособяване на оборудването:

- различни плаващи приспособления
- зрителни стимули (напр. топче за пинг-понг, което да се духа, за да се онагледи модела на дишане)
- тактилни сигнали (напр. потупване по рамото на децата със зрителни увреждания, когато достигнат края на коридора)
- звукови сигнали, ако са разбираеми в шумното помещение на басейна

Промяна на обкръжаващата среда:

- използване на плиткия или дълбокия край на басейна
- подемни съоръжения, рампи или постелки до басейна, които да подобрят достъпността
- нехлъзгави повърхности около басейна
- температурата на водат - по-висока за пасивните упражнения
- звукова сигнализация от двете страни на басейна
- плаващи съоръжения, които разделят плитката от дълбоката част на басейна

Промяна на правилата и задачите:

- да се позволят алтернативни начини на придвижване
- фокусиране върху независимостта във водата вместо върху правилната плувна техника
- да се позволи използването на помощни уреди, когато е необходимо
- диференциране на задачите по време на игра

**Изменение на инструкциите:**

- да се влиза във водата с детето
- да се осигури индивидуална помощ, когато е необходимо
- ясни инструкции с демонстрации
- да се движат крайниците на детето по желаниия начин
- основни жестове от жестомимичния език, зрителен контакт
- използване на водач или асистент
- по-малки групи в началото

Игри с топка (подготвителни)

Можете да играете много разнообразни игри с топка като основен уред. Те може да се играят просто за удоволствие, за упражняване на двигателните умения или като подготвителни игри за много от популярните спортове като баскетбол, тенис, волейбол и др.

Игрите с топка са много подвижни. Чрез промяна на правилата, оборудването или целите, всяка игра може да бъде адаптирана към възможностите на участниците. Децата могат да ловят, подават, ритат, хвърлят в цел, търкалят, удрят, в зависимост от нивото си. Има някои основни правила за успешно провеждане на дейности и игри, като гарантиране на участието и активността на всяко дете през цялото време; създаване на възможности за всички участници да постигнат успех; избягване на игри с елиминирани или намиране на начини отстранените играчи да се върнат в играта; находчивост при формиране на отборите.

Приспособяване на оборудването:

- по-леки или по-тежки топки
- висящи топки
- топки със звънчета
- други уреди вместо топката: балини, фризби, воали, торбички с боб и др.

Промяна в обкръжението:

- по-малко или по-голямо игрално поле
- по-нисък кош или мрежа
- тактилни знаци или ярко оцветени знаци за ориентиране
- ограничаване на причините за разконцентриране
- на открито или на закрито



Промяна на правилата или задачите:

- да се разреши многократно тупкане на топката
- да се разреши търкаляне вместо хвърляне
- да се определи индивидуално игрално пространство, така че останалите деца да не могат да вземат топката
- да се промени разстоянието или темпа
- да се включат правила, които засилват взаимодействието, вместо състезанието
- ограничаване на броя на задачите по време на една игра

Изменение на инструкциите:

- ясни инструкции с демонстрации
- основни жестове от жестомимичния език, зрителен контакт
- визуални знаци
- водене или помощ от връстник
- промяна в броя на броя на децата в групата

Баскетбол и баскетбол на колички

Баскетболът е много популярен отборен спорт, в който се комбинират умения за дриблиране, подаване, бягане, скачане и стрелба в кошa. Баскетболът на колички първоначално е създаден като адаптирана игра, но с развитието му се превръща в отделен и много популярен адаптиран спорт. Чрез адаптиране на правилата, размера на игрището, намаляване на височината на кошa и чрез използване на по-леки топки играта може да бъде пригодена към нивото на деца с и без увреждания.

В баскетбола на колички правилата са подобни на обикновения баскетбол. Има някои различия, отнасящи се до придвижването с топката. Докато държи топката, играчът има право да извърши най-много два тласъка за придвижване на количката. След едно тупкане или след подаване играчът отново може да докосне рамката на колелата на количката.

Когато използвате баскетболът (на колички) като средство за приобщаване е важно да помислите за безопасността, като елиминирате възможностите за сблъскване или директен контакт между децата с и без инвалидни колички, напр. при изпълненията на слалом с и без топка, при упражнението с подаване. Както и при останалите адаптирани спортове, можете да организирате занимания с обратна интеграция, където децата с увреждания ще влязат в ролята на инструктори и ще обучават останалите на основни елементи като придвижване с количка или преодоляване на препятствия.



В някои национални шампионати и по време на някои приятелски международни турнири се разрешава на хора без увреждания да участват в състезанията. Главната причина за това е да се повиши атрактивността на играта и да се подобри нивото на отборите по баскетбол на колички. В допълнение, това е отличен пример за интеграция.

Приспособяване на оборудването:

- големината и тежестта на топката
- голям обръч вместо кош
- топки със звънчета
- цел, която издава звук
- играчите носят ярки екипи
- конуси или визуални знаци за очертаване на игрището

Промяна в обкръжаващата среда:

- на половин игрище или на цяло игрище
- по-ниски кошове
- визуална информация за илюстриране на задачите в играта
- на открито или на закрито

Промяна на правилата или задачите:

- подготвителни игри като щафети и игри с тупкане
- включване на правило, което не позволява топката да се отнема по време на дрибъл или подаване
- да се разрешат допълнителни прекъсвания за учениците, които се уморяват лесно
- да се промени броят на участниците във всеки отбор
- да се разрешат допълнителни наказателни удари

Изменение на инструкциите:

- да се упражняват основните умения и да се играят подготвителни игри
- ясни инструкции и демонстрации
- жестомимичен език, зрителен контакт
- партньор – водач или помощник
- да се адаптира броя на децата в групата
- вербални указания по време на игра, които да насочват децата какво да правят



Бочия и Боулинг

Бочията и боулингът са игри, в които топката трябва да са насочени към определена цел. Участниците печелят точки като се прицелват с топката, колкото е възможно по-близо към целта. Основната идея на тези игри може да се адаптира по различен начин, така че да се създадат нови дейности за упражняване от хората с увреждания.

Бочията е игра, специално създадена за хора с тежки увреждания, но може да бъде играна и да забавлява хора с всякакво ниво на възможности. Целта на играта е да изпратиш своите топките, колкото е възможно по-близо до „джак“-а (топката-цел). Топките могат да бъдат хвърляни или търкаляни, по най-удобния за играча начин (хвърляне отдолу, търкаляне, игра с крак). За децата с тежки увреждания могат да бъдат използвани рампи, с чиято помощ да се насочват топките. Децата могат да кажат на асистент как да разположи рампата. На асистента не е разрешено да гледа игралното поле. Той трябва да следва стриктно инструкциите на играча.

Боулингът е един от най-динамично развиващите се спортове, играни на Специалните олимпиади (Игрите Спешъл Олимпикс). Той е популярен спорт, който може да бъде игран за удоволствие, за рекреация, като социална или като състезателна дейност. Поради неговата адаптивност, той представлява интерес като приобщаващо физическо занимание. Давайки на играчите с интелектуални увреждания подходящо предимство (преди началото на играта на по-неумелите играчи може да се даде предимство в точките) е възможно да се проведе честно състезание.

Приспособяване на оборудването:

- размера, тежестта и материала, от който е изработена топката
- целта, напр. ярък кръг, вместо малка топка; броят на кеглите
- рампа за насочване на топките
- по-леки и по-малко стабилни кегли

Промяна в обкръжението:

- промяна на разстоянието и размера на игралното поле
- блокиране на улетеите в играта на боулинг
- създаване на бариери около игралното поле, които да позволяват рикоширане на топките
- твърда или мека повърхност
- на открито или на закрито
- ограничаване на причините за разконцентриране



Промяна на правилата или задачите:

- промяна на броя на опитите
- допускане на различни начини за насочване на топката
- създаване на балансирани отбори
- използване на различни начини за отбелязване на точките
- въвеждане на „предимство“ в резултата

Изменение на инструкциите:

- ясни инструкции с демонстрации
- партньор-водач или помощник
- адаптиране на големината на групата
- обратна връзка, непосредствено след изпълнението

Дейности за осъзнаване на собственото тяло

С някои много лесни игри децата могат по забавен начин да опознаят собственото си тяло и неговите основни движения.

Огледало: Децата могат да разпознаят и назоват различни части от телата си, гледайки ги в огледало. Две деца могат да извършват огледални движения едно спрямо друго. Можете да използвате огледало, в което децата да се оглеждат или самите деца да изпълняват едно за друго ролята на огледала.

Игра на замръзване: танцувайте на музика и замръзнете, когато музиката спре.

Торбичка с боб: Опитайте се да ходите и да извършвате различни дейности с торбичка боб на главата си.

Балон: Удряйте балона с различни части на тялото си (с пръстите на краката, с пръстите на ръцете, с главата) или поставяйте балона върху различни места по тялото.

Представата за собственото тяло на децата с увреждания може да бъде изкривена. При тези дейности увредените части на тялото не трябва да се пренебрегват. Давайте точни инструкции на слепите деца по време на тези игри, напр. вместо да се гледат в огледало, изисквайте от другарче да опише положенията на тялото, за да могат останалите деца да ги имитират. Изисквайте от останалите деца да играят същата игра със затворени очи.



Екипни игри

За децата с по-развити умения състезателните игри традиционно са забавни и мотивиращи, докато по-неумелите участници могат да нямат възможност да спечелят, което би могло да доведе до тяхното отдръпване. Игрите в екип представляват алтернатива на състезателните игри. Те ще научат децата да играят заедно, преодолявайки заедно предизвикателствата и отборният дух в групата ще се повиши. Екипните игри могат да бъдат използвани още и като приобщаваща среда за подобряване познанията на децата за сходните неща и различията между отделните индивиди.

Можете да използвате сътрудничеството на различни нива. Взаимното сътрудничество може да бъде фокуса на самата игра, напр. при играта на музикални столове, заместете столовете с обръчи. Всеки път, когато музиката спре, децата трябва да си сътрудничат, за да могат да застанат в обръчите, поставени на земята. Всеки път, когато успеят, броят на обръчите се намалява. Децата трябва да се опитват да влизат във все по-малко на брой обръчи с напредването на играта.

Предизвиквайки групата, децата ще трябва да си сътрудничат при намирането на решение на проблема и ще открият автоматично силните и слабите страни на всяко дете. При тези съревнования няма готови решения, а те са в зависимост от особеностите на групата.

Може да играете също така състезателни игри с акцент върху взаимното сътрудничество, напр. вместо да отбелязвате точки, прехвърляйки топката над мрежата, бройте колко подавания могат да направят участниците помежду си. На друго ниво може да поискате всички деца да изпълняват индивидуални задачи, свързани с идеята на играта със свое собствено темпо, без да се отчита резултат.

Колоездене

Колоезденето е общодостъпен начин да бъдеш на открито. С подходящо адаптиране на велосипедите, всички хора трябва да са в състояние да се наслаждават на колоезденето според собствените си възможности.

В раздела с DVD за оборудването ще откриете някои добри примери за това какво адаптиране на велосипедите може да бъде направено. Хората могат да използват ръцете или краката си, за да се придвижват самостоятелно, могат да се наслаждават на возенето пасивно, да използват тандем или велосипед с три колела.

На Параолимпиадите, на Специалните олимпиади, както и на Олимпиадите за глухи се провеждат надбягвания на писта и на шосе. Спортистите със зрителни увреждания използват тандеми, хората на инвалидни колички карат ръчни велосипеди, лицата с нарушено равновесие



използват велосипеди с три колела.

Приспособяване на оборудването:

- адаптирани велосипеди: на три колела, тандеми, ръчни колички, ръчни велосипеди, петра-велосипеди и др.

Промяна на средата:

- на открито или на закрито
- твърда или мека повърхност
- вятър
- изкачване или спускане по наклон

Промяна на правилата или задачите:

- да се намери правилното за всяко дете решение, велосипедът да се използва в семейно ориентирана рекреационна дейност
- адаптиране на разстоянието и скоростта
- използване на чести почивки
- като средство за придвижване или по време на игра и през свободното време

Изменение на инструкциите:

- потърсете най-доброто адаптиране заедно с детето и неговото семейство
- указания и демонстрация

Хокей в зала

Хокеят в зала се играе от два отбора по 6 души. Целта на играта е да се отбележат точки като шайбата се вкарва във вратата на противника. Този спорт не изисква голямо оборудване: 12 стика за хокей и шайба. Играта, вместо на лед, се играе на твърд под, но е близка до хокея на лед. Важни умения са държането на стика, стрелбата, подаването. Хокеят в зала е популярен спорт в игрите на Спешъл Олимпикс. Този спорт се играе както в обединени отбори², така и в отделни, съставени само от хора с интелектуални увреждания.

Участниците използват адаптирани дървени пръчковидни стикове със заоблен долен край, за да придвижват голямата плъстена шайба с дупка в центъра.

² Състезатели с и без увреждания участват заедно в един отбор



Тази игра може да се използва в интегрирани учебни часове, когато деца с и без увреждания се състезават заедно. Упражняването на отделни елементи от спорта в подготвителните игри също може да се използва като атрактивна физическа активност за деца с и без увреждания.

Хокеят на колички е игра, създадена за хора, придвижващи се с електрически колички. Участниците използват леки пластмасови стикове, които при нужда могат да бъдат прикрепени и към количките им. Вместо шайба се използва топка. Големината на игрището е колкото на това за баскетбол, но то е оградено, за да може топката да не напуска пределите му.

Приспособяване на оборудването:

- големината и тежестта на топката или шайбата
- различни стикове
- специални начини за прикрепяне на стика към ръката при функционални нарушения на ръцете
- големината на целта (вратата)
- якета с ярки цветове

Промяна в обкръжаващата среда:

- размера на игралното поле и вратите
- огражденията около игрището позволяват връщане на топката
- на открито или на закрито
- твърда повърхност за хокея на колички

Промяна на правилата и задачите:

- подготвителни игри, например шафетни за упражняване на държането на стика
- използване на специални зони, където само на някои деца е позволено да играят с топката
- допълнителни свободни удари
- въвеждане на допълнителни прекъсвания за децата, които се уморяват лесно
- включване на правило, което не позволява топката да бъде отнета от определено дете

Изменение на инструкциите:

- ясни инструкции с демонстрации
- ограничаване на броя на изискваните умения и поставените задачи по



време на игра

- устни или визуални подсещания, които да дадат указания на детето какво да прави
- използване на партньор-водач или помощник

Футбол

Футболът е много популярен спорт в Европа, който привлича голям брой деца. Най-основните умения, използвани в играта са удар по топката с крак, с глава и пазене на вратата. Отново чрез промяна на размерите на игралното поле, на броя на участниците, на вида на топката, на размера на вратата и на правилата играта може адаптирана за нивото на деца с и без увреждания.

Унифутболът е приобщаваща игра, при която в един отбор участват 3 играчи с интелектуални увреждания и 2 играчи без увреждания. При този вид игри няма съперничество между децата с и без увреждания, а те се научават да играят заедно като отбор. В игрите Спешъл Олимпикс се състезават отбори от по 7 и 11 души. На Параолимпийските игри се организират състезания по футбол за спортисти със зрителни увреждания (със 5 играча в отбор) и за спортисти с церебрална парализа (с отбори от по 7 играча). Правилата са сходни с тези за обикновения футбол. Единствените разлики са размерите на игрището, продължителността на играта и броят на играчите. Освен това футболистите със зрителни увреждания използват специални топки – по-малко еластични и със звънчета в тях. Това предотвратява отскачането на топката и помага на играчите да локализируют топката, използвайки слуха си. Приобщаването на деца със зрителни увреждания във футболната игра не е лесно. Използването на симулативни игри, при които децата са с маски на очите, може да подобри взаимното разбирателство между тях и може да е добра мотивация за интеграция.

Приспособяване на оборудването:

- големината и тежестта на топката
- спаднала (не добре надута) топка,
- ярко оцветени екипи
- топка със звънчета
- звукови сигнали зад вратите

Промяна на средата:



- размерите на игрището и вратите
- твърда или мека повърхност (напр. на трева се играе по-бавно, отколкото на твърда повърхност)
- на открито или на закрито

Промяна на правилата и задачите

- подготвителни игри за упражняване на уменията (напр. игра с подавания в кръг)
- използване на специални зони, в които само на някои деца е позволено да играят с топката
- разрешаване на допълнителни свободни удари
- включване на допълнителни почивки за децата, които се уморяват лесно
- разрешаване на удари с патериците или степенките за краката на децата, ползващи инвалидни колички

Изменение на инструкциите

- ясно инструкции и демонстрации
- ограничаване на броя на необходимите умения или задачите за играта
- устни подсещания или визуални знаци за даване на указания по време на играта
- използване на партньор-водач или асистент

Голбол

Голболът е спорт създаден специално за хората със зрителни увреждания. Два отбора от по 3 състезателя играят на игрище, което е с размери близки до тези при волейбола. На всеки край на игралното поле има врата (с широчина 9 метра). Състезателите използват топка със звънчета, която звъни, когато се търкаля по игралното поле. Целта при този отборен спорт е да се отбележат точки, като топката премине търкаляйки се през главата линия на противника. Участниците в отборите се ориентират на полето, използвайки тактилни знаци, напр. релефни линии или ленти по пода. Те противодействат на другия отбор да бележи точки като слушат внимателно и се опитват да хванат приближаващата топка. По време на игра всички участници носят маски, за да се изравнят шансовете за успех. Това правило прави играта подходяща за обратна интеграция. Децата без увреждания ще усетят колко трудно може да бъде и ще развият правилно отношение към уменията на връстниците си с увредено зрение.



Приспособяване на оборудването:

- по-леки или по-тежки топки
- меки топки
- тактилни знаци за ориентиране (напр. релефна настилка или дюшеци за отбелязване на стартовата линия)

Промяна на средата:

- размерът на игралното поле и целта
- тихо помещение, за да се не се разконцентрират децата
- ограждения, в които да рикошират топките

Промяна на правилата и задачите

- подготвителни игри като търкаляне на топка към партньор
- допълнителни свободни удари
- превръзка на очите на всички, за да се използва за обратна интеграция

Изменение на инструкциите:

- фокусиране върху ориентирането на игралното поле
- водене за ръка и многократни демонстрации
- опипване (да се позволи на детето чрез докосване да определи нечия позиция)

Движение с препятствия

Движението с препятствия става на забавно трасе, по което деца на всякаква възраст и с различни възможности могат да преминат, в зависимост от собственото си ниво на развитие. Открийте препятствия, под които да пропълзите, над които да скочите, да се претъркаляте, да прелетите, да прескочите или да пробягате. Едно препятствие може да е различно трудно за отделните деца. Можете да проведете играта на открито или на закрито. По време на преодоляването на препятствията децата упражняват широк набор от двигателни умения. Преминаването на препятствия може да бъде използвано като игра за взаимодействие - водене на партньор със завързани очи през трасето, преминаване на цялата група през помещението, без да се докосва пода. Някои деца имат нужда от ясни инструкции как да преодолеят препятствията, докато други могат да намерят свой собствен начин за това. Убедете се, че има и алтернативни пътища, така че с играта да могат да се справят и деца на инвалидни колички. За по-голяма сигурност, ако е



необходимо започнете с няколко бавни преминавания по трасето. За децата със зрителни увреждания се опитайте да осигурите оборудване в ярки цветове.

Спортове на открито

Спортовете на открито като туризъм, колоездене, кану, езда или къмпингуване са добра възможност за семейно ориентирана или рекреационна физическа активност. Всеки би се насладил на пътуване сред природата. Всички деца с увреждания, в зависимост от собственото си ниво, могат да се включат в социални дейности и в дейности на открито през свободното време. Водата е много привлекателна среда за прекарване на свободното време на децата. Гребането с кану и с каяк, ветроходството, сърфингът са забавни дейности за свободното време. С адаптирано оборудване децата с различни увреждания могат да участват в тях. Кануто е по-стабилно от каяка. По-тежко увредените деца могат да се поставят в кану, за да се насладят на плуването във водата, заедно със своите връстници. С адаптирани гребла децата могат да помагат за придвижването. За подобряване на достъпността на ветроходството и на водните ски също са разработени различни адаптации на оборудване с цел подобряване на достъпността им.

Дейности за развитие на възприятието

Децата научават много, използвайки сетивата си. Затова трябва да им предоставим възможности да докосват, усещат, чуват, виждат, миришат и да опитват на вкус, така че да развият още по-добре сетивата си. С използването на различни материали това може да се направи в много игрови ситуации или игри. “Снузелен” става популярна дейност, която първоначално е развита за деца с множествени увреждания. В специално предназначени стаи децата се стимулират с музика, светлини, водни легла, огледала, аромати и др. Избирайки различни стимули, децата могат да открият в релаксираща атмосфера света около себе си. Басейните с топки или с вода, надуваемите дюшеци също предоставят приятна за откриване околна среда. Дейностите, развиващи възприятието могат да бъдат организирани и в по-проста среда, с по-евтини материали. Децата могат да открият различната структура на пясъка, водата, зърната, перата, като ги докосват, пълзят в тях, като разпознават какво усещат или като извършват творческа дейност с различни материали.

Проявявайки творчество, можете да измислите много начини, за да стимулирате различните усещания на децата с различни възможности,



използвайки материали, които присъстват във всяко домакинство.

Ритмика и танци

Ритъмът и музиката притежават силата да мотивират децата да се движат. С помощта на някоя приятна мелодия можете да направите по-привлекателни широк кръг от дейности. При танците няма правилни или грешни движения. Танцът е отлично занимание, което може да се използва като приобщаваща физическа активност. При танца няма дискриминация по отношение на възрастта или нивото на възможностите. Ритмичната активност може да подобри у децата усещанията им за собственото тяло и за пространството, координацията и равновесието. Танцът може да бъде добро средство за себеизразяване. Тъй като не са необходими думи, децата с ограничени говорни възможности могат да проявят творчество в движенията, за да изразят себе си. С несложни игри децата могат да се научат да усещат такта на музиката, да се движат под такт с прости движения (като пляскане, потропване с крака) до движения с цялото тяло (подскачане в такт). Постепенно може да се включат по-сложни движения като танцови стъпки или групови движения. В изразителните танци акцентът е върху творческите движения.

Танцовите игри могат лесно да бъдат адаптирани към нивото на участниците като се има предвид естеството на движенията - симетричните движения са по-лесни от асиметричните, простите повтарящи се движения са по-лесни от движенията в група, повечето нелокомоторни движения са по-лесни от локомоторните.

Децата със слухови увреждания също могат да се наслаждават на танците. Изберете музика със силни басы и поставете колоните обърнати надолу по възможност върху дървен под. Това ще позволи на слухово увредените участници да почувстват ритъма. Визуализирайте инструкциите.

Приспособяване на оборудването:

- атрактивни материали като шалове, топки, чадъри, ленти
- вида на музиката - релаксираща, класическа, групова, бийт

Промяна в обкръжаващата среда:

- насочване на колоните към дървен под
- промяна на осветлението
- стая с огледала, спортна зала, на открито
- силата на звука на музиката, напр. по-тиха музика, когато се дават инструкции на деца с увредено зрение



Промяна на правилата и задачите:

- различни движения на една и съща музика
- различни движения като част от една по-голяма фигура
- време за себеизразяване и импровизиране
- движения с ръцете, вместо с краката или заместване на локомоторните движения с нелокомоторни (напр. ходенето с люлеене)

Изменение на инструкциите:

- себеразкриване
- използване на тактилни знаци и насочване
- демонстрации и упражняване пред огледало
- нарушаване на последователността
- повтарящи се движения
- използване на зрителни сигнали (знаци)
- партньор-водач или асистент

Игри с бягане и гонене

Гонениците са универсални игри с проста организация, които лесно могат да се адаптират за деца с всякакви възможности. Тези игри често започват в свободна игрова ситуация. Гонениците са подходящи игри за приобщаване на деца с увреждания, защото децата могат спонтанно да адаптират играта към конкретната ситуация. Използвайте различни начини да очертаете „безопасните“ зони. Разнообразявайте правилата - от това как да хванеш до това как да освободиш някого и позволете на хванатите деца да се включат отново в играта. Гонещ може да бъде един играч или група деца може да гони друга група деца.

Приспособяване на оборудването:

- използване на предмети в играта, които да бъдат хващани или с които да бъде „освобождаван“ някой като топки, воали (ленти), обръчи, свирки
- оборудване, което може да служи като място, където не може да бъдеш хванат като столове, обръчи, постелки

Промяна на обкръжаващата среда:

- на стабилна или нестабилна, на мека или твърда повърхност
- на открито или на закрито
- размера на игралното поле и зрителни ориентири на границите му

Промяна на правилата и задачите:



- позволете на децата да измислят нови правила, които да направят играта честна за всички
- един или повече гонещи
- въведете задача да се освободят хванатите деца
- определете различни правила за отделните деца

Модифициране на инструкциите:

- ясни инструкции и демонстрации
- използвайте зрителни подсещания, основни жестове
- партньори – водачи или асистенти
- получаване на обратна връзка за указанията
- ориентиране на децата

Ски - алпийски и северни дисциплини

Развлекателните дейности на снега стават все по-достъпни. С подходящо адаптиране хората с различни възможности могат да се насладят на зимните спортове.

Ски спусканията са много атрактивен спорт, който може да се практикува със семейството и с приятелите. За хората с двигателни увреждания са създадени разнообразни адаптирани екипировки като моноски, скибобове, специални шеки с малки ски, прикрепени за тях за по-добра стабилност (наречени аутригери). Специални шейни дават възможност на хората, ползващи инвалидни колички да участват в спусканията и в ски бягането. Тези шейни могат да се използват и от хора без увреждания като средство за рекреация, с което да получат нови усещания, спускайки се по склона.

Децата със зрителни увреждания могат да участват в снежните спортове, ползвайки асистент или водач. Задачата на асистента е да води вербално детето по трасето. Той може да осигурява безопасността на детето, водейки го физически по време на спускането или да го следва отблизо с устни указания. Ако трасето е подходящо, скиорите могат да се насладят на независимостта, спускайки се без водач. Хората със зрителни увреждания и техните водачи трябва да носят жилетки в ярък цвят, за да могат останалите скиори да ги разпознават. Приобщаването на хората с увреждания в ски бяганята е по-лесно, защото движението при тях е с по-ниска скорост. Много по-трудно е да се привикне към сложните ситуации в алпийските ски, да се усъвършенстват уменията за спускане и да се реагира на звуковите сигнали на водача. По време на състезание участникът и неговият водач



могат да използват за комуникация електронни устройства. Спортистите със зрителни увреждания участват и в състезания по биатлон. По време на стрелбата спортистите използват промяната в честотата на звука за насочване към целта. На Параолимпийските игри през последните години технологиите значително подобриха представянето на състезателите.

Приспособяване на оборудването:

- адаптирано оборудване като шейни, адаптирани шеки, сеящи-ски и др.
- въжета между обучаващите се и инструкторите
- носене на ярко оцветени жилетки
- зрителни сигнали по склона

Промяна на обкръжаващата среда:

- алпийски или северни дисциплини
- трудност на пистата
- адаптирани ски-лифтове
- учебни писти

Промяна на правилата и задачите:

- адаптиране към равнището на възможностите
- използване на скиор-водач
- различни начини за спускане по склона: слалом, между врати, с успоредни ски или на рало, заднешком ...

Изменение на инструкциите:

- ясни инструкции и демонстрации
- използване на зрителни знаци и основни жестове
- повторни опити (спускания)
- указания с обратна връзка
- индивидуално подпомагане

Тенис на маса, полибат, шоудаун

Тенисът на маса е често използван начин за рекреация и много популярна спортна дисциплина. Подобно на тениса, играта лесно може да бъде използвана като приобшаващо хора с увреждания занимание. Децата на колички или по-малко подвижните деца могат да играят срещу деца без увреждания. Като опит да се адаптира тениса на маса за децата с тежки увреждания е създадена играта „полибат”. На тенис маса без мрежа децата



трябва да търкалят топката към противника, използвайки плоска, правоъгълна хилка. На лявата и дясната страни на масата са прикачени ограждения, за да може топката да рикошира. Отбелязването на точки става, когато топката се търколи през края на масата от страната на противника.

Шоудаун е друга игра на маса, създадена за хора със зрителни увреждания. Точките се отбелязват с удар по топка със звънчета в отвора за голове на противника през оградена от страни маса.

На Параолимпиадите в състезанията по тенис на маса могат да участват хора с всякакъв вид увреждания, с изключение на спортисти с увредено зрение. Прилагат се същите правила, както при обикновения тенис на маса. Има състезания както за хора на колички, така и за правостоящи. За спортистите с ограничени функции на ръцете се използват специални лепенки (каишки), които се прикрепят на ракетата към ръката на състезателя.

Приспособяване на оборудването:

- хилки с лепенки-велкро за децата с функционални ограничения на ръцете
- размера и тежестта на топката
- топка със звук
- поставяне на ограждения около масата
- без мрежа

Модифициране на средата:

- размер на топката
- с или без мрежа

Промяна на правилата или задачите:

- позволяват се повече тупкания на топката
- търкаляне, вместо отскачане на топката
- взаимодействие, вместо състезание (например, да се изпълнят колкото може повече подавания)
- различни изпълнения на сервис

Изменение на инструкциите:

- подготвителни игри
- ясни инструкции и демонстрации
- повторни опити и обратна връзка



Тенис

Тъй като тенисът е ненападателна игра на корт, той предлага няколко възможности за приобщаващи занимания. Можете да приложите различни начини за адаптиране за играчите в двата края на корта, напр. участник на количка може да играе срещу участник без увреждания без особени проблеми. Ако играчът е с много ограничена подвижност, неговото поле може да се раздели на няколко зони, които носят различен брой точки, като най-много точки се отчитат в зоната непосредствено до играча. Като подготвителна игра може да отбелязвате точките, отчитайки броя на извършените последователни удари, което превръща играта в игра за взаимодействие.

Подобно на обикновения тенис, тенисът на колички е параолимпийски спорт. Има само една разлика в правилата: при играчите на колички са разрешени две тупкания на топката преди да нанесат удар. Това правило е въведено, защото на състезателите на колички е необходимо повече време, за да заемат позиция на игрището.

Приспособяване на оборудването:

- адаптирани ракети: олекотени, прикрепени за ръката
- адаптирани топки

Промяна в обкръжаващата среда:

- размера на корта
- височината на мрежата
- червен корт, твърд корт, трева

Промяна на правилата и задачите:

- повече играчи от едната страна
- разрешени повече тупкания на топката
- взаимодействие вместо състезание
- допускат се различни начини на изпълнение на сервис

Изменение на инструкциите:

- подготвителни игри
- ясни инструкции и демонстрации
- повторни опити и обратна връзка

Волейбол и ситинг волейбол

Волейболът е популярен спорт, който с известно адаптиране, може да



се играе от деца с увреждания. Основните умения са сервиса, подаването и удара по топката. С по-ниска мрежа, с по-малко игрище, като се позволи на децата да ловят и хвърлят топката или на топката да тупне преди да се атакува, е възможно участници с по-ограничени умения да практикуват играта. Може да използвате различни топки или да създадете нови правила, за да адаптирате играта.

Ситинг волейболът е Параолимпийска дисциплина с правила близки до тези на обикновения волейбол. Все пак, тъй като състезателите седят, размерът на игрището е по-малък, а мрежата е разположена по-ниско. Основно правило в ситинг волейбола е, че играчите нямат право да отделят седалището си от пода при контакт с топката. Останалите правила като цяло са същите като при волейбола в изправено положение. Ситинг волейболът е подходяща игра за обратна интеграция, тъй като хората без увреждания могат също да играят просто като седнат на пода. В много турнири участници без увреждания се състезават заедно с играчите с увреждания. Този спорт може да се играе от всички хора с увреждания. Необходимо е допълнително адаптиране на седалките на количките при хора с увреждания на гръбначния мозък и със спина бифида, поради повишения риск от протриване.

Приспособяване на оборудването:

- размера и тежестта на топката
- ярко оцветени топки
- други предмети като балони и воали
- колички
- конуси или ярки линии по границите на игрището

Промяна в обкръжаващата среда:

- размера на игрището
- височината на мрежата
- на открито или на закрито
- волейбол на стена
- твърд или мек под

Промяна на правилата и задачите:

- да се позволи ловене и хвърляне на топката
- взаимодействие вместо състезание (напр. колкото е възможно повече подавания)
- да се позволи хвърляне, вместо изпълнение на сервис
- да се изпълнява сервис от по-малко разстояние



- да се позволи на топката да тупне
- да се позволи ходене с топката
- да се адаптира броят на подаванията

Изменение на инструкциите:

- подготвителни игри
- ясни инструкции и демонстрации
- повторни опити и обратна връзка
- партньор-водач или асистент
- да се намали темпа на играта

Параолимпиади, Спешъл Олимпикс, Олимпиади за глухи

Успоредно с Олимпийските игри се организират Параолимпиади, игрите Спешъл Олимпикс и Олимпиади за глухи. Те са за хора с двигателни увреждания, с интелектуални затруднения и със слухови увреждания. В тази книга няма да откриете всички спортове, които се практикуват в рамките на тези състезания, но все пак, вглеждайки се в спортовете, може да добиете някои идеи как да ги адаптирате. Още повече, че ролевите модели от тези игри могат да мотивират децата да вземат участие във физическа активност.

Групи увреждания и адаптационни стратегии

Когато включвате дете с увреждания във физически занимания е необходимо да съберете информация за него, напр. за функционалните му възможности и за необходимите мерки за безопасност. По-голямата част от тази информация можете да получите от хората, които са непосредствено около детето - родители, учители, кинезитерапевти или лекари.

Не трябва да сте експерт по уврежданията, за да предоставите приобщаващи физически занимания. Вместо това трябва да се **фокусирате върху функционалните възможности на детето**.

По-нататък са изброени някои общи насоки за адаптиране на физическата активност към специфичните групи увреждания. Все пак важно е да имате предвид, че информацията в този раздел има само общ характер. Всяко дете е различно. Може да разпознаете някои от описаните характеристики, докато други може да не са приложими във вашия случай.



Деца с увредено зрение

Децата с увредено зрение могат да се разделят на две категории: слепи деца и деца с нарушено зрение. Децата могат да се научат да компенсират увреденото си зрение с останалите сетива: за допир, за температура, за равновесие, за мирис, със слуха, и с „усещането за препятствия”. Слепите деца могат да локализируют мястото, където се намират, слушайки звука на стъпките си. Но информацията от всички останали сетива взети заедно не дава когнитивното възприятие на нормалното зрение. В зависимост от тежестта на зрителното увреждане децата се нуждаят от повече или от по-малко подпомагане.

Децата с увредено зрение често имат по-малко възможности за движение, в резултат на което са с по-ниски нива на дееспособност, с отклонения в позата, с нарушения в походката и равновесието и пр. Един от начините да се противодейства на тези явления е участието им в спортна дейност.

Насоки за физически занимания

- Питайте децата какво виждат и какво не виждат, за да пригледите заниманията си към тях. Предварително обсъждайте стратегиите си с детето, с родителите, с учителите или с асистентите.
- Запознайте участниците с мястото на заниманията. Прочетете съоръжението заедно, открийте отличителните белези, които ще помогнат на децата да се ориентират.
- Казвайте на детето, когато влизате или напускате помещението, опишете му къде се намира всеки.
- Обезопасете опасните предмети и не променяйте обкръжението без предупреждение.
- Опитайте се да избегнете прекаления шум, той пречи на децата да чуват.
- Адаптирайте инструкциите: комбинирайте устните обяснения и демонстрациите с водене на движенията или описание на брайл (оставете детето да усети движенията на друго дете или на учителя по време на дейността).
- Използвайте звукови приспособления (като топки със звънчета) или увеличете видимостта на визуалните знаци като използвате ярки цветове.
- Оставете другарче да помага като водач. Обяснете, че това не означава слепото дете да се избутва напред, а да му се позволи да се държи за лакътя на водача.



Деца с увреден слух

Когато на децата с увреден слух се предоставят същите възможности като на техните връстници, те би трябвало да имат сходни функционални възможности.

Обикновено децата с увреден слух нямат никакъв двигателен дефицит. От най-голямо значение за включването им във физически дейности е адаптирането на указанията.

Насоки за физическа активност

- Проверете с детето какво е предпочитаното му средство за комуникация - отчитане по устните, жестомимичен език, помощни средства, които му помагат да разбира говорната реч.
- Минимизирайте околния шум и се обръщайте с лице към детето, когато говорите.
- Използвайте демонстрации.
- Проверете дали ви разбира.
- Използвайте ясни зрителни сигнали за започване и спиране на дейността, запознайте се с основни знаци от жестомимичния език.

Деца с церебрална парализа (ДЦП)

Децата с церебрална парализа могат да притежават твърде разнообразни функционални възможности. Нивата на техните възможности варират от деца, които могат да ходят самостоятелно или с минимално използване на помощни средства до деца, които имат нужда от помощ, за да се придвижват с електрически колички. Функционалните възможности на децата зависят главно от степента на увреждане на централната нервна система.

Има три вида церебрална парализа: *спастична церебрална парализа* (повишен мускулен тонус, напрегнати и ригидни мускули), *атетоза* (променлив мускулен тонус - понякога е повишен, а друг път не е в състояние да поддържа позата и стабилността, неволеви движения) и *атактична церебрална парализа* (намален мускулен тонус, лоша координация и равновесие). Тези форми често се припокриват или комбинират. При спастичната ДЦП може да се разграничат деца с хемиплегия (засегнати едностранно крайници), напр. левостранна парализа или пареза на лявата ръка и левия крак), параплегия (засегнати са и двата долни крайника) и квадриплегия (пареза на двете ръце и краката).

Децата с леки до умерено тежки форми на церебрална парализа могат



да ходят или бягат, ако е необходимо и с помощни средства. Техният основен проблем е липсата на координация и на волеви мускулен контрол, което се отразява при изпълнението на по-сложни движения, напр. при ловене и подаване на топка. Децата с параплегия често използват свободно колички с ръчно придвижване и участват в двигателни дейности на колички с минимално адаптиране. Децата с квадриплегия използват основно електрически колички. Те са допълнително ограничени от координационни нарушения и от неволеви мускулни контракции.

Детската церебрална парализа е увреждане, което не засяга единствено самостоятелните движения. Нарушенията в говора могат да затруднят комуникацията. Децата може да имат допълнителни увреждания като зрителни нарушения, епилепсия или интелектуални затруднения.

Повечето деца с ДЦП провеждат продължителна рехабилитация, за да се предотврати по-нататъшното ограничаване на обема на движение, намаляването на мускулната сила или зачестяването на неконтролираните мускулни реакции.

Насоки за физическа активност

- Децата с ДЦП се уморяват лесно, което се отразява върху контрола на движенията. Осигурете време за възстановяване.
- Обсъдете с детето как предпочита да се придвижва (с количка, ходейки).
- Децата се представят по-успешно в дейности, в които се включват големи мускулни групи (напр. бягане, хвърляне, скачане), отколкото в дейности изискващи контрол на фината моторика.
- Позволете на децата да намерят свой собствен начин да вършат нещата.
- Обсъдете различни изходни положения за извършването на определена дейност. Някои деца може да се справят по-добре от изходно положение лег, тилен лег или седеж.
- Осигурете помощ от другарче, когато е необходимо.
- Избягвайте разконцентрирането, внезапния шум, страха или умората, които могат да влошат спастичността.
- При проблеми с координацията: използвайте по-големи, по-леки и по-меки топки за усвояване на ловенето и по-малки топки за подаванията. Използвайте неподвижна топка при нанасяне на удар и ритане.

Деца с увреждания на гръбначния мозък

Функционалните възможности на децата с увреждания на гръбначния мозък зависят от нивото и от вида на увредата. Колкото по-високо е поражението, толкова по-ограничени са функционалните възможности.



Увреждането на гръбначния мозък може да бъде пълно или непълно (някои от нервните пътища не са засегнати).

Най-често срещаното увреждане при децата е спина бифида, по-рядко при тях се срещат травматичните увреди на гръбначния мозък.

Спина бифида е вродено увреждане, което настъпва вследствие на засягане на гръбначния стълб. Локализацията му най-често е в поясният дял и се засягат долните крайници. Повечето от децата със спина бифида ползват инвалидни колички. За разлика от децата с церебрална парализа, тези деца не страдат от координационни разстройства. Това е причината те да имат чудесна техника на придвижване с инвалидни колички. Децата с увреждания на гръбначния мозък често имат по-силни мускули на горните крайници от връстниците си без увреждания.

Насоки за физическа активност

- В по-голямата си част децата с увреждания на гръбначния мозък имат по-ниско равнище на физическа дееспособност, възможно е да се изморят по-бързо от останалите деца и им е необходимо по-дълго време за достигане на същите нива на дееспособност.
- В зависимост от нивото на увреждането, може да имат проблеми с терморегулацията и с промените в кръвното налягане по време на физическо натоварване. Консултирайте се с родителите и терапевтите, за да избегнете дискомфорта за децата.
- Децата може да имат проблеми с волевия контрол на пикочния мехур, информирайте се за предпазните мерки, които се вземат във връзка с това. Този проблем може да причини дискомфорт на детето по време на натоварване, така че е важно да се спечели неговото доверие и да се разбере необходимостта от периодични прекъсвания на заниманията.
- По време на упражненията внимавайте да не претоварите увредените крайници. При тези деца обикновено пораженията (травмите) се лекуват бавно и може да доведат до протриване. Важно е да накарате децата да разберат това и да ги научите как да се грижат за тялото си по време на физически натоварвания. Например, децата с трофични проблеми в областта на седалището могат да участват в ситинг волейбол само на количките си или седнали на мека повърхност.
- Когато включвате в групата деца на колички, обърнете внимание на останалите деца за безопасността, като осигурите повече пространство за количките.



Деца с интелектуални увреждания

Децата с интелектуални увреждания могат да притежават различни функционални възможности. Има различни степени на интелектуални затруднения. Като цяло, колкото по-тежка е степента на увреждане, толкова по-ниско е нивото на физическа дееспособност.

Децата с интелектуални увреждания често имат и други увреждания като сензорни проблеми, разстройства на речта, затлъстяване или епилепсия. Често срещана причина за интелектуалните увреждания е синдромът на Даун. Обикновено допълнителните увреждания при него са затлъстяването, хипермобилността на ставите (вкл. и на врата), сърдечни увреждания, увреждания на зрението и слуха.

Насоки за физическа активност

- Ако децата имат допълнителни увреждания, не ги претоварвайте по време на физическа активност.
- Упражненията за равновесие и сила могат да бъдат много полезни за противодействие на ставната хипермобилност.
- Адаптирайте инструкциите си, ограничете вербалното насочване и използвайте повторни демонстрации, разделете упражненията (уменията) на по-малки части.
- Използвайте визуални и слухови подсещания по време на заниманията.
- Повторенията са особено важни за придобиването на нови умения. Повтаряйте демонстрациите, обясненията и изпълненията в структурирана среда.
- Адаптирайте правилата на игрите по такъв начин, че всички деца да могат да постигнат успех. Достигнатият успех е много важен за по-нататъшното участие.
- Осигурете партньор-помощник.
- Изберете дейности, които са подходящи за календарната възраст. Това ще улесни включването в дейности от живота по-нататък.

Деца с аутизъм

Аутизмът е нарушение в развитието, което засяга възможността на детето да установява връзка с околния свят. То може да се прояви като затруднения в комуникацията, неуместно поведение или проблеми със социалните умения. Някои от особеностите, които се наблюдават при децата с аутизъм са: ограничен зрителен контакт, съпротива срещу промените в ежедневието, индивидуални (самостоятелни) игри, предпочитание да бъде само, хипо- или хиперактивност, повтаряне на думи, вместо говорене. Детето



може да се държи така, все едно наоколо няма никой друг и да реагира драматично, когато някой навлезе в неговата територия. Затрудненият контакт при децата с аутизъм може да доведе до ограничаване на двигателните им възможности. Функционалните възможности на детето ще зависят от степента на адаптация към обществото.

Насоки за физическа активност

- Създайте структурирана среда, когато организирате физическа активност.
- Използвайте зрителни подсещания (напр. картини, изобразяващи какво да се прави) при организиране на заниманието във времето и пространството.
- Осигурете повтарящи се демонстрации и инструкции. Ако е необходимо, първия път водете за ръка ученика.
- Децата с аутизъм могат да срещат затруднения при участието си в групови игри и при разбирането на уловията и правилата. Бъдете търпеливи с тях, когато ги включвате в обща двигателна дейност.
- Използвайте предпочитанията и интересите на детето, за да задържите вниманието му върху дейността.

Деца с дефицит на вниманието и хиперактивност

Деца с дефицит на вниманието и хиперактивност демонстрират поведение, което се характеризира с ограничена продължителност на задържането на вниманието, хиперактивност и импулсивност. Тези деца имат трудности със съсредоточаване върху заданието и лесно се разсейват. За тях е трудно да седят неподвижно и може да говорят през цялото време. Тяхната импулсивност може да се прояви в невъзможност да изчакват реда си или в прекъсване на останалите деца по непозволен начин.

Насоки за физическа активност

- Поощрявайте доброто държание, дори ако то е нормалното поведение за останалите деца. Това е важно за контролиране на поведението. Ако е възможно не обръщайте внимание на неуместното поведение.
- Давайте ясни инструкции по време на заниманията по физическо възпитание.
- Отграничете причините за разсейване, напр. отстранете от игралното поле всички предмети, които не се използват по време на игра.
- Използвайте ясно открояващи се знаци, които ограждат игралното поле или персоналното поле на участника.



– Опитвайте се да не сравнявате децата помежду им, а със самите тях, хвалете напредъка им.

Други

Поради многообразието на уврежданията и широкия спектър на функционалните възможности на децата със специални потребности, не можем да представим подробно всички групи.

Имайки предвид обаче, стратегиите за адаптация и насоките за адаптиране на специфични дейности към различните групи увреждания, вие бихте могли да намерите и други решения. Винаги можете да получите информация за характеристиките на увреждането от родителите, лекарите или учителите. Има голям избор от достъпни книги, посветени на особеностите на различните групи увреждания. Информацията, свързана с уврежданията, ще ви даде възможност да провеждате безопасни занимания, докато фокусирането върху възможностите ще ви осигури организирането на интересна и забавна за всички физическа активност.

**Анна Бианко
Франческа Сантарели
Юрки Вилху
Жан-Клод Де Потер
Хосе Мелгар
Ерки Терво**



ПРИМЕРИ ЗА УСПЕШНА ПРАКТИКА

5



ПРИМЕРИ ЗА УСПЕШНА ПРАКТИКА

В този раздел ще намерите няколко примера за успешна практика от различни европейски страни, онагледени с материали на DVD. Вижте как приобщаващите физически занимания могат да бъдат обогатяващо преживяване както за децата с увреждания, така и за техните връстници, родители, учители и треньори.

Ктук можете да намерите повече информация за:

1. Училищната интеграция в Италия
2. Приобщаващото хора с увреждания гмуркане и подводни приключения в Националните паркове
3. Ски за приобщаване на деца с увреждания
4. Танци на колички – свободен стил
5. Летни и зимни дейности на открито
6. Уредна гимнастика, приобщаваща деца с увреждания

1. Училищна интеграция в Италия

Участници

Контингентът са ученици с обучителни затруднения в горния курс на общообразователното училище. В Италия всички деца с увреждания са включени в общообразователната училищна система като получават помощ от специални педагози. Няма специални и помощни училища.

По-конкретно в този пример:

Роберта е 20-годишна ученичка в четвърти гимназиален курс. Тя е изключително социална личност, екстровеъртна и комуникативна с приятелите си от училище. Ентузиазизирано участва във всички двигателни и спортни дейности както в учебните часове, така и извън тях. В салона по физическо



възпитание тя демонстрира видими проблеми с ориентацията, разграничаването на пространството и времето, латерализацията, координацията и движенията на пръстите.

Условия

Роберта посещава горния курс на общообразователно училище в Италия. Тя е повтаряла първата и третата година в гимназията и сега е в четвърти курс. Тя участва в часовете по физическо възпитание заедно със съучениците си. Извън училище практикува лека атлетика, плуване и езда.

Дейности

Роберта постига добри резултати от обучението по физическо възпитание в училище по отношение на уменията с топка (различни видове мятане на топката в игрови ситуации). Все още обаче, тя няма достатъчно добро ловене, за да участва в отбор. Тя обича да участва също в дейности с малки спортни уреди като рингчета, кегли и др.

В извънкласните си спортни занимания по лека атлетика Роберта бяга с особено удоволствие и се представя добре в беговите дисциплини. Тя все още не се състезава, но от тази година започва да се подготвя за участие в състезания. Тя не харесва високия и дългия скок. Дори едновременното отскачане с два крака е трудно за нея. Роберта напълно осъзнава затрудненията, които изпитва при упражняването на тези дейности и често си намира извинение, за да не участва в тях. Тя е много мотивирана в плувния басейн, където плува свободен стил и гръб. Скачането от стартовото трупче бъдеща цел за нея.

Миналата година беше много мотивирана и заинтригувана от участието си в курс по езда за хора с интелектуални увреждания. След края на курса тя се записа в частна школа по езда. Връзката на Роберта с коня подобри нейната самоувереност.

Стратегии за адаптация

В началото на всяка учебна година екип от ресурсни педагози и обикновени учители изготвя индивидуална учебна програма за всяко дете със специални потребности. За индивидуализиране на целите се провежда „ориентировъчно” занимание, в което се оценяват възможностите, развитието и интересите на всяко дете.

През първата година на гимназиалния курс индивидуалната учебна програма на Роберта била фокусирана върху практически дейности със сензорно-перцепционен характер, в които се използват малки предмети и уреди за стимулиране на нейното активно и съзнателно участие.



През третата година началните параметри значително се подобрили. Благодарение на екстровеерния си характер, тя преодоляла първоначалните си затруднения и придобила по-комплексни двигателни умения. Нейната индивидуална учебна програма за четвъртата година била коригирана като включвала участие в спортна дейност. Роберта разбира колко е напреднала и се включва все повече в разнообразни спортни дейности.

С използване на подходящи стратегии за адаптация, Роберта участва активно в часовете, въпреки че все още няма достатъчно умения за пълноценно участие във всякакви дейности. Например, двигателните умения, необходими за практикуване на волейбол се преподават с бавна прогресия в няколко етапа¹:

1-ви етап: Използват се леки и разноцветни балони, с което се цели Роберта първоначално да изпита удоволствие от двигателната активност и у нея да се породи желание за по-нанатъшно участие в занимания по физическо възпитание.

2-ри етап: Използване на дунапенени и гумени топки за улесняване на усвояването на хвърлянето.

3-ти етап: Упражнения с ловене и подаване на топка за тенис за подобряване на сърчността на пръстите и ръцете.

4-ти етап: Напредване с използване на волейболна топка

5-ти етап: Прогрес до подаване на топката над мрежата с партньор. Роберта все още не може да играе в отбор.

По време на преподаването на волейбол в часовете по физическо възпитание, упражненията с участие на цялата група се редуват с упражнения в малки групи. Групата улеснява Роберта в изпълнението на подготвителните упражнения или упражненията за загряване, което ѝ дава възможност да усвои основните техники на играта. Роберта често сменя отбора, в който участва. Тя обикновено си партнира с един или повече ученици, които ѝ помагат в часа. Партниращите ѝ деца правят за нея допълнителни демонстрации и обяснения. Съучениците са основния фактор в процеса на приобщаване на Роберта.

Тези стратегии се прилагат по много естествен начин от началото на обучението на Роберта в училището и ѝ дават възможност да се интегрира успешно в заниманията по физическо възпитание. В резултат на това тя е подобрила двигателните си възможности и е повишила своята самоувереност.

¹ Виж раздел 3 „АФА като средство в различните етапи от развитието на индивида”



Приобщаването се разпростира и в извънкласните занимания. На лекоатлетическата писта Роберта тренира беговие дисциплини. Всички ученици, включително и Роберта, се подготвят за междуучилищно състезание, организирано от учители от различни гимназии, както и от преподаватели по физическо възпитание.

По инициатива на учителите по физическо възпитание в училището все по-често се организират ученически състезания на общинско и областно, а по-рядко и на национално равнище. Впоследствие някои обществени организации, местната и регионалната управа подкрепят тази тенденция и все повече се включват във финансирането и организацията на местни състезания за деца с увреждания. Децата без увреждания също участват, оказвайки помощ на състезателите с увреждания.

2. Приобщаващо гмуркане и подводни приключения в националните паркове

От училищната към социалната интеграция (Италия)

Участници

Всички хора с увреждания и по-специално лица със зрителни и двигателни увреждания

Условия

Социалната интеграция в Италия е последица от училищната интеграция. От 1975 година всички деца са напълно интегрирани в италианските училища. Това постепенно се отразява и на останалата част от обществото, в резултат на което се осъществява социална интеграция в дейностите през свободното време. Училищната интеграция представлява отправната точка за ново разбиране и сътрудничество между училищата, обществените институции и спортните федерации.

Дейности

Приобщаващо гмуркане в защитената морска област Племирио. Свободни да летим!

Центърът за гмуркане в Сиракуза има подготвени структури и водачи, които гостоприемно посрещат, тренират и ръководят всички хора с увреждания в изследването на чудесния залив на морето до Сиракуза. Всеки може да му се наслади. Този проект разрушава всички предрасъдъци, давайки възможност на хората с увреждания да се възползват от всяка



възможност и да се забавляват под водата.

Например, Марио, който е сляп, след като се спуска под водата описва по-късно така своите преживявания: „Видях цветовете на вашето море, докоснах непрекъснато движещата се зелена морската трева, наречена посидония, погалих „пурпурните” лъчи на морските звезди, почувствах зашеметяващите отражения от лъчите на „подводното слънце” и добавя: „следващият път обаче, ще се спуснем по-дълбоко и може би ще видя някоя голяма риба!”

Пина е момиче с увредено зрение, което често се сблъсква с различни препятствия, ходейки из родния си град Неапол. Въпреки това тя казва: „Това не е причина да се предавам. Напротив, аз искам също да карам ски. Тук ми помага приятелския глас и липсата на препятствия (например дървета) при придвижването. Когато съм под водата се чувствам напълно спокойна, свободна да се движа и да обикалям наоколо, без риск да се блъсна в някой стълб. Когато се гмуркам, аз се чувствам сякаш във вълшебна приказка, успявайки да се освободя от всякакви предубеждения”. На палубата често можете да видите радостните и пенливи скокове на малките гмуркачи, винаги подпомагани от треньорите при движението на своите първи „плавници” в дълбокото синьо море.

Стратегии за адаптация

Проектът за приобщаващо гмуркане се реализира с плавателни съдове, снабдени с необходимото оборудване за безопасност и със стандартно медицинско обезпечаване. Инструкторите са обучени специално да водят хора с увреждания под водата.

„Наблюдаването на морето” е създадено, за да даде възможност на всеки да се наслади на подводната фауна. То може да бъде практикувано по различни начини - с обикновен шнорхел, плавници и маска или чрез гмуркане, за тези, които искат да опитат. С помощта на подходящо оборудване всеки може да се наслади на изключителното усещане да диша под водата.

Виж приложения видеоклип.

Във втория морски парк *Енте Парко деле Синке Тере* също са положени специални усилия, за да бъдат достъпни за всички защитените области. Като част от този проект, управата на парка е приела да предостави достъпно гмуркане и да разкрие за хората с увреждания красотата на морето. В парка е изграден подводен маршрут. Напълно завършения маршрут функционира от 2006 година. Той се намира близо до Монтеросо. Маршрутът има отправни точки за хора с увреждания и за посетители със зрителни нарушения,



състоящи се от въже, прикрепено върху колчета с височина 60 см.

Гмуркачите могат да се държат за това въже без да се удрят в дъното със своето оборудване. Поради липсата на гравитация хората с двигателни увреждания се движат с много по-голяма лекота във водата, а лицата със зрителни увреждания във водата не се страхуват от падане или сблъскване с препятствия. Посетителите могат също така да открият морското дъно на Защитената област Синке Тере Марине.

Фактически, от биологична гледна точка, мястото е типичен представител за средата, която може да се открие на ниски дълбочини: скалисто морско дъно, пясъчно морско дъно и дъно с морската трева посидония.

Дейности

Достъпни национални паркове – туризъм

Инициативата е поета от над 30 италиански природни паркове. Тези паркове дават възможност на хората с увреждания да се наслаждават на нови преживявания при контакта си с красотата на природата на ниво възприятия, движение и спорт. Това е една от многото придобивки, които помагат да се подобри качеството на живот на хората с увреждания. Те могат да участват самостоятелно *както и заедно с* всички останали хора. Маршрутите лесно могат да бъдат открити в интернет, а сайтът е преведен на английски, френски и немски език: www.parks.it. Някои примери за спортни дейности в парковете са пешеходния туризъм, планинското колоездене, гребането с кану, гмуркането, наблюдаването на птици, ските, парапланеризма, катеренето, ездата и др.

Стратегии за адаптация

Парко деле Алти Апуане създава първата си „достъпна туристическа пътека“. Тя е изградена в рамките на проект, включващ редица други подобрения в качествата на околната среда и обновяване на маршрути, реализирани с ясната цел защитената територия да започне да се посещава и от хора с увреждания. Маршрутът е достъпен както за хора с двигателни увреждания, така и за хора със нарушено зрение. Дължината му е около 500 м. с максимална разлика във височината на някои участъци от около 5%. Маршрутът е ограден с дървени бордюри от двете страни. Те са поставени с цел да направят по-безопасни разходките за хората с двигателни увреждания и да изпълняват ролята на тактилни ориентири за слепите хора.

По-голямата част от маршрута е обезопасен с дървени ограждения, ползвани като опора и перила, които улесняват ходенето по отсечките с по-голям наклон.



За избягване на неравните участъци на речните корита в долината, се построени два стабилни дървени моста, обезопасени с перила.

За да се даде възможност на посетителите за свободно придвижване са използвани специални материали и техники на строителство. Настилката основно е изградена от материал, наречен „Сакатраспарент“, който улеснява различаването на тактилните възприятия при стъпване върху него.

По протежение на пътеката са обособени две зони за почивка с маси и пейки. За хората с увредено зрение са създадени две зони на възприятие, където чрез докосване те могат да се запознаят с някои характерни особености на Апуане, напр. скални и растителни видове, които са обозначени с релефни табели, изписани и на Брайл.

На паркинга в началото на маршрута са определени няколко места за паркиране на хора с увреждания, а информационните табла за тях са поставени на подходяща височина. Информацията ще се предоставя и по протежение на маршрута. Тя ще съдържа данни както за природните и исторически забележителности и описание на пейзажа на местността, така и сведения за самия проект. Информацията ще бъде представена и на Брайл.

Хората с увреждания участват активно в подобряването на достъпността на националните паркове като се включват в поддържането на парковите зони и пътеките.

В бъдеще ще бъдат изградени по-дълга пътека, допълнителни зони за отдих и специална зона с аромати. Ще бъдат поставени и повече табели с тактилна информация. В допълнение се предвижда планинските хижи на Вал Серена и Орто ди Дона да станат достъпни и за хора с увреждания.

Това движение за подобряване на достъпността на националните паркове в Италия е добра илюстрация за това как хората с увреждания могат да се интегрират във всички сфери на обществото.

За информация, моля свържете се с информационната служба на морската защитена област на Форо Италико в Сиракуза на тел. +39 339 4699409 и e-mail: plemmirio@plemmirio.it или на тяхната уеб страница www.plemmirio.it

3. Ски за приобщаване на деца с увреждания

Участници

Деца с всякакви увреждания. Във филма ще видите деца със зрителни увреждания, детска церебрална парализа, интелектуални увреждания, ампутации, множествени увреждания и др. Децата имат различни нива на



възможности и получават помощ, съобразена с техните нужди.

Условия

Обучение по ски, което е достъпно и приобщава деца с увреждания, което се организира от Финландска организация.

Дейности

В двигателната активност са включени всички деца. Те използват ски оборудване като обикновени ски, шейни, сноубордове, ски с рамка, която помага за запазване на изправеното положение, моноски, въжета, аутригери (адаптирани щеки с малки ски в края им) и др. Индивидуалната цел за всяко дете се определя заедно с родителите и ски-учителите. Тя може да варира от наслаждаване на атмосферата при спусканията, чрез бутане по склона с шейна; управляване на скиите с помощ; до напълно самостоятелно ски спускане.

Децата се научават на всички основни умения като стоеж на скиите или правилен седеж на шейната или моноската, придвижване по равна повърхност, спиране, падане и предпазване от травми, прогресивно преодоляване на по-големи склонове.

Стратегии за адаптация

Най-очевидната адаптация, която се наблюдава в този филм е приспособяването на оборудването. Развитието на нови технологии доведе до значително подобряване на достъпността на ски спорта като цяло. Използват се обаче и някои по-прости приспособления като въжета, прикачени за скиите или сноуборда и рамки за по-добра опора на скиите. Тези средства ще ви помогнат да контролирате по-добре движенията на децата и да създадете безопасна учебна среда. Децата могат да напредват постепенно към независими начини на придвижване със скиите.

Дейностите са адаптирани към нивото на възможностите на детето. В зависимост от етапа на учебния процес се поставят различни задачи. Например, дете с ампутация започва с близък контрол от страна на учителя, след това се спуска с рамка и бавно напредва до използване на аутригери.

За децата с интелектуални увреждания се адаптират инструкциите. Повторните демонстрации и упражнения, ясните обяснения с насочване на вниманието върху едно или две неща и физическото водене са важни стратегии при даването на указания.

Децата със зрителни увреждания и техните водачи носят ярки, ясно виждани се жилетки, така че останалите скиори да ги разпознават. В началото водачите помагат на децата предимно физически като са свързани с



тях с въжета, шеки или вериги. По-късно водачът може да се спуска след сляпото дете като го подпомага с устни команди да намери правилния път по склона. Зрително увредените деца могат да предпочитат да следват водача, облечен в ярко оцветени дрехи.

Пълното DVD може да бъде закупено от Финландската асоциация за спорт на хора с увреждания (20 € + разходите за доставка) на адрес:

Finnish Association of Sports for the Disabled,

Kumpulantie 1, 00520 Helsinki, Finland.

www.siu.fi

4. Танци на колички – свободен стил

Участници

Деца с различни увреждания в специални училища, техни връстници и/или роднини

Условия

В този проект танците на колички свободен стил са използвани като приобщаваща дейност в рамките на специалните училища, но също така и като извънучилищна и семейно ориентирана дейност. Последната се осъществява като децата с увреждания танцуват заедно с родителите, братята и сестрите си.

Дейности

Музиката е много силно средство при децата. Слушайки музика и наблюдавайки някого как танцува, вие също започвате да искате да танцувате. Тъй като няма правилен или грешен начин за танцуване, това е отлична дейност за приобщаване на хора с увреждания. Този филм илюстрира как танците свободен стил могат да бъдат използвани в обучението като средство за комуникация, за изразяване на чувствата, за опознаването на възможностите на тялото и на неговата изразителност и най-важното за забавление.

Стратегии за адаптация

Използвани са различни аксесоари като парашути, ръкавици, шапки, шалчета и др. за повишаване на атрактивността на танците. Използването на воали, ленти или топки ще ви позволи да подчертаете движенията на децата с ограничен обем на движения.



Танцуващите на колички могат вместо движения с долната част на тялото да извършват движения с горната част. Ходенето може да се замени с придвижване на количката или с бутане на количката от партньор. Когато човек на количка си партнира с изправен партньор, те се обучават на нова танцова техника. И двамата партньори развиват нови специфични умения за танци с колички.

Играйте с музиката, сменяйте жизнерадостните мелодии, бързите или бавни ритми, класическата музика или фолка, песента за душата или рок музиката, в зависимост от участниците или от вида на танца.

В по-масова хореография различните деца могат да получат различни задачи, за да направят по-голяма фигура или да използват силните страни на всяко дете.

Намерете публика и работете за представлението, това ще мотивира още повече танцьорите.

За повече информация:

José Melgar

Chaise-Art-Danse@hotmail.com

5. Зимни и летни занимания на открито

Участници

Деца и младежи със специални потребности и техните семейства и приятели. Интелектуалните увреждания при децата често са съпътствани от зрителни увреждания, церебрална парализа, множествени увреждания и др. Децата имат различни нива на възможности, към които е пригодно разнообразно оборудване. Филмът е фокусиран главно към малкото момче Лори и неговото семейство – майка му, баща му и брат му Лееви. Лори се нуждае от специално оборудване и други видове адаптиране за повечето дейности.

Условия

При приобщаващите рекреационни дейности за семейството и приятелите през зимата и лятото на открито, специалният акцент е върху адаптираното оборудване, което дава възможност те да се осъществят.

Дейности

Рекреационни дейности на открито са гребането с кану, пешеходния туризъм, колоезденето, конната езда, карането на моторна шейна, пързалянето и скиите. Много от дейностите за свободното време на открито



стават достъпни за по-широк кръг участници с разработването на редица функционални приспособления, отговарящи на индивидуалните нужди на всеки.

Стратегии за адаптация

Рекреационните дейности на открито са много атрактивни и трябва да бъдат достъпни за всеки. Практикувани със семейството и приятелите те доставят огромно удоволствие. За семействата с дете или деца, които имат нужда от специални грижи, е изключително важно да споделят общи преживявания. Една възможност за това е заедно да се включат в занимания на открито. Финландската асоциация MALIKE (от финските думи **matkalle, liikkeelle, keskelle elämää**) се е специализирала в подкрепата на такъв вид дейности. Целта е семействата да се окуражават да се наслаждават на пълноценен живот.

Основно, адаптирането се състои в това да се конструира и използва оборудване, подходящо както за дейността, така и за конкретния човек. Безопасното, надеждно и достъпно оборудване ще даде възможност на повече деца да се наслаждават на преживявания на открито.

Понякога специалното оборудване е измислено и направено от семейството като то е просто и евтино. Например, можете да видите количка, изработена от бащата. Тази количка има голямо колело и широка гума, така че е лесно да се бута по пясък и по трева. От друга страна специализирани компании произвеждат и предлагат широк спектър от по-усъвършенствано оборудване, като специални велосипеди. Това оборудване често е по-скъпо.

Всички деца участват в дейности, съобразени с тяхното ниво като адаптирането е насочено към дейността, в която участват. Някои може да се държат за рамка или да държат родителите си за ръка, докато се пързалят с кънки, а други могат просто да бъдат бутани. Най-важното нещо е всяко дете да се наслаждава заедно със семейството си на престоя на открито като извършва дейности, съобразени с неговите възможности.

Този продукт може да се закупи (20 € + разходите за доставка) от MALIKE, Kalevantie 7 C, 33100 Tampere, Finland. (www.malike.fi)

6. Гимнастика за приобщаване на деца с увреждания

Участници

Деца с увреждания. Във филма ще видите деца с интелектуални затруднения, момче с увредени слух и зрение и дете с двигателно увреждане, носещо протеза.

**Условия**

Училищен салон по физическо възпитание. Училището и местния клуб по гимнастика работят съвместно, за да осигурят достъпни за всички гимнастически уреди, включително за децата и възрастните с и без увреждания. В училището Кивела (град Кеуруу, Финландия) има около 150-170 ученици. Над 1500 човека в града всяка година практикуват гимнастика. Оборудването може да се мести лесно в други спортни зали. Филмът е заснет в три различни зали, в една от които обикновено няма такова оборудване.

Дейности

Уредна гимнастика за деца и младежи с увреждания, популяризиращи дейности, както и тренировки и състезания, например в Спешъл Олимпикс.

Стратегии за адаптация

Училищният салон може да бъде привлекателно място за практикуване на гимнастика, където всеки с или без увреждане да развива двигателните си възможности. За да се улесни това, оборудването и движенията трябва да се модифицират така, че да са съобразени с физическите възможности на конкретното дете. Основното съображение при проектиране на съоръженията е по-скоро ергономичността им, отколкото традиционния дизайн. Гимнастикът е като работник, чийто инструмент са гимнастическите уреди, а движенията от гимнастиката са неговите професионални движения. След цялостния процес на планиране, училищния салон може да се изпълни с дейности.

Гимнастиката лесно може да бъде адаптирана към възможностите на всяко дете чрез използване на цветни кутии за започване на движенията. Гимнастическите уреди като батут, постелки, лостове или надуваеми дюшеци могат да направят обикновения спортен салон много привлекателна среда, в която децата да изучат движенията на своите тела и да се доближат до спортната гимнастика.

В първия филм се виждат група деца, които преминават през различни препятствия, включващи гимнастически уреди. Някои от тях имат нужда от индивидуална помощ, докато други, след първия опит, в който са подпомагани, преминават участъка сами.

За улеснение на децата при изпълнението се използва визуално подпомагане, например, очертани в жълто ръце на мястото, където трябва да поставят ръцете си за изпълнение на кълбо напред. Нагледни схеми илюстрират всяко упражнение, което трябва да се изпълни на съответното място от маршрута. Някои деца имат нужда от индивидуализирана помощ.

ПРИМЕРИ ЗА УСПЕШНА ПРАКТИКА



Ще видите, че детето с нарушено зрение и слух е подпомагано от майка си, от човек от асоциацията и от инструктор по гимнастика. Докато инструкторът по гимнастика отговаря за изпълнението на упражненията, майката или третият човек помагат за комуникацията. Например, докато за инструктора може да е трудно и да не знае как да каже на детето, че трябва да скочи от един куб на друг, майката комуникира много лесно със сина си. Това взаимодействие е обучителен процес, както за детето, така и за майката и за инструктора.

Във втория филм ще видите група деца с ментални увреждания по време на тренировка по гимнастика. При работата с децата с ментални увреждания е важно сложните движения да се разделят на малки части, да се започне с основни подготвителни упражнения за всяко движение, да се дават ясни и кратки указания и да се използват демонстрации и повторения.

В третия филм ще откриете пример как обикновеният салон по физическо възпитание може да се трансформира в привлекателна среда за практикуване на гимнастика. Цялото оборудване се съхранява на малко място. Лекото оборудване е многофункционално, лесно преносимо и може да се използва за широк спектър от упражнения и дейности чрез адаптиране и различни комбинации.

За повече информация:

Erkki Tervo, erkki.tervo@sport.jyu.fi

erkki.tervo@pp.inet.fi

Посети също:

www.keurusjumppa.com,

<http://moniviestin.jyu.fi/sisalto/liikunta>

ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

- Australian Sports Commission (2001). *Give It a Go, Including People with Disabilities in Sport and Physical Activity*. Canberra: Publication Services Manager.
- Block, M.E. (2000). *A teacher's guide to including children with disabilities in general physical education* (2th ed.). Baltimore; Paul H. Brookes.
- Kelly, L. E., & Melograno, V. J. (2004). *Developing the physical education curriculum: An achievement-based approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lieberman, L. J., Houston-Wilson C. (2002). *Strategies for Inclusion, a handbook for Physical Educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- O'Sullivan S., Schmitz T.J. (2004). *Physical Rehabilitation: Assessment and Treatment (3rd ed.)*. F.A. Davis Company, Philadelphia.
- Shephard R.J. et al. (1990). *Fitness in Special Populations*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sherril C. (1998). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan (5th ed.)*. The McGraw-Hill Companies.
- Steadward R.D., Wheeler G.D., Watkinson E.J. (2003). *Adapted Physical Activity*. The University of Alberta Press and Steadward Centre, Edmonton, Canada.
- Susan L. Kasser, Rebecca K. Lytle (2004). *Inclusive Physical Activity, A lifetime of Opportunities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winnick, J. P., ed. (2000). *Adapted Physical Education and Sport*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

ВКЛЮЧИ И МЕН

Ръководство за приобщаване на деца с увреждания
към физическа активност, спорт и развлечения

ОБРАЗОВАНИЕ И КУЛТУРА

© Художник на корицата: Станислав Христов

Предпечатна подготовка: Станислав Христов

© НСА ПРЕС - издателство

тираж: 50

формат: 16/60/84

печатни коли: 6,5

ISBN