



Аргументов инклюзивной организации
«Центр внедрения и развития
инновационных технологий»
АНО «ЦВИРИТ»
<http://www.inclusive.sail>



НАВИГАЦКАЯ ШКОЛА

Ю. В. Шумова, А. С. Недошивин, О. Л. Богданова, Г. А. Штылер, А. В. Шумов

**Организация инклюзивной
яхтенной школы для спортсменов
с нарушением зрения и слуха**



Автоматическая коммерческая организация
НАВИГАЦИОННАЯ ШКОЛА

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ЯХТЕННОЙ ШКОЛЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ И СЛУХА

Учебно-методическое пособие

Чебоксары
Издательский дом «Среда»
2023



Проект реализуется с использованием средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов

Проект «Яхтенная школа Inclusive» реализуется победителем грантового конкурса «Сила спорта» Благотворительного фонда Владимира Потанина – АНО «Центр внедрения и развития инклюзивных технологий»

УДК 376:797(07)
ББК 74.5:75.717я7
О-64

Авторы:

Ю.В. Шумова, А.С. Недошивин, О.Л. Богданова,
Г.А. Штылер, А.В. Шумов

Рецензенты:

канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики водно-моторного и парусного видов спорта, «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта *И. В. Русакова*;
д-р пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет» *Л. А. Колыванова*

О-64 **Организация инклюзивной яхтенной школы для спортсменов с нарушением зрения и слуха : учебно-методическое пособие / Ю.В. Шумова, А.С. Недошивин, О.Л. Богданова [и др.]; ред. Л.Я. Преподобная; под общ. ред. Ю.В. Шумовой. – Чебоксары: Среда, 2023. – 176 с.**
ISBN 978-5-907688-56-8

Данное учебно-методическое пособие выполнено с целью передачи опыта по организации инклюзивной парусной школы, обнародованию результатов проекта «Яхтенная школа Inclusive». Издание ориентировано для организаторов проектов и отдельных мероприятий по инклюзивному парусному спорту, а также на представителей тренерского состава, осуществляющих учебно-воспитательный процесс спортсменов с инвалидностью по зрению и слуху. Учебно-методическое пособие издано с использованием средств гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

- © Сенькин Д.А., Харатьян А., Инькова М., фото, 2023
- © Шумова Ю.В, Недошивин А.С., Богданова О.Л., Штылер Г.А., Шумов А.В., 2023
- © АНО «Центр внедрения и развития инклюзивных технологий», 2023
- © АНО ДПО «Навигацкая школа», 2023
- © Кузьмина А.А., тифлокомментирование, 2023
- © Карпушенкова Т.Г., модель, 2023
- © ИД «Среда», оформление, 2023

ISBN 978-5-907688-56-8
DOI 10.31483/a-10533

Оглавление

Введение.....	12
Глава 1. Общетеоретические положения инклюзивного парусного спорта.....	16
1.1. Понятие и основные положения инклюзивного парусного спорта	16
1.2. Принципы инклюзивного парусного спорта	22
1.2.1. Принцип делегирования ответственной роли	22
1.2.2. Принцип expert user	23
1.2.3. Системность	24
1.2.4. Преемственность	24
1.2.5. Внедрение системы наставничества.....	25
1.2.6. Материальный вклад учеников яхтенной школы в развитие школы	26
1.2.7. Принцип воронки.....	26
1.2.8. Принцип соревновательности	27
1.2.9. Выход на открытые соревнования.....	27
1.2.10. Приглашение в яхтенную школу профильных специалистов.....	28

1.2.11. Принцип Геймификации.....	28
1.2.12. Принцип повышения морской эрудиции.....	29
Глава 2. Организация теоретических занятий и тренировочного процесса у спортсменов различных нозологических групп	32
2.1. Особенности организации теоретических занятий и тренировочного процесса у спортсменов с нарушением зрения.....	32
2.2. Особенности организации теоретических занятий и тренировочного процесса у спортсменов с нарушением слуха.....	39
Глава 3. Построение педагогического процесса в инклюзивной группе	47
3.1. Общие рекомендации по взаимодействию в процессе занятий	48
3.2. Методика обучения незрячих и слабовидящих	51
3.2.1. Безопасность общения. Особенности коммуникации.....	51
3.2.2. Доступность	52
3.2.3. Коммуникация	54
3.2.4. Построение коммуникации в процессе занятий	59

3.2.5. Педагогические рекомендации	60
3.2.6. Общие рекомендации при составлении тифлокомментария	65
3.2.7. Этап теоретико-практической подготовки	72
3.2.8. Теория и практика в классе	73
3.2.9. Техническое оснащение занятий	75
3.2.10. Формирование пространства лодки	76
3.2.11. Паруса. Такелаж. Узлы	81
3.2.12. Дельные вещи	90
3.2.13. Тренировки на воде	94
3.3. Методика обучения глухих и слабослышащих	106
3.3.1. Безопасность общения. Особенности коммуникации	107
3.3.2. Особенности культурного взаимодействия и педагогические рекомендации	109
3.3.3. Тренировки на воде	114
3.4. Межнзологическая коммуникация	116
Глава 4. Обеспечение безопасности на воде	118

4.1. Типы плавательных средств (судов) и их оборудование	119
4.2. Подготовка судна к плаванию.....	121
4.3. Район плавания и гидрометеорологические условия.....	122
4.4. Квалификация капитана и экипажа.....	123
4.5. Соблюдение правил Хорошей морской практики.....	124
4.6. Поддержание в экипаже дисциплины и здорового психологического климата	125
4.7. Инструктаж по технике безопасности и поведения на парусной яхте.....	125
4.8. Использование индивидуальных спасательных средств.....	126
Список литературы	127
Учебная литература и научные статьи.....	127
Нормативные документы	129
Приложение 1. Инструкция по технике безопасности и правилам поведения	132
Приложение 2. Программа «Яхтенная школа Inclusive».....	138
1. Пояснительная записка.....	139
2. Целевая аудитория	140

3. Цели программы	140
4. Задачи программы	140
5. Обоснование целей.....	141
6. Сроки реализации	144
7. Режим занятий.....	144
8. Требования к занимающимся.....	145
9. Ожидаемые результаты	146
10. Возможности для дальнейшего обучения.....	146
11. Учебно-тематический план и содержание программы.....	146
12. Формы и режим занятий	152
12.1. Теоретические занятия	152
12.2. Практические занятия	153
13. Методическое обеспечение программы	153
13.1. Теоретическая подготовка	153
13.2. Практическая подготовка	154

13.3. Занятия на «сухой» воде	154
14. Список литературы	155
Приложение 3. Программа «Сурдокоммуникация в условиях инклюзивного парусного спорта».....	157
1. Пояснительная записка.....	158
1.1. Актуальность программы	158
1.2. Цель и задачи программы	159
1.3. Область применения программы	160
1.4. Планируемые результаты обучения	160
1.5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение программы	162
2. Темы и основное содержание.....	162
2.1. Специфика образовательных потребностей лиц с нарушением слуха с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей в условиях парусного спорта. Средства коммуникации лиц с нарушением слуха	162

2.2. Теория и практика перевода с помощью русского жестового языка	163
2.3. Формирование лексической базы по темам на жестовом языке и практическое усвоение	163
3. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов	164
3.1. Основная литература	164
3.2. Дополнительная литература	164
4. Русский дактильный алфавит	165
5. Единый классификатор жестов и сигналов, используемых в инклюзивном парусном спорте РФ	166
5.1. Система вибросигналов	166
5.2. Система жестов	167

Введение

Необходимость формирования инклюзивной среды в различных сферах жизни общества продиктована государственной социальной политикой, которую Россия приняла на себя с ратификацией Международной конвенции о правах инвалидов в 2012 году. Так, в частности, Российская Федерация взяла на себя обязательства «наделить инвалидов возможностью участвовать наравне с другими в ... спортивных мероприятиях, государства-участники принимают надлежащие меры для поощрения и пропаганды как можно более полного участия инвалидов в общепрофильных спортивных мероприятиях на всех уровнях».

Однако, несмотря на заданный курс в области инклюзии, далеко не все виды спорта методически проработаны для участия инвалидов. Так, на сегодняшний день инклюзивный парусный спорт в России не имеет должной проработки, как на теоретическом, так и на практическом уровнях. Между тем, в настоящее время в различных регионах России существует ряд проектов и отдельных мероприятий по инклюзивному парус-

ному спорту, что говорит о высокой востребованности данного вида спорта среди людей с инвалидностью. Однако каждый организатор вкладывает в понятие «инклюзивный парусный спорт» свое видение. Такая разрозненность не дает общего понимания и ответов на следующие вопросы.

1. Что такое инклюзивный парусный спорт?
2. Какова специфика методики воспитания спортсмена с инвалидностью?
3. Каким образом наладить коммуникацию между членами инклюзивного экипажа?
4. Как тренерскому составу работать с экипажем, в составе которого присутствуют спортсмены с инвалидностью?

Специалисты АНО «Центр внедрения и развития инклюзивных технологий»: тифло- и сурдопедагоги, квалифицированный тренерский состав АНО ДПО «Навигацкая школа», коллектив ученых и преподавателей ведущих вузов страны, специализирующихся на вопросах инклюзивного образования и адаптивного спорта проанализировали существующие практики и создали свою методику, которую апробировали на примере

двух нозологических групп (спортсмены с нарушением зрения, спортсмены с нарушением слуха).

Апробация проводилась на следующих монотипах яхт: Santer 760, Konrad 25R, MX 700. Получен результат, выраженный не только в спортивных достижениях выпускников школы (занятие призовых мест в открытых регатах, присвоение спортивных разрядов), но и в устойчивом социальном эффекте (положительное изменение социальной роли, социальная адаптация и интеграция). Указанный опыт предлагается организаторам проектов и отдельных мероприятий по инклюзивному парусному спорту, а также тренерскому составу, осуществляющему воспитательный процесс спортсменов с инвалидностью.

Итак, на примере проекта «Яхтенная школа Inclusive» методика представляет собой совокупность методов технической, практической и функциональной подготовки, по итогам применения которой спортсмены с инвалидностью по зрению и слуху могут получить квалификацию матроса экипажа килевой яхты, овладев необходимыми практи-

ческими навыками, пониманием оснащения парусной яхты, разделения ролей в экипаже, сути парусных гонок и яхтенной терминологией. Методика включает в себя подготовку на суше в межсезонный период и тренировки непосредственно на воде.

Обращаем внимание читателей, в прилагаемых материалах представлены две программы, первая по обучению инклюзивных экипажей объемом 70 академических часов, вторая по обучению шкиперов коммуникации с глухими спортсменами объемом 36 академических часов. Программа по жестовой коммуникации представляет собой особую актуальность в вопросе налаживания скоростного взаимодействия между шкипером и спортсменами с нарушением слуха, за счет единого классификатора жестов, используемых в инклюзивном парусном спорте РФ.

Глава 1. Общетеоретические положения инклюзивного парусного спорта

1.1. Понятие и основные положения инклюзивного парусного спорта

Прежде чем развивать мысль о реальных возможностях инклюзивного парусного спорта, определимся с используемой в данном пособии терминологией.

Под человеком с инвалидностью понимается лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты [15]. К основным видам стойких расстройств функций организма человека относятся:

- нарушения психических функций;
- нарушения языковых и речевых функций;
- нарушения сенсорных функций;

- нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций;

- нарушения функций сердечнососудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем [3].

Лица с отклонениями в состоянии здоровья независимо от вида заболевания объединяются следующие категории:

- инвалидов I, II, III группы;

- детей-инвалидов;

- лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- лиц, принадлежащих к специальным медицинским группам [1].

Критерии для установления групп инвалидности.

Первая группа инвалидности: нарушение здоровья человека с IV степенью выраженности стойких нарушений функций организма человека (в диапазоне от 90 до 100 процентов), обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами.

Вторая группа инвалидности: нарушение здоровья человека с III степенью выраженности стойких нарушений функций организма (в диапазоне от 70 до 80 процентов), обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами.

Третья группа инвалидности: нарушение здоровья человека со II степенью выраженности стойких нарушений функций организма (в диапазоне от 40 до 60 процентов), обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами [18].

Под инклюзивным образованием понимается процедура обучения и воспитания, при которой все обучающиеся независимо от физиологических, психических, умственных и иных особенностей включены в единую систему обучения [5]. При этом нужно отметить, что в процессе организации обучения учащимся с инвалидностью по мере возможности всё же оказывается специальная организационно-педагогическая и иная поддержка.

Физическая реабилитация и социальная адаптация людей с инвалидностью с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта сегодня относится не только к ведению реабилитационных центров, физкультурно-спортивных

клубов, ориентированных только на людей с инвалидностью, но и допускает возможность участия людей с ограничениями по здоровью в обычных спортивных секциях и организациях.

Далее, парусный спорт – это активный вид водной спортивной деятельности, включающий в себя тренировки и соревнования с использованием парусного снаряжения, установленного главным образом на яхтах. Инклюзивный парусный спорт – это парусный спорт, в который включены лица с отклонениями в здоровье, не имеющие противопоказаний к занятиям.

Теория инклюзивного парусного спорта в нашей стране ещё недостаточно разработана, следовательно, отсутствует методическое обеспечение данного вида спорта. Однако существуют правовые основы инклюзивного спорта, приведенные в разделе нормативных документов в списке литературы.

Выделим некоторые признаки инклюзивного спорта, проведём его сравнительную характеристику с адаптивным спортом и сведём результаты в таблицу (см. Таблица 1).

Таблица 1

**Признаки инклюзивного спорта и сравнительная характеристика со спортом вообще
и адаптивным спортом в частности**

Характеристика	Спорт	Адаптивный спорт	Инклюзивный спорт
Правила	Стандартные	Видоизмененные	Стандартные
Разделение по нозологическому признаку	Не учитывается	Имеет первоочередное значение ¹	Учитывается только для адаптации спортивных снарядов и взаимодействия в команде
Смещение нозологий	Не учитывается	Недопустимо на законодательном уровне ¹	Допустимо

¹ Согласно Всероссийскому реестру видов спорта существуют пять адаптивных видов спорта: 81 Спорт глухих, 82 Спорт лиц с поражением ОДА с тремя дисциплинами по парусному спорту (класс «Скуд 18», класс «Сонар», класс 2,4 метра), 83 Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, 84 Спорт слепых, 109 Футбол лиц с заболеванием ЦП.

Основания классификаций спортсменов	Пол, возраст, вес ²	Пол, возраст, вес, наличие и тяжесть поражения, наличие оставшихся функциональных возможностей	Пол, возраст, вес ²
Цель	Достижение спортивных результатов	Социальная адаптация и физическая реабилитация	Объединение людей с инвалидностью и без особенностей здоровья для расширения границ коммуникации тех и других, социальная адаптация и физическая реабилитация

Таким образом, как ни парадоксально, инклюзивный спорт имеет гораздо больше общего с обычным спортом, чем с адаптивным. На сегодняшний день инклюзивный парусный спорт не относится к профессиональному виду спорта. Это, прежде всего, лю-

² В парусном спорте применяется система ограничений, например на общий вес команды в полной экипировке.

бительский спорт, главной задачей которого является присоединение человека с инвалидностью к команде без ограничений по здоровью. Такая включенность помогает человеку с инвалидностью лучше интегрироваться в общество, адаптироваться к его условиям, расширить социальные контакты, занять достойное место в социуме.

1.2. Принципы инклюзивного парусного спорта

Процесс обучения парусному спорту людей с инвалидностью требует соблюдения ряда специфических принципов, следование которым в определенной степени гарантирует решение некоторых задач, встающих перед организаторами инклюзивной парусной школы.

1.2.1. Принцип делегирования ответственной роли

Одним из важнейших принципов инклюзивного взаимодействия, определяющим социальную составляющую реабилитации, является делегирование лицу с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья ответственной роли в команде. В

занятиях инклюзивным парусным спортом данный принцип проявляется непосредственно на соревнованиях во время управления яхтой. Например, если человеку с инвалидностью отведена роль матроса, другие члены команды не вправе помогать ему в работе со шкотами, за исключением случаев, когда выполнение этой роли штатно требует участия других членов команды.

Решаемые задачи: формирование позитивного толерантного взаимодействия внутри экипажа.

1.2.2. Принцип expert user

Expert user – это человек, обладающий определенным набором знаний, навыков, умений в предметной области, с одной стороны, а также ограничениями по здоровью и опытом, полученным с учетом особенностей его психофизического развития, с другой, что делает его квалифицированным пользователем. Для достижения наибольшего эффекта в проектах и мероприятиях по обучению инклюзивному парусному спорту

крайне желаемо наличие наставника – expert user в области парусного спорта. Следование данному принципу позволяет преодолеть многие стереотипы, например, о том, что инвалиды по зрению не могут успешно заниматься парусным спортом.

1.2.3. Системность

Процесс обучения должен быть структурированным и включать в себя проведение теоретических занятий, практических занятий на берегу, тренировок на воде, уделив особое внимание отработке правил техники безопасности, курса общей физической подготовки, промежуточных, итоговых и выездных регат.

Решаемые задачи: поддержание круглогодичного интереса к проекту, что особенно актуально ввиду сезонности характерной для парусного спорта.

1.2.4. Преемственность

Проект опирается, в том числе, на уже имеющиеся наработки и достижения его исполнителей и участников. В частности, используются результаты проектов победите-

лей конкурсов Фонда президентских грантов: 20-3-003572 «Инклюзивное компетентное взаимодействие в условиях чрезвычайных ситуаций как здоровьесберегающая технология» и № 22-1-004545 «Повышение культуры безопасного поведения людей с инвалидностью в условиях чрезвычайных и экстренных ситуаций».

1.2.5. Внедрение системы наставничества

Концепция социального лифта в проекте реализована в виде системы наставничества, когда наиболее активные и успешные участники проекта постепенно изменяют свою социальную роль: рядовой участник может стать волонтером, затем наставником для новичков, менеджером, помощником руководителя проекта (с заключением договора ГПХ или трудового договора).

Эмоционально и организационно вкладываясь в развитие проекта, участники помогают дополнительному продвижению проекту по многим направлениям, таким как передача опыта, связь со средствами массовой информации, освещение проекта в социальных сетях, привлечение новых участников.

1.2.6. Материальный вклад учеников яхтенной школы в развитие школы

Авторы глубоко убеждены, что когда ученики школы материально вкладываются в развитие школы, это повышает их ответственность в подходе к занятиям. Ученики оплачивают самостоятельно некоторые, пусть и небольшие, статьи расходов, например: стартовые взносы регат, личная спортивная страховка, медосмотры.

1.2.7. Принцип воронки

В яхтенной школе предусмотрен принцип воронки, то есть постепенное сокращение количества учеников школы. Организация никому искусственно не отказывает в участии, однако есть ряд критериев, предъявляемых к ученикам яхтенной школы для перехода на следующий этап. Так, после проведения теоретической части проводится тестирование; только сдавшие теорию и технику безопасности допускаются до следующего этапа – тренировки на воде. После первого выхода на воду часть спортсменов тоже отсеивается: кому-то не понравилось, кто-то приходил в школу только ради красивых фото на яхте и на этом его мотивация закончилась, кто-то, впервые оказавшись

в море, сильно укачался и понял, что не переносит морскую качку и так далее. Последний этап отсева – итоги промежуточных отборочных регат, которые проводятся на крайних тренировочных занятиях, спортсмены, получившие наибольшие спортивные результаты, выдвигаются на итоговую регату.

1.2.8. Принцип соревновательности

Ученики школы разделены по дивизионам, которые конкурируют друг с другом на тренировках и внутренних регатах.

Решаемые задачи: отбор учеников школы, наиболее подходящих для участия в открытых регатах.

1.2.9. Выход на открытые соревнования

Вершиной мастерства инклюзивной команды являются результаты на открытых соревнованиях, специально не предназначенных для лиц с ОВЗ.

Решаемые задачи: популяризация инклюзивного парусного спорта, оценка спортивных результатов учеников школы.

1.2.10. Приглашение в яхтенную школу профильных специалистов

Приглашение в яхтенную школу профильных специалистов: тифлокомментаторов, сурдопереводчиков, специалистов по адаптивному и инклюзивному спорту (сотрудничество с Университетом физической культуры, спорта и здоровья им. Лесгафта, Медицинским университетом им. Павлова), профессиональных спасателей (сотрудничество с Институтом МЧС России) – помогает сделать школу интересной для целевой аудитории и обеспечить необходимый уровень усвоения компетенций безопасности.

1.2.11. Принцип Геймификации

Принцип геймификации заключается в том, что некоторые действия спортсменов отмечаются специальным статусом (ачивкой). Возможность получения такого статуса, исходящая из склонности человека к коллекционированию, в данном случае коллекционированию статусов, является значительным мотивационным фактором. Примеры статусов: участник такой-то регаты, победитель такой-то регаты, участник парусного похода и так далее. Статусы фиксируются в документах, выдаваемых спортсмену после завершения курса, и в профиле спортсмена на сайте организатора.

Решаемые задачи: поддержка мотивации к занятиям парусным спортом.

1.2.12. Принцип повышения морской эрудиции

Для того чтобы быть по настоящему хорошим моряком, необходимы не только знания, умения и навыки, нужно еще повышать свою «морскую эрудицию», изучать не только то, что необходимо непосредственно при выходах на воду и на регатах, но и смежные области. Для этого в яхтенной школе организован клуб по интересам, где проводятся встречи с интересными людьми, призерами регат, путешественниками, яхтсменами, кораблестроителями, писателями, спасателями, организуются мастер-классы по флажному семафору, различным сигнальным сводам, азбуке Морзе, такелажному делу и так далее. Например, ребус, загаданный в логотипе «Яхтенной школы Inclusive» (См. рис. 1), можно разгадать благодаря морской эрудиции, ведь совершенно ясно, что сиг-

нальные флажки не «просто так», сигнал «АЫП» по трехфлажному своду военно-морских сигналов расшифровывается как «Включенный»³. Кроме того, другие сигналы могут являться хорошей визуализацией ачивки (См. раздел 1.2.11). Часть знаний может быть передана только при живом общении с профессионалами, даже бывалые моряки, имеющие десятилетний опыт хождения под парусом, при общении друг с другом подтверждают тот факт, что они не редко усваивают тонкости, которых не знали ранее.

Решаемые задачи: поддержка мотивации к занятиям парусным спортом, в том числе и в межсезонье, изучение тонкостей морского дела.

³ Вслед за Студией Артемия Лебедева, предложившей символ «энейблд» в качестве международного символа доступной среды, предлагаем сигнал «АЫП» в качестве символа доступности на воде (См. <https://www.artlebedev.ru/enabled/>).



Рис 1. Логотип «Яхтенной школы Inclusive», представляющий собой сигнал «АЫП», по трехфлажному своду военно-морских сигналов расшифровывающийся как «Включенный»

Глава 2. Организация теоретических занятий и тренировочного процесса у спортсменов различных нозологических групп

2.1. Особенности организации теоретических занятий и тренировочного процесса у спортсменов с нарушением зрения

С целью максимальной эффективности занятий с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья преподаватели и тренеры должны уметь налаживать с ними социальный контакт и организовывать учебный и тренировочный процесс с учётом особенностей их психофизического развития. Выстраивая процесс обучения, тренировок и инклюзивного взаимодействия со слепыми, необходимо исходить из их способности извлекать и накапливать знания.

Рассмотрим, какие физиологические особенности позволяют относить человека к категории «незрячий» или «слабовидящий».

1. Незрячие – отсутствуют зрительные ощущения (тотальная слепота) или есть незначительное светоощущение и остаточное зрение (до 0,04 с коррекцией очками).

2. Слабовидящие – острота зрения лучшего глаза с обычной оптической коррекцией составляет 0,05 – 0,4.

Какие существуют виды нарушения зрения? В офтальмологии используется следующая дифференциация.

1. Миопия (близорукость): фокусирование изображения происходит перед сетчаткой глаза, а не на ней, как это должно быть в норме. При отдалении предметов картинка становится нечеткой.

2. Гиперметропия (дальнозоркость). Фокусирование осуществляется за сетчаткой, из-за чего близко расположенные предметы становятся размытыми.

3. Стробизм (косоглазие) – состояние, при котором каждый глаз имеет разное направление взгляда, невозможно сфокусироваться на одном предмете.

4. Астигматизм (дефокусировка) появляется в результате изменения формы роговицы глаза. У людей с нарушением зрения такого рода чёткость изображения неоднородна. Даже если один предмет видно чётко, соседний может быть размытым.

5. Стокомы (изменения поля зрения) – дефекты, имеющие место на участке ограниченного размера. При нарушении полей зрения на изображении могут появляться небольшие пятна или тени.

6. Амблиопия (затуманенное зрение). Корректировка ослабленного зрения не достигается полностью применением только очков.

7. Дальтонизм (нарушение цветового зрения). Реакция на цвет происходит, но идентифицировать какой-то конкретный бывает очень затруднительно.

8. Нарушение сумеречного зрения (куриная слепота). Восприятие предметов резко нарушается с наступлением сумерек.

9. Гемералопия (дневная слепота) – невозможность видеть при ярком свете.

10. Конъюнктивит – воспаление глаза, сопровождается гнойными выделениями, повышенной раздражительностью слизистой глаза и слезоточивостью.

11. Птоз (опущение века). При этом дефекте наблюдается полное или частичное опущение века.

Как показывает практика, при длительном нарушении функционирования зрительного канала могут развиваться компенсаторные механизмы, в качестве которых выступают слуховое и осязательное восприятия. Улучшается память, внимание, сосредоточенность, способность мыслить в условиях ограниченной информации. Однако нарушения зрения способствуют также развитию негативных последствий. Ограниченность информации, получаемой лицами с нарушениями зрения, обуславливает схематизм визуального образа, его скудность. Нарушение целостности восприятия, когда в образе объекта отсутствуют не только второстепенные, но и определяющие детали, ведет к фрагментарности или неточности образа, и далее к формализации и вербализации знаний.

При слабовидении уменьшается скорость зрительного восприятия. Нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства). При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление и, как следствие, снижение работоспособности. Слабовидящим спортсменам могут быть противопоказаны многие физические нагрузки согласно медицинскому заключению,

например наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как подобные действия могут способствовать ухудшению зрения или полной его потере (см. главу 3.2.4). Поэтому крайне важно, чтобы и преподаватели, и тренеры проверили наличие медицинского допуска у спортсмена.

Для усвоения информации лицам с нарушением зрения требуется большее количество повторений и тренировок. Также очень велика роль звукового восприятия в пространственной ориентации, требующего локализации источников звуков. У лиц с нарушениями зрения при проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий повышается утомляемость слухового анализатора и может наступить дезориентация в пространстве.

На занятиях и тренировках спортсмены с нарушением зрения могут пользоваться звукозаписывающими устройствами, компьютерами, брайлевским прибором и грифелем, в качестве средств конспектирования учебного материала. В педагогической практике известны случаи запрета преподавателем использования незрячим средств для письма

по брайлю во время занятий. Основной причиной служило отвлечение внимания других слушателей курса, а именно, повышенный уровень шума, вызванный самой технологией письма по брайлю. Такой запрет со стороны преподавателя является неправомерным и носит дискриминационный характер. Также известны случаи запрета использовать наушники во время занятия, однако следует учитывать, что спортсмены с нарушением зрения используют наушники с целью изоляции звука программы с речевым выводом.

Искусственная освещённость помещений, в которых занимаются спортсмены с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк. Рекомендуется использовать крепящиеся на столе лампы, для левой свет должен падать справа, для правой – слева. В идеале нужно предусмотреть возможность регулировки интенсивности освещения (для лиц, страдающих гемералопией) и направления освещения (для правой-левой).

Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, является информационно-коммуникационные технологии (ИКТ): программы экранного доступа, брайлевский принтер, брайлевский дисплей, устройство для чтения электронных книг, аудиолекции, материалы набранные шрифтом Брайля. Обучение людей с нарушениями зрения с применением ИКТ в последнее время приобретает массовый характер. Проблемы доступа к визуальной информации для незрячих пользователей могут быть компенсированы посредством предоставления информации в аудиальной и тактильной формах. В настоящее время ИКТ сделали доступными для незрячих людей целый ряд современных профессий и значительно ускорили процесс их обучения в инклюзивных группах. Таким образом, освоение ИКТ для незрячих является не только способом приобретения новых знаний, но и методом овладения одним из важнейших инструментов их социальной и профессиональной реабилитации и абилитации.

2.2. Особенности организации теоретических занятий и тренировочного процесса у спортсменов с нарушением слуха

С целью организации эффективного инклюзивного взаимодействия и учебно-тренировочного процесса у спортсменов с нарушением слуха преподаватели и тренеры должны учитывать особенности психофизического развития спортсменов данной нозологической группы.

Физиологические особенности, характерные для людей с нарушением слуха.

1. Тугоухость – снижение порога слышимости до 90 Дб:

1-я степень: до 40 Дб;

2-я степень: от 41 до 55 Дб;

3-я степень: от 56 до 70 Дб;

4-я степень: от 71 до 90 Дб.

2. Глухота – снижение порога слышимости более 90 Дб.

Важная часть взаимодействия и коммуникации с людьми с нарушениями слуха – жестовый язык – отдельный язык, не подчиняющийся грамматическим правилам русского

языка и тесно связанный с миром конкретных действий и вещей. Письменный русский язык зачастую воспринимается лицами с нарушенным слухом как иностранный и навыки его владения необходимо постоянно совершенствовать и развивать (также смотри раздел 3.3.2).

Недостаточный уровень овладения речью является серьезным препятствием для нормального развития познавательной деятельности спортсменов с нарушением слуха; неполноценное развитие речи часто становится основной причиной своеобразия их восприятия, памяти, мышления. На этом построено психолого-педагогическое изучение процесса овладения знаниями спортсмена с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- пробелы в знаниях;

– низкий уровень восприятия устной речи, невнятное произношение не позволяют многим лицам с нарушением слуха использовать устную речь как надежное средство общения;

– некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять только что изученное с изученным ранее;

– у лиц с нарушением слуха хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки;

– люди с нарушением слуха склонны выделять признаки, не обладающие особым значением.

Процесс запоминания у слушателей с нарушенным слухом часто опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее. Образы запоминаемых предметов у спортсменов с нарушенным слу-

хом в меньшей степени организованы, чем у нормально слышащих. А именно, информация медленнее усваивается и скорее забывается. Процесс обучения и тренировок спортсменов данной нозологической группы требует применения специфических приемов, которые используются с целью повышения эффективности запоминания необходимого материала. При усвоении информации слушателями с тяжелой степенью поражения слуха зачастую наблюдаются замены слов: замены по внешнему сходству звучания слова, смысловые замены.

Таким образом, у спортсменов данной нозологической группы существенно затруднена реализация коммуникативного компонента. Известно, что полноценное усвоение знаний и умений происходит через реализацию принципа коммуникативности. Эффективное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе, умение представлять и защищать результаты своей работы, владение различными социальными ролями в коллективе, способность к организации эффективного делового общения ведет к развитию коммуникативности и к наработке необходимых навыков.

Коммуникативный компонент развивается в результате включения спортсменов в групповую деятельность на основе формирования словесной речи. Поэтому коммуникативная система, действующая ныне в практике обучения спортсменов с нарушенным слуховым восприятием, в большей степени направлена на развитие словесной коммуникации. Задачей данной системы является обучение языку как средству общения и полноценного взаимодействия с иными участниками образовательного процесса.

Обучение и тренировочный процесс спортсменов с нарушениями слуха рекомендуется выстраивать через реализацию следующих педагогических принципов: наглядности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий. Максимальный учет особенностей спортсменов с нарушением слуха и достаточный уровень наглядности обеспечивается при использовании разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций, учебных пособий, адаптированных для восприятия слушателями с нарушением слуха. Слабослышащие, в отличие от глухих, могут самостоятельно

накапливать словарный запас и овладевать устной речью. Однако наилучшего результата можно достигнуть при правильной организации взаимодействия преподавателей и тренеров со спортсменом данной нозологической группы.

При организации учебного и тренировочного процесса спортсменов с нарушенным слухом также следует учитывать следующие факторы.

1. Внимание у спортсменов с нарушенным слухом в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала. Поэтому в организации занятий и тренировок рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.

2. Особое значение при организации обучения и тренировок лиц с нарушенным слухом, следует отвести трансляции видео материалов. Транслируемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом. Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений. Анимация может использоваться для изображения различных динамических моделей. Анимация может сопровождаться гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения.

3. Обучающую функцию в большей степени выполняют компьютерные модели.

4. Фактором, способствующим повышению уровня профессиональной подготовки слабослышащего и глухого спортсмена, является индивидуализация учебной и тренировочной деятельности. Индивидуализация учебной и тренировочной деятельности спортсменов с нарушениями слуха осуществляется на основе учета их индивидуальных особенностей, проявляющихся в познавательной деятельности, а также психофизических особенностях, в умении мобилизовать эмоционально-волевые и интеллектуальные способности, на основе использования дидактических и организационных средств обучения.

5. При организации занятий и тренировок следует учитывать, что у спортсменов с нарушением слуха значительно перегружено зрительное восприятие, что приводит к снижению скорости восприятия информации и повышенной утомляемости.

6. Учебно-методические презентации являются одной из организационных форм, которые можно использовать в процессе обучения спортсменов с нарушением слуха. Подготовка таких лекций основана, в частности, на принципе сочетания абстрактности

мышления с наглядностью, который отражает закономерную связь между разнообразием чувственных восприятий содержания учебного материала и возможностью его понимания, запоминания, хранения в памяти, воспроизведения и применения. Использование развитых средств графики облегчает эту задачу. Учебно-методические презентации представляют собой набор определенных иллюстраций, отражающих содержание каждой темы дисциплины с небольшим текстовым пояснением.

7. С целью сокращения объема записей целесообразно использовать опорные конспекты, различные схемы, придающие упрощенный схематический вид изучаемым понятиям.

Глава 3. Построение педагогического процесса в инклюзивной группе

В инклюзивной группе с разным нозологическим составом для этапа начальной подготовки необходимо на первое время разделить группу, поскольку педагогические средства и методы объяснения для разных нозологий сильно отличаются. На занятиях с незрячими и слабовидящими нужно уделять время каждому во время демонстрации того или иного элемента, речь должна быть очень емкой и насыщенной для дополнения картины. На занятиях с глухими и слабослышащими нужно делать акценты на детальные показы, простые объяснения, громкие повторения, дублирование сказанного записями на доске и сурдопереводом.

Поэтому на первых этапах, когда еще не сформированы основные понятия об устройстве лодки, терминологии и прочем, не рекомендуется проводить занятия в смешанной группе, иначе плотность урока будет крайне низкой. Пока вы отвечаете на вопрос незрячего, глухие лишены вашего внимания и начинают переговариваться, их внимание

уже вне вашего занятия. И наоборот, пока вы используете упрощенные описания, жесты и письмо на доске, в ситуации недостатка информации находятся незрячие. На занятиях нужно создать комфортную доверительную среду, иначе об эффективном обучении нет речи.

Ниже будут представлены параграфы «Методика обучения незрячих и слабовидящих» и «Методика обучения глухих и слабослышащих», после чего в параграфе 3.4 будут разобраны особенности межнормативной коммуникации.

3.1. Общие рекомендации по взаимодействию в процессе занятий

Прежде всего, самый важный инструмент преподавателя – это эмпатия. Необходимо быть внимательным к ученикам, слушать и стараться понять их точку зрения, а также настроение, с которым они пришли на занятие, достаточно ли они поняли только что объясненный материал, и т. п. Стоит отметить, что в случае нормативной эмпатия имеет большее значение, нежели в случае занятий со здоровыми людьми, так как здесь имеют место физические барьеры в коммуникации между преподавателем и занимающимися.

К каждому ученику нужен свой подход, свой тон, тембр, тип объяснения, своя шутка и обязательно похвала. Сила похвалы и комплимента крайне недооценена. Мы не говорим сейчас о распространенных примерах «Ой, как ты красиво выглядишь» и прочее. Ваша задача – проявить внимание. Порой достаточно отметить, как человеку подходит та или иная часть гардероба, или как качественно он справился с задачей, какие успехи у него по сравнению с *его* собственным предыдущим результатом. Подобные примеры работают только в том случае, когда их озвучивают искренне. Однако не стоит давать большой эмоциональный кредит и хвалить ученика просто так или по мелочам: это будет негативно отражаться на нацеленности занимающихся на результат занятий, так как они будут стараться заслужить внимание и оценку преподавателя. Нужно отметить, что у людей с ограниченными возможностями понимание успеха в деятельности, которой они занимаются, особенно в спорте, часто может быть сопряжено с намерением достигнуть уровня результатов здоровых людей. С учётом того, что мы стараемся раскрыть индивидуальный потенциал здоровья каждого занимающегося, и для достижения

наиболее комфортной и эффективной образовательной обстановки необходимо хватить человека, исходя из его достижений относительно собственного уровня.

Немаловажный факт – приобретение новой социальной роли. Возможно, благодаря занятиям по парусному спорту человек с инвалидностью, привыкший к своему статусу в обществе, сможет выйти из привычных и шаблонных настроек. Мы можем дать ему на выбор новую позицию, в которой он еще никогда не был. Выберите стилистику обращения в группе: «Уважаемые яхтсмены», «Товарищи яхтсмены», и прочее. Главное не переборщить и не устраивать бессмысленную клоунаду. Мы лишь шаг за шагом, мягкой силой конструируем новый социальный опыт. Всё должно быть естественно, искренне и ненавязчиво. Если подобные примеры стилистически вам чужды, то, разумеется, не стоит ими пользоваться.

Наконец, с представителями каждой нозологической группы необходимо достигать коммуникативной эффективности. Она заключается в следующих положениях.

1. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций.
2. Старайтесь слушать и слышать индивида.

3. Регулируйте свои эмоции в процессе взаимодействия. Оставайтесь терпеливым и спокойным.

4. Сохраняйте высокую культуру и этику взаимоотношений. Люди с инвалидностью – это, прежде всего, люди, требующие к себе человеческого отношения.

5. Цивилизованно пресекайте манипулирование. Не выполняйте работу за человека с инвалидностью, с которой он может справиться сам.

3.2. Методика обучения незрячих и слабовидящих

3.2.1. Безопасность общения. Особенности коммуникации

С самого начала и дальше в ходе занятий очень важно учитывать психологическое состояние каждого подопечного. Необходимо снижать уровень внутреннего стресса учеников, чтобы усилить эффективность восприятия информации. Новичок, впервые пришедший на занятия в абсолютно незнакомую для него среду, всегда будет испытывать дискомфорт. Уровень этого дискомфорта будет варьироваться от человека к человеку, но нужно отдавать себе отчёт в том, что люди с ограниченными возможностями здоровья в большинстве своем чаще испытывают дискомфорт и неуверенность, чем

люди без инвалидности. Поэтому вся инфраструктура, учебные материалы и коммуникация с персоналом должны располагать человека. Соответственно, необходимы следующие условия занятий:

- доступность, предполагающая доступная среда и персонал, обученный компетентному инклюзивному взаимодействию;
- адаптированные материалы и тифлокомментарии;
- эффективные инструменты коммуникации.

3.2.2. Доступность

Комфорт незрячего или слабовидящего занимающегося зависит от того, насколько ему удобно добираться до яхт-клуба или до класса, где будут проходить занятия, насколько приветливая и дружелюбная атмосфера в коллективе клуба и даже от того, какой характер и уровень шума рядом с местом проведения занятия. В идеальных условиях дорога до клуба занимает минимум времени пешком или на общественном транспорте, через мини-

мум дорожных переходов, где всегда есть звуковые светофоры, тактильные панели и понятная навигация с тифлокомментариями. К сожалению, это не всегда так. Но даже в условиях отсутствия достаточного уровня доступной среды мы можем повысить ощущение комфорта и безопасности посредством максимальной информированности занимающегося. То есть ученик должен идеально знать и представлять в деталях свою дорогу до места проведения занятий. В сложной навигационной обстановке необходима помощь зрячего волонтера, чтобы досконально выучить маршрут.

Далее, первые встречи мы начинаем с того, что знакомим с местом проведения занятия. Подопечным должно быть легко и комфортно пользоваться имеющейся инфраструктурой. Они должны знать, где находятся туалеты, классы; где можно поесть, попросить помощи, зарядить телефон; где расположены лестницы, стыки порогов – всё, обо что можно споткнуться и упасть.

Важно формировать понимание окружения при общении с незрячими и слабовидящими. В разговоре с ними всегда описывайте, где и в какой обстановке вы находитесь.

Если кто-нибудь проходит рядом и здоровается, представьте человека или кратко расскажите о нём. Если в зоне слышимости возникают незнакомые звуки или неожиданные восклицания, давайте о них краткую справку. Яхт-клуб или класс должен стать комфортным и понятным местом, чтобы каждый подопечный мог нам доверять.

3.2.3. Коммуникация

В коммуникации с людьми с нарушениями зрения есть особенности, которые необходимо учитывать при взаимодействии.

Инструменты для эффективной коммуникации:

- голос (дикция, мимика, тембр);
- речь (насыщенность и «описательная» эффективность);
- запах;
- прикосновения.

Речь и голос

Голос – это основной инструмент при работе с лицами с нарушением зрения. По большей части именно на его основе о вас будет сформировано впечатление. По силе, тембру и высоте голоса занимающиеся будут судить о том, насколько преподаватель строгий, тихий, спокойный, замкнутый, добрый и прочее.

Для объяснения материала не подойдёт очень тихий, медленный и спокойный темп повествования. Во-первых, его будет плохо слышно, занимающимся придётся тратить много сил на то, чтобы концентрироваться на вашем голосе, и к середине занятия люди начнут уставать. Во-вторых, лицам с нарушением зрения привычнее воспринимать речь с бóльшей скоростью. Очень строгий громкий и быстрый стиль также нежелателен, он может оттолкнуть и насторожить слушателей.

Обращайте внимание на чистоту звукоизвлечения – невнятная и неразборчивая речь затрудняет распознавание и запоминание нового материала.

Во время разговора с незрячими и слабовидящими помните про мимику. Практически всё, что выражается на лице, может быть распознано на слух опытным учеником. Даже недосып или неудобная обувь могут внести коррективы в голос.

Запах

Собираясь на занятие, обратите внимание на свой запах. Если вы часто пользуетесь парфюмом, туалетной водой или дезодорантом с сильным запахом, спросите своих знакомых и близких, насколько аромат яркий и назойливый. Не нужно совсем отказываться от привычных вещей, ведь это ваша характерная черта, в том числе благодаря которой у учеников складывается образ преподавателя. Но первое время стоит быть аккуратнее, чтобы не отвлечь занимающихся.

Прикосновения

В процессе занятий, чтобы привлечь внимание ученика, показать ему какую-либо деталь, скорректировать его положение или проводить куда-либо, вам нужно его кос-

нуться. Тактильный контакт может иметь бесконечное количество трактовок, и во избежание дискомфорта необходимо быть крайне аккуратными и однозначными. После знакомства сразу обговорите допустимые для человека прикосновения.

Примеры тактильных коммуникативных сценариев.

1. Чтобы обратить внимание на объект, инструктор слегка касается края локтя правой руки (если человек правша), и ученик поднимает предплечье – это знак «я готов смотреть».

2. Чтобы показать конкретный участок какого-либо предмета и дать ученику тактильно осмотреть его, инструктор проводит пальцами от локтя до запястья по тыльной стороне руки ученика, чтобы ориентировать ладонь для осмотра, и кладёт его кисть на осматриваемый предмет.

3. Если нужно указать конкретное место на объекте или конкретный объект, который нельзя потрогать, инструктор использует указательный палец занимающегося как указку, параллельно подробно рассказывая об объекте, чтобы сформировать целостную картину.

4. На случай, когда нужно куда-нибудь пройти или переместиться вместе, есть определённые приёмы, как это сделать удобно для всех:

5. Если нужно провести куда-нибудь человека, положите его руку себе на плечо, лучше правую руку на левое плечо (в зависимости от того, в какой руке человек держит трость), чтобы у каждого был свободный ход ноги. В группе люди движутся друг за другом в подобной сцепке.

6. Если у вас существенная разница в росте, положите руку человека на ваш согнутый локоть, чтобы ему не нужно было тянуться.

7. Если нужно пройти по узкому участку, например, по трапу к понтону или по пальцу к яхте, заранее подробно опишите, как выглядит место, по которому вы идёте, что необходимо преодолеть и на что обратить внимание. Когда нужно идти друг за другом, скажите «идём след в след».

3.2.4. Построение коммуникации в процессе занятий

Крайне важно следить за уровнем шума на занятии, это особенно важно в группе с нарушениями зрения. Когда идёт процесс параллельного показа для нескольких учеников, громкость группы может повышаться. Необходимо пресекать динамику, которая мешает ученикам воспринимать подачу материала. Не допускайте галдежа в классе, иначе концентрация учеников неизбежно понизится.

Бывают ситуации, когда при показе занимающийся не настроен на занятие. В процессе показа какого-либо объекта могут звучать фразы «Да, как вы не понимаете, я же не вижу», «Как я вам это рассмотрю», «Ну я же слепой» и т. д., и т. п. Спокойствие, терпение, понимание и снисходительность – главные инструменты в такой ситуации. Следите за своим голосом и интонациями, старайтесь успокоить человека, говорите на уровне его лица, находясь перед ним (не над ним, не за ним). Попросите разрешения дотронуться до его руки, в этом случае находите либо сбоку от него, либо перед ним. Как упоминалось ранее, используйте его указательный палец как указку, крайне спокойно комментируйте устройство инвентаря. Говорите, что для изучения устройства

этого элемента зрение не нужно. Если у человека есть остаточное зрение, для начала порекомендуйте ему закрыть глаза.

Также существует момент, что для некоторых инвалидов их статус порой становится постоянным оправданием или «белым билетом» везде и всюду. Если на занятиях появляются ситуации, когда ученик наотрез отказывается выполнять то или иное действие, мы ни в коем случае не должны заставлять его силой. Нужно разобраться в первопричине и постараться урезать сложность задачи до абсолютного минимума, чтобы первый шаг к выполнению был крайне элементарен.

3.2.5. Педагогические рекомендации

Занятия с незрячими и слабовидящими учениками подразумевают, что значительное время будет уделено тактильному показу и осмотру макетов и инвентаря, а значит, они сильно будут отличаться от лекций для зрячих людей. Технически подача материала тут же должна усваиваться занимающимися на физическом уровне. Нужно быть готовым к разумной импровизации внутри занятия, любое теоретическое высказывание, не-

обходимое для понимания того или иного термина или навыка вы должны трансформировать во взаимодействие учеников с соответствующим инвентарем – только так ученики овладеют корпусом знаний в полной мере.

Необходимо помнить, что за счёт отсутствия зрительного компонента восприятие незрячих и слабовидящих людей кардинально отличается от восприятия зрячих. Для того, чтобы быть уверенным в наиболее полном и удовлетворительном усвоении материала, вы должны в ходе занятия и особенно в его конце проводить рекогносцировку того, насколько исчерпывающе усвоение конкретных знаний учениками на данный момент. С этой целью вам нужно следующее.

1. Задавать уточняющие вопросы о том, есть ли что-то непонятное для учеников на данный момент занятия и что конкретно для них непонятно.
2. Спрашивать ученика, как он понял то, что было объяснено преподавателем.
3. Просить ученика объяснить преподавателю ранее рассказанный материал.
4. Просить учеников объяснить материал друг другу.

5. Просить осведомленного ученика объяснить материал тому, кто ещё не знаком с материалом.

6. Давать практические и игровые задания с инвентарем, успешное выполнение которых должно продемонстрировать детальное понимание материала.

Крайне важно всё время помнить, что незрячие и слабовидящие не смогут посмотреть на вас и повторить. Исходя из этого вы должны выстраивать занятия. Чтобы помочь незрячим ученикам овладеть практическими навыками: правильной посадки в лодке, правильного хвата шкота, завязывания узлов – необходимо ставить руками части тела учеников в правильную позицию, поскольку новые для них движения, положения тела, приемы, не встречающиеся в повседневной жизни, они не смогут усвоить иначе, чем через тактильный и жестовый контакт с тренером. Полное отсутствие зрения или его частичное нарушение ограничивает полноту, точность и дифференцированность чувственного восприятия окружающей действительности.

Ввиду фрагментарности и схематизма осязательных образов, слепые компенсируют недостаток чувственного опыта работой мышления. Однако эта компенсация зачастую

фиктивна. Л.С. Выготский подчеркивал, что «нигде вербализм, голая словесность, не пустила таких глубоких корней, как в тифлопедагогике. Слепой все получает в разжеванном виде, ему обо всем рассказывают... Слова особенно неточны для слепого, поскольку опыт его складывается иным образом... Получая в готовом виде всякое знание, он сам разучивается понимать его» [8]. В связи с этой особенностью восприятия отдельное внимание требуется уделить тому, что именно вы говорите на занятиях. Поскольку вы не можете передать всю информацию наглядно, необходимо компенсировать неполноту зрительных образов насыщенностью словесных описаний. Способ, которым вы описали бы какой-либо объект зрячему человеку, будет недостаточным для описания того же самого объекта незрячему или слабовидящему. К тому же на парусной лодке, которая является абсолютно неизвестным для учеников местом и объектом, любой предмет будет каким-то космическим элементом, поэтому описывать каждую структурно важную деталь необходимо максимально подробно. Что бы вы ни описывали – грот, форму подводной части лодки, форму киля и его крепление к яхте, устройство и разновидности дельных вещей, форму и назначение парусов, проводку верёвок –

вы должны передавать визуальную информацию максимально точно и детализировано. Хорошим упражнением будет самому закрыть глаза и постараться описать очевидные для вас предметы и детали на яхте. Сенсорная депривация позволяет раскрыть потенциал ваших анализаторов. Репетируйте объяснения в маске для сна, тогда станут понятны белые пятна в ваших пояснениях. Выбирайте такую маску, чтобы в ней было удобно открыть глаза, так эффект будет намного сильнее. К тому же это отличная практика по развитию эмпатии: чем чаще вы будете прибегать к подобным упражнениям, тем более открытым и восприимчивым вы станете по отношению к другим.

Отличным дополнением будут конспекты занятий, которые занимающиеся смогут прослушать через технические средства аудиального воспроизведения текста. Если в конспекте необходимы схемы и картинки (например, в теме про устройство судна или про дельные вещи), каждую картинку и схему необходимо сопроводить тифлокомментарием – прописать рядом или отправить сообщением в общий чат описание картинки.

Тифлокомментарии являются специализированным средством трансформации визуальной информации в письменную. Тифлокомментирование не имеет ничего общего с

простым бытовым описанием. Это структурированный процесс, целью которого является обеспечение доступа незрячего человека к фото- видеоматериалу. Примеры таких комментариев приведены ниже.

3.2.6. Общие рекомендации при составлении тифлокомментария

1. Комментировать только то, что видно, не домысливать объект тифлокомментирования.

Мы описываем только то, что непосредственно видно, то есть не говорим, например, о креплении, которое непосредственно не видно, не упоминаем о том, из каких элементов состоит крепление, так как зачастую мы не видим эти элементы, а только можем догадываться об их существовании.

2. Выстраиваем тифлокомментарий от общего к частному.

Сначала говорим об общих чертах, а потом переходим к деталям. Например, при описании природы сначала следует в обобщенных чертах рассказать о времени суток и

преимущественных чертах, а дальше конкретизировать тот или иной предмет, находящийся в поле зрения. При описании объекта необходимо сначала в общих чертах дать описание, а потом плавно перейти к строению и деталям.

При описании пейзажа акцентировать внимание на детали (например, на строение крепежей парусной яхты) не нужно, так как тифлокомментарий должен передать только общий образ описываемого.

3. Язык тифлокомментария должен быть понятен аудитории.

Это правило, в первую очередь, относится к описанию объекта. Если аудитория знакома с крепежами и их устройством, то можно акцентировать на этом внимание. Если аудитории не доступны данные сведения, то достаточно описание составлять в общих чертах, избегая употребления большого количества профессиональных терминов.

4. Передача тифлокомментария должна осуществляться короткими фразами.

Три основных критерия: четкость, краткость, лаконичность. Необходимо (по возможности) избегать обилия причастных и деепричастных оборотов, а также сложносочи-

нённых и сложноподчинённых предложений. Кроме этого, следует избегать сравнительные обороты и красочные эпитеты. Комментарий должен легко восприниматься на слух незрячим или слабовидящим.

5. Тифлокомментарий не может отражать субъективное оценочное отношение тифлокомментатора к объекту тифлокомментирования.

Эстетическая составляющая (особенно при описании природы) не может быть передана через эмоциональную окраску. Пейзаж может вызывать восхищение, но слова «красиво», «великолепно», «изумительно» и др. нельзя употреблять при составлении тифлокомментария.

6. Описывать только то, что попадает в поле зрения.

Данный принцип тесно связан с первым. При описании комментируем только ту часть, что непосредственно видим. Например, если мы знаем, что за домом располагается замок, то мы не говорим об этом, так как он не находится в поле нашего зрения. Это касается и описания предметов. Если мы говорим об описании мачты, то нам нет смысла упоминать о надписи, которая находится на стороне борта, повернутой к стене.

7. Выбирать для комментирования значимое для понимания и развития целостного представления описываемого объекта.

Лучше опустить подробное описание деталей, если это является не важным для описания общей концепции. При описании пейзажа в комментарии необходимо брать только четкие, ярко выраженные детали. Это касается и описания объекта. В описание добавляем только те элементы, которые являются значимыми, мелкие детали лучше опустить.

Для понимания сути тифлокомментирования ниже представлены две фотографии заката на Финском заливе, первая из которых искусственно деформирована в соответствии с тем, как запечатлённый вид может воспринимать человек с нарушением зрения (см. рис. 2), вторая является оригинальным изображением (см. рис. 3), а также пример тифлокомментария, описывающий фотографию.

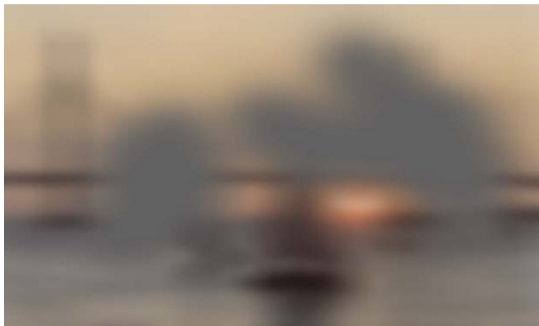


Рис. 2. Искусственно деформированная фотография заката в соответствии с тем, как запечатлённый вид может воспринимать человек с нарушением зрения

Цветная фотография. Закат на Финском заливе. Четко видна линия горизонта. Небо в розовых и красных тонах. Круглое солнце яркого белого цвета с тёмно-жёлтым ореолом близко к линии горизонта. Выше него тёмный вантовый мост с двумя опорными конструкциями и сложным строением. Дорожное полотно удерживают два пилон, уходящих в воду. Наклонные ванты-оттяжки натянуты от центра балки дорожного полотна к вершинам пилонов. На мосту тёмные силуэты машин. Водная гладь спокойная, синих и серых оттенков. В ней отражается солнечная дорожка и тени парусных яхт, на которых темные силуэты людей. На яхтах гроты натянуты между мачтой и гиком, стаксели, на одной – надут геннакер.



Рис. 3. Оригинал фотографии заката на Финском заливе

3.2.7. Этап теоретико-практической подготовки

Этап разделяется на теоретико-практическую подготовку в классе и тренировки на воде. В последующих блоках представлен оптимальный хронологический вариант усвоения новых знаний. Его допустимо варьировать и адаптировать под темп освоения материала занимающимися, и также это не означает, что любому из них автоматически недоступны разовые выходы на воду.

Как известно, этапы спортивной подготовки подразделяются на спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Основной упор описанной здесь программы сделан на этапе начальной подготовки. Методическое наполнение годичного цикла такой программы позволяет занимающимся освоить базу навыков, необходимых для уверенного участия в экипаже в качестве матроса.

Начнём с теоретико-практических занятий в классе и далее перейдём к тренировкам на воде.

3.2.8. Теория и практика в классе

В классе происходит не только освоение основных теоретических понятий и парусной терминологии, но и постановка тех практических навыков, которым возможно обучить на суше – вязание узлов, работа с такелажем и парусом, и т. п. Как для практических, так и для теоретических занятий требуется особый методический подход и специализированный инвентарь.

Ниже представлен рекомендуемый хронологический план подготовки, разбитый по темам.

1. Формирование пространства лодки.
2. Знакомство с базовыми конструктивными элементами яхты. Перемещение по лодке.
3. Курсы относительно ветра.
4. Знакомство с парусами. Методы определения направления ветра.
5. Понятие размерностей, метр, измерение парусов, работа с парусами.
6. Работа со шкотом. Техника безопасности. Команды. Биомеханика движений.

7. Работа с такелажем. Бегучий и стоячий такелаж. Основные узлы.

8. Знакомство с дельными вещами. Принципы работы блоков, стопоров, лебёдок.

9. Механика перемещения лодки. Азы физики движения.

10. Судовые роли. Работа в экипаже. Основные команды.

11. Вооружение лодки. Основы. Разделение экипажа по ролям. Разоружение лодки.

Хороший морской тон. Надлежащее состояние.

12. Парусные гонки. Разновидности, основные правила расхождения.

Предметное наполнение плана стандартно для обучения парусному спорту – подобный план (или его вариации) используется для обучения парусному спорту лиц без нарушений. Поэтому методическая суть блока заключается не в пошагово расписанном плане, который должен быть уже знаком парусному инструктору и тренеру, а в конкретных практических методах воздействия и особенностях донесения информации для незрячих и слабовидящих на различных этапах плана. Мы подробно остановимся на тех аспектах парусного спорта, восприятие которых учениками требует специализации процесса.

3.2.9. Техническое оснащение занятий

Для начала рассмотрим инвентарь, который понадобится нам в ходе занятий.

Необходимый инвентарь:

- настольный макет лодки;
- макет с полноразмерным такелажем;
- набор дельных вещей;
- гардероб полноразмерных парусов;
- тактильные макеты (магнитные лодочки для протестов и бизибокс).

Требования и рекомендации к макетам.

1. Настольный макет должен быть достаточно прочным, чтобы выдержать большое количество циклов тактильных осмотров. Паруса должны быть с латами. Макет должен быть снабжен полным комплектом парусов, в том числе пристегивающимся геннакером.

2. Макет с полноразмерным такелажем должен быть в высоту не более 2-х метров от пола и полностью имитировать расположение всех основных конструктивных элементов лодки друг относительно друга с полной копией дельных вещей и такелажа. Желательно, чтобы такой макет был на колесиках со стопорами для простоты перемещения.

3. Тактильные макеты в основном служат для тактильного пояснения теоретических понятий и гоночных ситуаций, которые в обычном случае мы бы продемонстрировали с помощью рисунка. Основное требование – все важные для понимания понятия/ситуации линии рисунка должны быть выпуклыми, чтобы их можно было ощупать. Можно добавить наклейки с шрифтом Брайля для краткого пояснения особенностей предмета/ситуации.

Примеры тактильных макетов:

– доска с приклеенными или магнитными выпуклыми линиями, образующими нужный рисунок, для пояснения протестовой ситуации или, к примеру, понятия «траверза»;

- магнитные и обычные фигурки лодок;
- бизибокс с узлами.

Далее будут представлены практические рекомендации по ведению занятий.

3.2.10. Формирование пространства лодки

Для незрячего человека крайне важно понимать и представлять своё пространство. Особенно это касается нового и нетипичного пространства, коим является парусная

лодка. Поэтому необходимо последовательно формировать у занимающихся пространственные представления яхты. Это касается не только палубы, где находится экипаж, но и подводной и надпалубных частей яхты (днище и киль, середина и топ мачты, стоячий и бегучий такелаж, топы и шкаторины парусов).

У учеников необходимо сформировать понимание:

- размера лодки;
- логики расположения основных конструктивных элементов яхты;
- основной морской терминологии.

Последовательность постепенного знакомства незрячих и слабовидящих учеников с яхтой и ее основными структурными элементами такова: начинаем рассказ и осмотр с настольного макета яхты, чтобы создать первичный грубый образ модели в представлении занимающихся, и далее мы постепенно углубляем и детализируем этот образ, переходя к более крупным макетам яхты, макетам парусов, яхте в натуральную величину, добавляя, таким образом, на каждом этапе новые элементы и детали.

Начните с осмотра настольной модели яхты. Ученикам необходимо понять форму корпуса, устройство надводной и подводной частей яхты, пространство кокпита. Нужно договориться об опорных точках отсчёта на корпусе яхты, вокруг которых первое время будет сконцентрировано внимание учеников. Этими точками могут быть: мачта, углы рубки, футчок, ванты, леера и леерные стойки – проще говоря, все неподвижные элементы рангоута, дельных вещей и стоячего такелажа. От этих ориентиров мы будем отталкиваться при объяснении окружающего их пространства яхты и ими же позже мы будем пользоваться на яхте.

Каждый раз, когда мы вводим новый термин (элемент яхты или вооружения), необходимо сначала назвать объект, затем создать его словесный и тактильный образ, и далее укрепить представление об объекте объяснением принципа работы. После – дать задание на использование этого объекта. Старайтесь не перегружать учеников лишней информацией. Первое время не давайте более 10–15 новых названий и определений. В начале каждого занятия повторяйте и прорабатывайте предыдущий материал. Рассказывая во время показа, используйте 2–3 синонима разной степени обобщенности. Когда

необходимо объяснить новый элемент или подробнее раскрыть конструктивные особенности в своих объяснениях, отталкивайтесь от обговоренных ориентиров, словно вы пробегаете глазами от точки А до точки Б, подробно озвучивая свой маршрут. Фактически, тактильным показом и словесными объяснениями нужно создать точную 3D-копию лодки в сознании занимающихся.

Самой большой проблемой в формировании четкого пространственного представления является построение объяснений надводной части лодки, куда трудно дотянуться руками, однако это понимание необходимо сформировать у занимающихся, чтобы яхта представляла для них четкий и целостный образ. Нужно пояснить позиционирование мачты, крепление гика к мачте, крепление всего стоячего такелажа и проводок фалов внутри. Если у нас нет разнообразных типов макетов, а также оригинальной мачты со всеми креплениями в снятом виде, то очень тяжело рассказать об устройстве крепежа стоячего такелажа и рангоута. Поэтому идеальным вариантом будет вернуться к этой теме ближе к началу сезона, когда все активно готовят лодки к спуску и можно провести тактильный осмотр ещё не установленных на корпуса мачт. Если же в течении всего

межсезонья у вас есть доступ к лодкам и рангоуту, стоит провести занятия на «живом материале». Когда у вас есть мачта *in vivo*, можно продемонстрировать прибэнд (хорду изгиба мачты по ДП со стороны ликпаза) с помощью натянутого фала или проводника, сравнить жесткость мачт. Например, если есть доступ к мачтам других классов яхт, более-менее похожих по размеру, положите их на столы или любую другую опору так, чтобы мачты провисали. Будет хорошо видно, что мачты с одной парой краспиц более жесткие, чем мачты с 2-мя парами краспиц. Наглядным сравнением понятия жесткости будет наблюдение за провисанием мачт к примеру Platu25 или «Четвертьтонник» и МХ 700.

Немало вопросов вызывает внутренняя проводка фалов в мачте, а также проводка внутри гика. Для наглядности можно сделать открытую систему в плоскости стола или стенда, где вы покажете структуру проводки. Не забудьте осмотреть все способы крепежа стоячего такелажа и рангоута. В большинстве случаев всё, что остаётся вне досягаемости рук незрячих, не будет ими изведено – а мы стремимся к противоположной цели.

3.2.11. Паруса. Такелаж. Узлы

Знакомство с парусами.

Помимо объяснения названий, предназначения и принципа работы парусов во время занятий в классе мы можем научить занимающихся:

- правильно складывать и скручивать паруса;
- укладывать паруса в чехлы;
- менять латы;
- клеить заплатки и колдунчики;
- и даже измерять паруса.

На занятиях стоит использовать полноразмерные паруса тех лодок, на которых будут проходить занятия летом. Во-первых, члены экипажа уже будут владеть базовыми навыками для ухода за яхтой, что уже повышает «цену» квалифицированного матроса. Во-вторых, так нам лучше удастся сформировать пространственные представления о

размерах парусной яхты. Но можно начать и с небольших парусов, подобным гардеробу яхт классов 29er/RS Feva и 420: на их примерах идеально демонстрировать разницу симметричных и асимметричных парусов.

Названия и предназначения парусов нужно объяснять, используя макет лодки. Очень удобно, если на макете жёсткое дакроновое полотно, это хорошая возможность имитировать звуки запласкивания шкаторин для объяснения изменения направления к ветру – приводиться и уваливаться, а также для объяснения механики поворотов оверштаг и фордевинд.

При объяснении принципа работы парусов старайтесь максимально имитировать естественные условия. Если есть возможность поставить вентилятор/фен или даже приоткрыть форточку – сделайте это, чтобы продемонстрировать наполненность парусов. Чем больше информации тактильно и невербально мы сможем передать, тем полнее и качественнее будут ваши объяснения.

Объясняя логику крепления парусов, не забывайте про подробное проговаривание маршрута проводок бегучего такелажа, помните – мы делаем 3D-модель в сознании занимающихся!

Наблюдайте за освоением материала, старайтесь оказывать помощь руками только в крайней необходимости, проявляйте терпение, пусть ученик сам пару минут постарается нащупать, догадаться в правильности своих действий. Можете давать устные наводящие комментарии, но ни в коем случае не делайте работу за него.

Измерения и работа с парусами и веревками.

У подопечных необходимо сформировать практический навык обращения с парусами – определять углы и шкаторины, правильно складывать парусное полотно, а также измерять паруса и работать с веревками.

Нужно научить учеников собирать тросы в бухту, ориентироваться в материалах, диаметрах и в предназначении концов. Обучите правильным способам бухтования тросов, чтобы никто не наматывал верёвку на предплечье. Можно показать способы через шею, как бухтуют длинные концы альпинисты, через лебедку или кнехт и обязательно

бухтование на весу одинаковыми шлагами. Также очень хороший навык для любого матроса – умение отрезать концы. Нужно показать отличие обычного ножа от стропореза, последовательность действий. Познакомьте учеников с элементарными инструментами: мультитулом (типа leatherman), боцманским ножом, шилом.

Очень хорошее упражнение – взять рулетку, отмерить 1 метр и посмотреть, сколько это в нашем теле от кончиков пальцев поднятой параллельно полу руки до грудной клетки. Это пригодится для измерения длины шлагов в бухте. Для точности и воспроизводимости измерений стоит ориентироваться на одно и то же положение тела: измерения всегда проходят с опущенными плечами, прямой спиной, левая рука (для правши) держит корневой конец на одном и том же месте (на отметке метра), правая рука протягивает конец до полного разгибания руки.

Как только в наших руках появился такой измерительный инструмент, у нас есть возможность измерить длины шкаторин всех парусов. Это необходимо для понимания их формы и размера. В качестве упражнения можно выдать длинные бухты, которыми необходимо измерить шкаторины (здесь можно рассказать про мерительную комиссию

и процедуру ее прохождения для участия в регатах, а также про все части паруса – боты, люверсы, латы, ликовки, булины, ликтросы и т. д.).

Знание длин шкаторин очень важно при складывании полных парусов. Начинайте формировать навык складывания с простого варианта задания: сложить геннакер вокруг шкотового угла (пример с геннакером от МХ 700, на данном геннакере на ощупь отличается только шкотовый угол). Ориентируясь от шкотового угла, можно найти галсовый и топовый углы. Задача – перебрать и сложить геннакер так, чтобы топовый угол был всегда посередине.

Алгоритм складывания геннакера от МХ 700 вслепую.

1. Найти любой угол. Если это угол с металлическим кольцом, перебрать по шкаторине геннакер, попутно распутывая его, пока не будет найден угол с тряпичным ушком – это шкотовый угол.

2. Зная, что самая короткая шкаторина – нижняя, перебрать любую шкаторину от шкотового угла. Если она короткая, то мы у галсового угла, если нет, то у топового.

3. Когда найден топовый угол, перебрать шкаторины, сформировать «бутерброд» из углов.

4. Придавить стопку углов или сесть на неё и сложить кипу паруса в кису.

5. Зафиксировать углы сверху шкертиком.

6. Геннакер перебран.

На каждой лодке паруса отличаются, поэтому основной особенностью обучения лиц с нарушениями зрения является очень подробная и методичная подготовительная работа на знание и понимание материальной части.

Когда группа уже умеет складывать паруса, определять углы и шкаторины, отработайте механику вооружения лодки на макете с полноразмерными (или приближенными к ним) элементами рангоута и стоячего такелажа, если он есть.

Шкоты и такелаж

При работе с такелажем необходимо ставить технику своими руками. У лиц с нарушениями зрения иначе выстроены проприоцептивные ощущения. Они не могут увидеть

ваш пример и повторить, поэтому показ осуществляется на природе с устными пояснениями. Нужно сформировать правильный хват шкота и проследить за чистотой движений. Обращайте внимание на положение всего тела. Поясница – в нейтральной, плечи опущены, корпус тела не должен уходить за стопы, амплитуда хода предплечий без ухода смещения корпуса и так далее. В связи с отсутствием возможности демонстрации допустимо (при предварительной договорённости) корректировать положение тела учеников с помощью касаний.

Узлы

Первым делом необходимо выстроить терминологию анатомии узла – корневой и ходовой концы. Благодаря подробному рассказу, сопровождающему ручной осмотр, можно добиться быстрого ориентирования в теле узла. Разберитесь понятия коренного и ходового конца. Сформируйте понятия обноса (ходовой конец огибает коренной) и петли (ходовой конец накладывается на коренной, образуя кольцо). При объяснении завязывания узла «булинь», например, для правши, когда он ориентирует петлю во

внутри пространства узла, обратите его внимание на то, что продолжение корневого конца лежит поверх выхода ходового конца.

Показывайте узлы по порядку увеличения степени сложности элементов. Все узлы предлагайте запоминать по характерным рисункам, учите ощупывать узлы (потренируйтесь сами с завязанными глазами):

- 1) показываем начальное положение конца и рук;
- 2) показываем конечный результат;
- 3) возвращаемся к исходному положению;
- 4) проговариваем маршрут руки с ходовым концом;
- 5) помогаем направлять руку;
- 6) повторяем с улучшением работы мелкой моторики;
- 7) используем узлы по назначению. Можно тренироваться на макете, лодке или бизибоксе и прочем.

Рекомендуемый набор основных узлов:

- кровавый (формируем понятие обноса и петли);

- стопорная восьмёрка;
- прямой;
- рифовый;
- булинь;
- проводник восьмёрка;
- штык.

Освоив основные элементы, ученики могут самостоятельно и (или) с посторонней помощью совершенствоваться дальше.

Также нужно показать, как «ломать» и развязывать некоторые узлы, например, прямой и булинь.

Порой люди с ослабленным зрением хуже запоминают узлы, чем тотально слепые. Они до последнего пытаются опираться на зрительный аппарат, которого не хватает для решения этой задачи. Возможно, в классе недостаточная освещённость, или цвет верёвки сливается с фоном. Поэтому важно пробовать изучать узлы и дельные вещи,

получая первичный опыт от тактильных ощущений и только позже дополнять зрительными образами. Используйте инвентарь контрастных цветов для лиц с нарушенным зрением. Уточните, какие цвета они лучше различают и дайте на выбор веревки разных цветов.

3.2.12. Дельные вещи

Необходим набор дельных вещей, чтобы занимающиеся могли детально ознакомиться со всем арсеналом стандартных механизмов, тактильно осмотреть их и разобраться в устройстве и предназначении. Лучше, если таких наборов будет два:

- точно такой же, как на лодке, на которой будут проходить занятия;
- дополнительный, для расширения технического кругозора. Когда ваши подопечные окажутся на незнакомой лодке, благодаря специальной «насмотренности» их адаптационный период будет короче.

3.2.13. Теоретическая база понятий Курсы яхты относительно ветра

Курсы относительно ветра можно объяснить, используя 2 аналогии:

- на макете или на магнитной доске с протестовыми фигурами;
- на собственном теле, имитируя положение лодки. Левентик – носом к ветру, обращаем внимание на шум в ушах и ощущения потоков ветра на щеках, по которым удобно ориентироваться.

Парусные гонки

Чтобы уяснить суть парусных гонок, незрячие должны получить максимально точное описание процесса. Для тактильного показа удобно использовать протестовые наборы – маленькие лодочки для магнитных досок (см. рис. 4). Необязательно использовать магниты именно в форме лодок, вместо них можно найти набор одинаковых фигур. Также можно использовать магнитное полотно: вырезать из него формы лодок и направляющие фигуры для объяснения понятий траверза, связанности, зоны знаков, и прочего. Неважно, как они будут выглядеть, главное сделать их отличающимися. Можно сделать разные надрезы, вырезать внутри сплошной фигуры цифры или дугу

парусов – таким образом можно отличать яхты правого и левого галса. Вся визуальную картину для рассказа элементарной механики парусных гонок нужно переложить в плоскость доски.



Рис. 4. Протестовый набор

Если у вас большая группа занимающихся, необходимо обеспечить по одному набору лодок и буюв на каждую группу из 2-х слушателей с нарушением зрения. Если в группе есть волонтеры или другие зрячие участники, скомпонуйте рассадку в группе следующим образом – вы стоите у доски и показываете гоночную комбинацию, протестовую ситуацию и прочее, инструкторы и волонтеры повторяют ситуацию и через руки учеников осуществляют показ. Следите за точностью повторяемых ситуаций, делайте паузы в объяснениях, чтобы каждая группа успела ознакомиться с ситуацией и задать вопрос.

Судовые роли

Большинству гонщиков известно, что у каждой судовой роли помимо технической задачи (работа со шкотом, докрен и прочее) есть и тактическая задача – следить за временем, порывами, соперниками и проч.

Для начала необходимо рассказать про стандартное распределение судовых ролей и обязанностей в экипаже в соответствии с гоночным плейбуком для конкретной яхты.

Нужно сформировать понимание, что матрос – это не просто тягловая сила, но компетентный специалист на конкретном месте, который помимо общих знаний и умений должен обладать конкретными для своей специализации навыками.

При составлении плейбука в экипажах с лицами с ОВЗ нужно ориентироваться под каждый конкретный случай. Некоторые примеры и особенности разберем в следующем блоке.

3.2.14. Тренировки на воде

Подготовка к выходам на воду

Перед выходом на воду нужно провести отдельное занятие для ознакомления с парусной экипировкой. Можно собрать свой гардероб и гардероб друга/инструкторов клуба и т. д. Чем больше будет вариантов разных форм и моделей, тем проще ученикам будет сориентироваться для будущих покупок. Осмотрите все варианты верхней одежды, дайте им посмотреть, чем отличаются модели для прибрежного плавания, для открытого моря и для океана. Объясните, что под каждую задачу, под каждые погодные

условия есть свой наиболее подходящий комплект экипировки. Расскажите про правильное формирование слоев одежды – от нижнего слоя термобелья до верхнего слоя, защищающего от воды (картинка). Правильно подобранная экипировка – залог успешной тренировки. Расскажите про обязательное использование SPF кремов в солнечную и даже в пасмурную погоду. Всегда помогайте им в подборе вещей на тренировку, ведь вы прекрасно знаете, как быстро может поменяться погода. Всегда заранее проговаривайте за день до занятия, какая ожидается погода и что лучше взять с собой. Со временем ваши ученики привыкнут анализировать погоду и задавать вопросы – главное поощряйте любопытство.

Тематический план:

- 1) экипировка и прогноз погоды;
- 2) безопасность перемещения по яхте;
- 3) основные конструктивные элементы внутри кокпита;
- 4) вооружение и разоружение яхты;
- 5) судовые роли, рассадка экипажа;

- 6) комбинирование ролей в инклюзивном экипаже;
- 7) виды парусного спорта и яхтинга;
- 8) задачи, решаемые на занятиях;
- 9) варианты швартовки;
- 10) работа со шкотами, техника удержания веревки (напомнить про кипы);
- 11) техника поворота оверштаг;
- 12) постановка геннакера;
- 13) уборка геннакера (основной инструмент «сухое плавание»);
- 14) поворот фордевинд с геннакером.

Ориентиры на лодке

Перед занятием на воде стоит освежить в памяти устройство яхты. Пробежать по макету, чтобы нащупать те ориентиры, которые мы закладывали на теоретических занятиях. Необходимо, чтобы человек понимал:

- диаметрально плоскость (ДП);
- плоскость мидельшпангоута.

Первое занятие стоит посвятить уточнению тактильных ориентиров на яхте и правилам перемещения по лодке.

Лучший вариант – когда яхта пришвартована лагом в закрытой гавани на жёстком понтоне. Тогда есть возможность пройти по боковой части яхты для понимания длины борта корпуса. Стоит заострить внимание на месте, где заканчиваются леерные ограждения (актуально для тех лодок, на которых нет лееров по всему периметру). Если есть возможность, на лодках с открытым транцем закрепите на корме леер, когда на борту инвалиды.

До перехода непосредственно на лодку расскажите об основных правилах безопасности, как правильно нужно ступать на яхту. На первое время стоит иметь второго страхующего (волонтёра или инструктора), кто будет находиться в яхте.

Уже на лодке осмотрите основные опорные точки: положение лючков под ногами, положение кулачковых стопоров на палубе, линии перехода палубы и рубки. Сразу же отметьте высоту гика как в стояночном положении, так и в гоночном. Часто у занимающихся возникает вполне очевидный страх – удариться об гик. Нужно с самого начала

формировать нормальное восприятие инвентаря и обучить правильному паттерну перемещения – помимо уровня гика следите за постановкой стоп, за последовательностью траектории шага, пусть незрячий использует свою руку как направляющую, чтобы изучить лодку. Помните, у незрячих нет навыка копирования движений, нужно всё озвучивать, всё ставить руками. Лодка должна стать понятным, предсказуемым и безопасным местом. Для комфортности обучения в начале занятий подбирайте не дождливую погоду и следите за чистотой вашей яхты.

Далее, можно отдельно посвятить время симуляции действий, которые впоследствии будут выполняться на открытой воде, на пришвартованной лодке, то есть так называемому «сухому плаванию». Каждый новый элемент, каждая новая тема должна быть последовательно раскрыта сначала в устном рассказе с подкреплением осмотра макета. После этого нужно объяснить, какую задачу решает то или иное действие, чуть больше углубляясь в процесс, а затем методично отработать перемещение и действия на пришвартованной яхте до полного механического закрепления. Для отработки тех или

иных технических элементов на тренировке занимающийся должен идеально представлять схему работы того элемента, находящегося в его зоне ответственности. Поэтому начните тренировку с повтора устройства тех технических элементов, с которыми предстоит работать.

У занимающегося необходимо сформировать полный набор действий в разных ситуациях и полное понимание вверенного ему участка технического оснащения яхты. Так у него возникнет уверенность в собственных действиях и свобода мышления.

Начало тренировок на воде

После тренировок «сухого плавания» предлагается оптимальный вариант адаптации незрячих учеников к тренировочному процессу непосредственно на воде: в качестве максимально бережного и эффективного подхода рекомендуется осуществлять выходы на яхте, во время которых экипаж состоит из зрячего тренера, двух зрячих волонтеров и одного незрячего ученика (для лодки, предназначенной для четверых, число волонтеров варьируется соответственно вместимости имеющегося класса яхт). Таким образом,

обеспечивается наиболее безопасная обстановка, в которой ученик с нарушениями зрения может отработать необходимую хореографию и навыки для своей позиции на лодке, опираясь на поддержку команды.

Судовые роли

Когда вы работаете с постоянным экипажем, на первых занятиях стоит повторить раскладку по судовым ролям и закрепить должности для каждого члена экипажа. Обсудите обязанности каждого по вооружению и разоружению лодки. Со временем, когда каждый освоит свой набор обязанностей, проводите ротацию рутинной подготовки – перебрать геннакер, разложить и завести грот, отчерпать лодку при необходимости и прочее, чтобы каждый член экипажа провел для другого «экскурсию» по своему участку – для вас это будет неотъемлемым показателем качества усвоенных знаний.

Физические ограничения

Для корректной подготовки спортсменов, имеющих органические поражения зрительного аппарата, а также при наличии сопутствующих нарушений, необходимо максимально вдумчиво подобрать подходящую судовую роль для каждого.

Перед переходом к активным тренировкам на воде вы должны знать о состоянии здоровья занимающихся и собрать как минимум с помощью опроса следующие данные:

- возраст и пол;
- степень нарушения зрительных функций;
- время потери зрения (есть ли запас ранее сформированных представлений);
- состояние нервной системы;
- наличие сопутствующих заболеваний, психических нарушений;
- наличие предыдущего сенсорного опыта;
- наличие навыка пространственной ориентировки;
- способ восприятия учебного материала;
- физическая подготовленность (опыт адаптивных видов спорта).

Дифференцированный подход с учетом зрительного нарушения предусматривает дозированную нагрузку и некоторые ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения

с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на руках, висы вниз головой), статические упражнения, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и пр. Ограничения имеют место при следующих заболеваниях: увеит (хориоретинит), глаукома, свежая травма оболочек глазных яблок, дегенерация или отслойка сетчатки, дистрофия роговицы, гемофтальм, опухоль, катаракта, афакия, миопия высокой степени (с осложнением на глазном дне), в раннем послеоперационном периоде после замены хрусталика (первые полгода), синдром Морфана, синдром Вагнера.

Из перечисленных выше ограничений логично вытекает заключение – лиц с остаточным зрением нельзя ставить на позицию шкотового на стакселе или шкотового на гроте, так как нужно избегать отягощения, тряски, рывков, нагрузки в высокой пульсовой зоне.

Возможные варианты судовых обязанностей для незрячих и слабовидящих яхтсменов (на геннакерной лодке)

Незрячие: шкотовый на стакселе. Потравка и добор стаксель-шкотов, работа со стакселем при поворотах оверштаг, постановке и уборке геннакера. Работа с фалами стакселя и геннакера.

Слабовидящие: шкотовый на стакселе (см. выше), баковый. Перемещение по яхте для откренивания, работа с выстрелом бушприта и геннакера, подготовка и распутывание концов, работа с оттяжками. Уборка стакселя на носу. Подготовка углов геннакера перед постановкой, перебрать геннакер.

Для быстрого и эффективного взаимодействия команды на яхте необходимо заранее разучить последовательность действий каждого члена экипажа, прописать «хореографию», кто в какой момент что выполняет, прописать и отработать на тренировке четкие инструкции по выполнению необходимых действий.

Модификации инвентаря и дополнения, взаимодействие незрячих шкотовых и рулевого

Для простоты ориентации бакового все стыки и переходы плоскостей на яхте можно проклеить яркой контрастной лентой (иногда изолентой). Это позволит ему свободно перемещаться по яхте и при необходимости перемещаться на бак, чтобы спускать стаксель или поправлять зацепившийся за краспицу геннакер-фал. Для шкотового на стакселе поверх всех кулачковых стопоров можно установить кипы (если они не установлены), благодаря которым легко позиционировать шкот и мгновенно совершать повороты.

Для настройки стакселя шкотовый ориентируется по скорости изменения крена и командам тактика. Для успешного поворота оверштаг в разный ветер репетируйте степень изменения нагрузки на шкотах, изменяющемуся ощущению центростремительного ускорения, шуму воды по носу и за кормой и изменению крена. Для более точной самостоятельной настройки стакселя в команде нужно вырабатывать свой язык условных обозначений для точных указаний по добору верёвок. Например: «+1, +2, -4», где

«+1» – это добор шкота меньше, чем на «чуть-чуть», а «-4» – полностью потравленная веревка.

Роль гоночного процесса и варианты парусного досуга

По целям деятельности можно выделить несколько форматов времяпрепровождения:

- рекреационный;
- спортивный инклюзивный;
- спортивный адаптивный.

Возможно, не каждому занимающемуся будет интересен гоночный формат, поэтому стоит рассказать о других вариантах единения со стихией, что расширит понимание парусной культуры, горизонт планирования и увеличит стимул присоединиться к парусному сообществу. Однако на этапе начальной подготовки стоит усилить фокус именно на гонках, поскольку это не только захватывающая форма досуга, но и формат, который наиболее плотно и исчерпывающе сочетает в себе необходимость применения всех полученных в процессе обучения навыков. Именно при подготовке к гонкам у нас есть точный

замер начальных и промежуточных этапов с понятной финальной целью. Каждая тренировка расписана и ведет к усвоению новых навыков и закреплению старых.

3.3. Методика обучения глухих и слабослышащих

Обучение парусному спорту слабослышащих и глухих в отличие от обучения незрячих и слабовидящих в основном опирается на визуальный компонент. Это сильно упрощает поставленную задачу: всю теорию, строение яхты и необходимые навыки мы можем передать ученикам наглядно. Однако процесс коммуникации остаётся специфичным. Это касается как выработки общего языка, так и особенностей взаимодействия с учениками. Помимо наглядных пособий и текстовых конспектов, необходимо пользоваться помощью переводчика РЖЯ также для повышения эффективности объяснений инструктору и тренеру нужно выйти за привычные вербальные рамки русского языка и начать внедрять свои объяснения жесты.

3.3.1. Безопасность общения. Особенности коммуникации

Существуют общепринятые паттерны поведения при общении с людьми с нарушениями слуха, обеспечивающие достижение максимальной коммуникативной эффективности.

Чтобы привлечь внимание глухого и начать общение, если он стоит спиной и не видит вас, вы можете дотронуться до его плеча. Если вы попадаете в область его зрения, вытяните руку и помашите кистью, слегка расставив пальцы. Допустимо топнуть ногой для привлечения внимания: глухие чувствуют вибрации, расходящиеся по полу, и это совершенно приемлемо в рамках поведения их культуры. Также нужно знать, что для них абсолютно нормально показывать пальцем на предметы и людей в процессе разговора. Быстро обратить на себя внимание находящейся в одном помещении группы глухих можно, включив и выключив свет.

Некоторые глухие (далеко не все!) умеют читать по губам, но даже в этом случае процент понимания составляет примерно 60%. При общении с ними не следует утрированно артикулировать, стоит говорить четче и немного медленнее. Не прикрывайте

руками рот и не отворачивайтесь в процессе беседы, старайтесь следить, чтобы ваше лицо было хорошо освещено.

Нельзя громко говорить и кричать, особенно обладателям слуховых аппаратов – им это может причинить реальную боль. Если человек повернул к вам ухо с аппаратом, стоит повторить то, что вы сказали до этого, более четко, но ни в коем случае не громче.

Общаться с глухими можно, не зная жестового языка, с помощью инструментов визуальной и текстовой презентации того, что вы хотите донести: тетрадь и ручка, приложение с заметками на телефоне, общий чат в мессенджере, флипчарт с маркерами в помещении для занятий. Но, несмотря на это, стоит выучить дактильную азбуку и самые распространенные жесты.

Важно знать, что применение термина «глухонемой» по отношению к неслышащим людям – неэтично и оскорбительно. Корректно употреблять выражения «неслышащий», «глухой», «человек с нарушениями слуха».

3.3.2. Особенности культурного взаимодействия и педагогические рекомендации

Сообщество глухих и слабослышащих – это отдельная культура со своими особенностями и традициями, что надо учитывать при коммуникации с учениками с нарушениями слуха. Рассмотрим акцентные черты этой культуры и приведем соответствующие рекомендации по взаимодействию в процессе общения и занятий.

Иное восприятие русского языка и пользование им

Глухие в России говорят на русском жестовом языке – РЖЯ. Жестовый язык сильно отличается от русского устного, значительно уступая ему в описательной способности. Один жест может использоваться как синоним для нескольких слов, для многих русских слов нет аналогов в жестовой системе. Кроме того, грамматика РЖЯ сильно отличается от грамматики устного русского языка. Фактически это совершенно другой, иностранный язык. Русский язык для многих глухих является вторым, поэтому восприятие ими письменной речи будет затруднено, из-за чего неизбежно искажение получаемой информации.

Из-за языковых особенностей глухие могут казаться нетактичными и некорректными на взгляд слышащих в разговоре и переписке, поскольку выражают мысль более прямолинейно. Конечно, уровень этики индивидуален для любого человека, однако здесь это может быть обусловлено именно лингвистическим аспектом.

На каждом занятии должен присутствовать сурдопереводчик. Коммуникация с глухими учениками при отсутствии переводчика, разумеется, возможна, но эффективность занятия ощутимо падает. В любом случае, соблюдайте следующие паттерны коммуникации: общаясь с глухими, объясняя им материал занятия с помощью переводчика или без, доносите свое сообщение максимально лаконично и просто – перед вами иностранец. Используйте краткие, однозначные формулировки. Если видите недопонимание сути материала, перефразируйте сказанное.

Крайне важный момент – по причине языкового барьера необходимо абсолютно точно убедиться в исчерпывающем понимании материала методом тщательных распросов. В конце занятий не только спрашивайте учеников, что им непонятно, но и

просите пересказать преподанный на занятии материал, объяснить, как они его восприняли. Задавайте наводящие вопросы, формулируя их так, чтобы выявить пробелы в усвоении. Ваша задача – в ходе расспросов скрупулезно перепроверить корректное понимание учениками всех критически важных аспектов прошедшего занятия. Используйте все возможные способы передачи знания: рисунки и схемы на доске или флип-чарте, фото- и видеоматериалы, наглядный показ на макетах и протестовых наборах.

Однако при неоспоримой эффективности дополнительных способов описания материала основным и непосредственным для глухих каналом коммуникации остается жестовый язык, на уровне которого настоятельно рекомендуется осуществить усваивание специфических парусных терминов. Наполняя новый для атлета мир терминами и определениями на его языке, мы формируем и детализируем систему взаимодействия человека и инвентаря; углубляем понимание пространства и объектов, с которыми работает человек. Чем больше спортсмен знает о своём инструменте, тем осознаннее, полнее и вовлечённее спортивный процесс. В приложении данного методического пособия представлена апробированная система жестовых обозначений парусных терминов. Данные

жесты рекомендуются для использования тренером в процессе занятий с глухими и слабослышащими учениками. Допустимо, что, войдя в широкий обиход яхтсменов, некоторые жесты могут со временем трансформироваться, так как язык – это живая система, изменяющаяся вследствие факторов непрерывного повседневного употребления. Однако на начальном этапе занятий рекомендуем использовать разработанные жесты в качестве унифицированной системы общения между тренером и учеником во избежание ситуаций некорректного понимания и разброса акцентов восприятия.

Агрессивная настроенность

Не исключено, что внутри группы между людьми с разными уровнями нарушения слуха – глухими, слабослышащими и обладателями кохлеарных аппаратов – может существовать враждебность. Также она может быть направлена в сторону слышащих, изучающих русский жестовый язык. По большей части это уже отходит в прошлое, но чем больше мы проводим инклюзивных занятий, тем с большим количеством людей происходит взаимодействие, и есть вероятность стать свидетелями конфликтных ситу-

аций. Некоторые глухие могут не любить слышащих, изучающих язык жестов, они считают это неправильным. Поэтому в самом начале занятий может быть необходимым внедрить понимание, что все находится здесь добровольно, каждое занятие направлено не только на изучение парусного дела, но и на разрушение агрессии и настройку коммуникации. Для этого необходимо учиться безнасильственно общаться, уделять больше внимания друг другу, договариваться «на берегу».

Поведенческие особенности сообщества

Глухие очень сильно заключены в собственную культуру и в смешанной группе могут позиционировать себя как отличных от всех других, привлекать к себе внимание. Необходимо пояснять, что они часть общей группы и должны трудиться и стараться для построения коммуникации с другими людьми. Также они очень экспрессивны в манере поведения и общения, поэтому надо учитывать, что общение с ними может потребовать у тренера большей затраты эмоциональных ресурсов, чем при занятиях со слышащими учениками.

Исходя из вышеизложенных факторов, нужно заметить, что глухие ученики могут быть склонны к отвлечению от занятия, например, увлекаясь беседой друг с другом. В этом случае необходимо помнить, что педагог на занятии – фактически диктатор. Он имеет монополию на внимание учеников и право возвращать это внимание к теме и ходу занятия. Если случается, что ученики ставят под вопрос авторитет преподавателя, подобное также необходимо пресекать. Таким образом, сохраняется разделение ролей «учитель-ученик», крайне важное для педагогического процесса.

3.3.3. Тренировки на воде

Тренировки на воде и, в частности, подготовка к гонкам раскрывают потенциал и реализацию возможностей здоровья учеников с нарушениями слуха: глухие очень внимательны к мельчайшим деталям (иногда в ущерб восприятию контекста). Матросы с таким уровнем внимательности могут стать отличными гонщиками, ведь парусный спорт это именно про внимание: наблюдение за направлением и силой порывов ветра, изменением настроек соперников и т. д.

На лодке следует выработать систему условных сигналов и касаний, чтобы в нужный момент привлечь внимание всех членов экипажа. На килевой яхте хорошо использовать вертикальную стенку кокпита: постукивания по ней обладают хорошим резонансом и при этом создают мало вибраций, влияющих на ход лодки.

В «Яхтенной школе Inclusive» применяется следующая система сигналов:

- одно постукивание: «Внимание всем»;
- два постукивания: поворот (оверштаг, если курс острый, фордевинд, если курс полный);
- три постукивания: постановка или уборка геннакера.

Должна существовать непререкаемая иерархия, рулевой должен обладать исключительной монополией на внимание матросов. Необходимо нивелировать склонность глухих отвлекаться и донести понимание, что как только капитан мобилизует внимание экипажа, это значит, что ситуация требует мгновенного вовлечения всех членов команды.

3.4. Межнозологическая коммуникация

Если в процессе обучения собирается межнозологическая группа, необходимо учитывать специфику ведения занятий с такой группой. Необходимо по мере возможности соблюдать дисциплину и системность занятия, успевая при этом уделять внимание каждой нозологической группе. Необходимо обеспечить присутствие волонтеров и переводчиков на подобном занятии.

Случаются ситуации, когда одновременно появляется множество вопросов по теме занятия у представителей разных нозологических групп. Чтобы грамотно распределить нагрузку на преподавателя и обеспечить эффективное течение занятия, необходим следующий порядок действий со стороны преподавателя.

1. Распределение очередности вопросов. Преподаватель отвечает на каждый вопрос по очереди, соблюдая порядок.
2. Озвучивание вопроса и перевод вопроса на жестовый язык, чтобы каждый занимающийся понимал, о чём на данный момент идёт речь.
3. Ответ на вопрос, аналогичный перевод ответа.

Также, после того как придуманы жестовые обозначения парусных терминов, появляется канал для возможности межинклюзивной коммуникации. Словарному комплексу жестов предлагается обучить незрячих, далее общение осуществляется так: глухой складывает на руках и пальцах незрячего жесты, посредством которых он намеревается сообщить конкретную просьбу или информацию. Подобный способ сильно экономит время и более эффективен по сравнению с методом, при котором слепой ощущает жест, представляемый глухим.

Чтобы отточить созданную схему коммуникации, используйте упражнение, в котором глухой и незрячий должны в паре выполнить задание, к примеру, поставить и убрать геннакер на макете яхты, если занятие проходит в классе, или непосредственно на парусной лодке, если это тренировка на воде. Для наибольшей эффективности варьируйте исходные точки коммуникации: вначале задание дано слепому, и он должен объяснить его глухому, чтобы затем вместе его выполнить; после наоборот.

Данный формат коммуникации предложен для возможного дальнейшего формирования межнзологических экипажей.

Глава 4. Обеспечение безопасности на воде

Обеспечение безопасности мореплавания – важнейшее условие любых занятий на воде.

Безопасность мореплавания обеспечивается следующими мерами:

- выбор безопасного типа плавательного средства (судна) и необходимого оборудования;
- должная подготовка судна к плаванию;
- эксплуатация судна в районе плавания и гидрометеорологических условиях, безопасных для плавания;
- управление судном капитаном и экипажем, имеющими необходимую квалификацию;
- соблюдение при судовождении правил Хорошей морской практики;
- поддержание в экипаже дисциплины и здорового психологического климата;
- неукоснительное соблюдение всеми членами экипажа правил техники безопасности;
- использование индивидуальных спасательных средств.

Парусное судно управляется одновременно и рулем, и парусами. Любое изменение курса судна относительно ветра, усиление или ослабление ветра требует перестройки парусов. Часто необходима замена одних парусов другими.

Экипаж судна должен быть способен осуществлять все действия по управлению судном. Нахождение в составе экипажа судна людей с инвалидностью допускается при условии обеспечения работоспособности экипажа в целом.

Участие в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях по парусному спорту инклюзивных экипажей требует повышенных мер предосторожности по сравнению с обычно принимаемыми в соответствии с правилами эксплуатации и управления парусным судном, правилами плавания и Хорошей морской практикой.

4.1. Типы плавательных средств (судов) и их оборудование

Существует большое количество плавательных средств и судов различного типа и размера. Они отличаются друг от друга конструкцией, вместимостью, вооружением и оборудованием.

Конструкция. Парусные суда, используемые для плавания инклюзивных экипажей, должны быть защищены от опрокидывания. Такую защиту обеспечивают однокорпусные суда с балластным килем (фальш-килем). Многокорпусники (катамараны, тримараны) могут быть использованы только в гидрометеорологических условиях, исключающих их опрокидывание.

Вместимость. Физические недостатки одних членов экипажа должны компенсироваться физическими достоинствами других. Соотношение должно составлять минимум 1:1. То есть, на каждого члена экипажа инвалида, должен приходиться минимум один член экипажа без физических недостатков. Плюс капитан. Таким образом, минимальный состав экипажа, включающий двух инвалидов, должен быть 5 человек. Соответственно, вместимость судна, используемого для занятий парусным спортом инклюзивным экипажем, должна составлять минимум 5 человек. Существует большое количество парусных яхт вместимостью 5 человек. Это, например, яхты классов Четвертьтонник, Плату 25, Santer 760, MX 700 и так далее.

Вооружение. Энерговооруженность судна (соотношение площади парусности и водоизмещения) должна быть умеренной.

4.2. Подготовка судна к плаванию

Судно должно быть оборудовано в зависимости от регистрации и категории плавания (категории гонок) в соответствии с Техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности маломерных судов», Правилами проектирования, постройки, ремонта и эксплуатации спортивных парусных судов, а также изготовления материалов и изделий для установки на спортивных парусных судах Российского морского регистра судоходства (РМРС) и Российского речного регистра (РРР).

Для плавания инклюзивных экипажей наряду со стандартным оборудованием парусных яхт, включающим леера, носовой и кормовой релинги, необходимо дополнительно оборудовать яхту штормовым леером, закрепленным на палубе вдоль обоих бортов от носа до кормы для крепления страховочного стропа. Также желательна установка дополнительных релингов на палубе, на рубке и в кокпите.

Судно должно быть оснащено основными и дублирующими средствами связи – радиостанциями морского (речного) диапазона, мобильными телефонами.

Перед выходом в плавание капитан судна должен убедиться, что судно конструктивно полностью исправно, все необходимое оборудование, спасательные средства и средства связи имеются в наличии и исправны.

4.3. Район плавания и гидрометеорологические условия

Главной характеристикой судна, определяющей район и условия его эксплуатации, является его мореходность.

Мореходность – способность судна противостоять морской стихии – ветру, волне, температуре.

Мореходность определяется размером судна, его конструкцией, оборудованием и снабжением. При классификации судна оценивается его мореходность и в соответствии с этим, назначается класс судна (категория плавания) и условия его эксплуатации и отражаются в судовом билете.

Лица с ограниченными возможностями восприятия информации (инвалиды по слуху и зрению) не могут в каждый момент времени полноценно оценить ситуацию. Поэтому следует избегать плавания в гидрометеорологических условиях, способных вызвать сильный крен и значительную качку.

4.4. Квалификация капитана и экипажа

Наличие в составе экипажа лиц с ограниченными возможностями (инвалидов) предъявляет повышенные требования к квалификации капитана и экипажа.

Капитан должен обладать многолетним опытом плавания в качестве капитана на аналогичных судах в различных гидрометеорологических условиях, в том числе штормовых. Желателен опыт капитана в преподавательской (инструкторской) деятельности.

Члены экипажа, не являющиеся инвалидами, должны обладать большим опытом плавания и опытом управления аналогичных судов.

Желательна дополнительная подготовка капитана и членов экипажа по спасению на море и оказанию первой помощи.

4.5. Соблюдение правил Хорошей морской практики

Хорошая морская практика включает в себя:

- непрерывное наблюдение за обстановкой во время плавания;
- распознавание признаков наступления опасной ситуации;
- оценку вероятности наступления и тяжести последствий опасной ситуации;
- принятие всех необходимых мер по предотвращению наступления опасной ситуации;
- в случае наступления опасной ситуации – осуществление всех необходимых действий по преодолению опасной ситуации и предотвращению (минимизации) последствий опасной ситуации.

При оценке ситуации и принятии решения о наиболее безопасных в данной обстановке действиях необходимо учитывать ограниченные возможности членов экипажа.

4.6. Поддержание в экипаже дисциплины и здорового психологического климата

Капитан судна осуществляет управление судном и отвечает за безопасность на борту судна. Каждый член экипажа признает единоначалие капитана и выполняет все его указания, приказы, распоряжения и команды немедленно и беспрекословно.

Поддержание здорового психологического климата в экипаже является залогом его безопасной и слаженной работы. Ответственность за это несёт каждый член экипажа. Никакие конфликты в экипаже не должны допускаться. В случае возникновения у члена экипажа каких-либо претензий к действиям или поведению других членов экипажа, они должны разрешаться по возвращении на берег.

4.7. Инструктаж по технике безопасности и поведения на парусной яхте

Все члены экипажа должны пройти инструктаж по технике безопасности на парусной яхте, включающий описание и характеристику всех опасностей, с которыми может столкнуться мореплаватель, правила поведения и способы действий, минимизирующих угрозу судну, жизни и здоровью находящихся на судне людей, использование средств индивидуального спасения, поведение в случае падения за борт.

Все члены экипажа должны пройти предварительный инструктаж по технике безопасности с фиксацией результатов прохождения инструктажа.

При заходе на борт парусной яхты должен быть проведен дополнительный инструктаж перед выходом в плавание с показом наиболее безопасных приемов перемещения по яхте, работы с парусами, такелажем и рангоутом.

4.8. Использование индивидуальных спасательных средств

К индивидуальным спасательным средствам относятся спасательный круг (замкнутый или разомкнутый, т.н. «подкова») и спасательные жилеты.

Все члены экипажа должны быть одеты в спасательные жилеты с момента захода на борт парусной яхты и оставаться в них вплоть до схода на берег.

Спасательные жилеты должны быть подогнаны по фигуре и закреплены на теле.

По возможности необходимо использовать страховочную обвязку с креплением стропа к штормовому лееру, мачте, элементам конструкции.

Капитану судна рекомендуется на прямую спросить о физических недостатках и степени нарушения функций организма члена экипажа.

Спасательные жилеты должны быть укомплектованы свистком, особенно актуально для лиц с нарушением речи [7].

Список литературы

Учебная литература и научные статьи

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.: ил.
2. Школа яхтенного рулевого / под ред. Е.П. Леонтьева. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.
3. Анализ состояния инвалидности среди взрослого и детского населения в Российской Федерации // Министерство труда Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: mintrud.gov.ru
4. Шульц И. Под парусом / Иоахим Шульц. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 406 с.
5. Организационно-правовые основы инклюзивного взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса в высшем учебном заведении: учебное пособие / Ю.В. Шумова. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. – 63 с.

6. Shumova Y.V Rehabilitation potential of inclusive sailing / Y.V. Shumova, A.V. Shumov, K.V. Barannikov // Proceedings of the 4th international conference on innovations in sports, tourism and instructional science (ICISTIS 2019). – 2019.–Vol. 17 – P. 255–258.

7. Шумова Ю.В. Правила поведения людей с инвалидностью в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера: методические указания / Ю.В. Шумова, Д.С. Макеева, И.А. Акиндинова. – Чебоксары: Среда, 2022. – 40 с. – ISBN 978-5-907561-08-3. – DOI 10.31483/a-10376.

8. Выготский Л.С. К психологии и педагогике детской дефективности // Вопросы воспитания слепых, глухонемых и умственно отсталых детей. – М., 1924. – С. 21.

9. Бонд Б. Справочник яхтсмена: пер. с англ. / Боб Бонд. – Л.: Судостроение, 1989. – 336 с.

10. Мархай, Ч. Теория плавания под парусами: пер. с польского / Чеслав Мархай. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 404 с.

11. Проктор Я. Плавание под парусом: ветер, волнение и течение: пер. с англ. / Ян Проктор. – М.: Гидрометеиздат, 1981. – 176 с.

Нормативные документы

12. Конвенция о правах инвалидов.

13. Конституция Российской Федерации.

14. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

15. Федеральный закон от 24.11.1995 №181-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

16. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 №1661 (ред. от 15.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023).

17. Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 31.01.2023).

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 17 декабря 2015 г. №1024н «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-

социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы».

19. Приказ Минспорта России от 24.08.2018 №739 (ред. от 21.02.2022) «Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.12.2018 №52951) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023).

20. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 №692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 943 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» Дата подписания: 09.11.2022, Опубликован: 08.12.2022, Вступает в силу: 01.01.2023, Зарегистрирован в Минюсте 05.12.2022 № 71373.

22. Правила охраны жизни людей на водных объектах в Ленинградской области, утв. Постановлением Правительства Ленинградской области от 29.12.2007 №352.

23. Правила охраны жизни людей на водных объектах в Санкт-Петербурге, утв. Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 05.06.2008 №657.

24. Правила пользования маломерными судами на водных объектах Российской Федерации, утв. Приказом МЧС РФ от 06.07.2020 №487.

25. Технический регламент Таможенного союза. О безопасности маломерных судов. ТР ТС 026/2012, утв. Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 15.06.2012 №33.

26. Правила проектирования, постройки, ремонта и эксплуатации спортивных парусных судов, а также изготовления материалов и изделий для установки на спортивных парусных судах, Руководство НД №2-020401-001. Российский морской регистр судоходства, 2010.

27. Правила проектирования, постройки, ремонта и эксплуатации спортивных парусных судов, а также изготовления материалов и изделий для установки на спортивных парусных судах. Руководство Р.032-2011. Российский Речной Регистр, 2011.

28. Специальные правила для морских гонок WORLD SAILING, 2022-2023.

Инструкция по технике безопасности и правилам поведения
ИНСТРУКЦИЯ
по Технике безопасности и Правилам поведения на борту парусной яхты
для прибрежного плавания

Экипаж. Поддержание здорового психологического климата в экипаже является залогом его безопасной и слаженной работы. Ответственность за это несёт каждый член экипажа.

Капитан несет ответственность за все, что происходит на борту судна, и, прежде всего, за обеспечение безопасности мореплавания, за жизнь и здоровье членов экипажа и пассажиров. Каждый член экипажа признает единоначалие капитана и выполняет все его указания, приказы, распоряжения и команды немедленно и беспрекословно.

Физическая подготовка и состояние здоровья членов экипажа должны соответствовать условиям предстоящего плавания. При наличии хронических заболеваний, требующих приема медикаментов, необходимо иметь при себе их необходимый запас

на весь период плавания. Не допускается выходить в плавание при наличии специальных медицинских потребностей, недоступных во время плавания. В случае наличия заболеваний, могущих обостриться в период плавания, необходимо предупредить об этом капитана до выхода в море.

Одежда на яхте должна быть теплой, влагостойкой и не стеснять движения. Обувь должна быть на сплошной нескользящей подошве с закрытыми пальцами ног и пяткой. Необходимо иметь с собой комплект сменной одежды и обуви.

На ходу не следует без необходимости покидать кокпит. О своих намерениях по любым перемещениям на палубе докладывать капитану (вахтенному начальнику). При крене и волнении нужно быть готовым к любым неожиданным изменениям положения палубы под ногами. Следует постоянно придерживать рукой за релинги, леера, мачты, стоячий такелаж, палубное оборудование. Запрещается придерживать за снасти бегучего такелажа, даже закрепленные в стопорах или утках. В каждый момент времени необходимо иметь три точки опоры.

Спасательный жилет должен быть надет перед выходом.

Работа с парусами. При выполнении маневров под парусами, при постановке и уборке парусов следует остерегаться внезапно и быстро приходящих в движение бегучего такелажа и рангоута. Не допускать наматывания тросов на руку, проскальзывания тросов в руке, попадания частей тела в шлагги.

Дети допускаются на яхту только в сопровождении родителей или педагогов, полностью отвечающих за безопасность несовершеннолетних. Присмотр за детьми должен быть непрерывным. Использование спасательных жилетов на ходу обязательно.

Тревога «Человек за бортом!» («Man overboard!», МОВ) объявляется немедленно при падении человека за борт, что подразумевает аврал «Все наверх!». Рулевой или кто находится ближе к спасательным средствам (круг с буйком, сигнальная вежа и др.) бросает их по возможности ближе к упавшему. Первый, кто окажется у картплоттера или радиостанции, активирует аварийную функцию МОВ. Запускается двигатель. Увидевший падение, не спуская глаз с упавшего, занимает безопасное место и не участвует в манёврах и работе с парусами, при этом указывает рукой направление и громко сооб-

щает предполагаемое расстояние до упавшего. Свободные от работы с парусами готовят дополнительное оборудование для подъема упавшего на борт. Дальнейшие действия производятся в зависимости от ситуации согласно поступающим командам.

Упавшему за борт ни при каких обстоятельствах не предаваться панике, особенно в холодной воде, чтобы не получить шок. При возможности ухватиться за спасательные средства. Экономить энергию и тепло, сгруппировавшись в позе «эмбриона». Не следует махать руками, пытаться догнать яхту, плыть навстречу яхте, кричать, если не уверены, что будете услышаны. Применять свисток, имеющийся на спасательном жилете. Не снимать одежду – она поможет сохранить тепло. Не терять самообладание и надежду на спасение. При подходе яхты и подъеме на борт быть готовым к взаимодействию с экипажем.

**Расписка о прохождении инструктажа
по Технике безопасности и Правилам поведения на борту парусной яхты**

Я, _____

Фамилия, имя, отчество

дата рождения _____ телефон _____ Электронная почта _____

Опыт плавания на парусных яхтах

Первый раз на яхте Небольшой опыт имеется

Квалифицированный член экипажа Яхтенный рулевой, Капитан

Состояние здоровья и умение плавать

Я не имею медицинских противопоказаний для плавания на парусной яхте

Я умею плавать

Согласие на обработку персональных данных

Я даю разрешение на обработку моих персональных данных

Я согласен получать новости о предстоящих мероприятиях

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения

С инструкцией по Технике безопасности и Правилам поведения ознакомлен

Я согласен выполнять все требования техники безопасности и правил поведения

Я согласен выполнять все законные требования капитана и организаторов

Согласие родителей на участие своих несовершеннолетних детей в мероприятиях

Я даю свое согласие на участие моего сына/дочери:

Фамилия, имя, отчество

дата рождения _____ телефон _____

в мероприятиях (обучении, прогулках, регатах), проводимых _____

Подпись

Расшифровка

Дата

Программа «Яхтенная школа Inclusive»



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

НАВИГАЦКАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ

_____ А.Н. Забалуев

10.04.2023 г.

Директор

АНО ДПО «Навигацкая школа»

Программа «Яхтенная школа Inclusive»

Разработана:
А.С. Недошивин
Ю.В. Шумова

Санкт-Петербург

2023

1. Пояснительная записка

Парусный спорт в наши дни получает всё большее развитие, тысячи людей стремятся приобщиться к миру яхт. Это неудивительно, ведь яхтинг является, пожалуй, одним из самых многогранных и разносторонних видов спорта, в котором каждый может найти тот путь, который ему по душе. Здесь присутствуют романтика путешествий под парусом, и адреналин парусных гонок; многовековая история и высокие технологии; разносторонние физические нагрузки и необходимость продумывать свои действия на несколько шагов вперёд; умение работать в команде и ответственность за самостоятельные решения; борьба со стихией и, в то же время, единение с ней. Можно выбрать для себя какое-либо одно интересное направление, можно с удовольствием сочетать все доступные, получая максимум от своего любимого дела. Многие знания, получаемые при обучении и занятиях, так или иначе помогают при решении повседневных жизненных задач и преодолении трудностей, встречаемых на пути становления личности. Кроме того, занятия парусным спортом обладают достаточно выраженным реабилитационным потенциалом.

2. Целевая аудитория

Молодежь, лица с ограниченными возможностями здоровья, лица, получившие тяжелые травмы и увечья, и другие представители социально-уязвимых групп населения.

3. Цели программы

– создание условий доступности занятий парусным спортом в составе инклюзивного экипажа.

– создание возможности личностного роста для людей представителей целевой аудитории, повышения их социальной и деловой активности.

– пропаганда здорового и активного образа жизни среди представителей целевой аудитории.

4. Задачи программы

– привлечение максимально возможного числа представителей целевой аудитории к систематическим занятиям парусным спортом;

- укрепление здоровья представителей целевой аудитории, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- социальная адаптация представителей целевой аудитории;
- привитие основ морской культуры;
- освоение теоретических основ парусного спорта;
- формирование культуры безопасного поведения на воде [10];
- формирование практических навыков управления яхтой у представителей целевой аудитории с учетом особенностей их взаимодействия друг с другом.

5. Обоснование целей

Разработка мер по обеспечению здорового образа жизни была обозначена в документе «Ключевые меры государственной политики по охране здоровья Стратегии-2020», где из предложенных четырнадцати мер, половина относится непосредственно к формированию ЗОЖ. Также в Указе Президента РФ «О национальных целях и

стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» сказано об увеличении доли граждан ведущих здоровый образ жизни.

В связи с вышеуказанным, привлечение представителей целевой аудитории к занятиям парусным спортом в условиях инклюзивного взаимодействия позволит.

1. Сократить число заболеваний, связанных с отсутствием физической активности, а также поднимет общий уровень физической подготовки представителей целевой аудитории, которым не противопоказано заниматься парусным спортом.

2. Наиболее качественно включить представителей целевой аудитории в общественную жизнь, через формирование у них навыков общения и работы в инклюзивной команде.

Занятия в рамках проекта предполагают систематические тренировки, как основное средство поддержания чувства взаимной ответственности и высокой работоспособности членов экипажа.

В этой связи, создание «Яхтенной школы Inclusive», как модели активного времяпрепровождения и эффективного взаимодействия в условиях психофизических

особенностей членов инклюзивного экипажа, позволит решить ряд социальных проблем, связанных с оздоровлением и поддержанием физической активности представителей целевой аудитории.

Занятия инклюзивным парусным спортом помогают не только укреплять иммунитет и улучшить физическое состояние, но и формируют определённые морально-волевые качества, необходимые в жизни. В парусном спорте данные результаты достигаются в процессе управления яхтой. При сильном ветре и волне экипажу яхты приходится мобилизовать для успешного окончания гонки или плавания все свои физические и моральные силы. В процессе занятий у яхтсменов вырабатываются устойчивое внимание, наблюдательность и хорошая память.

Наиболее ценным является тот факт, что, достигнув определённого хорошего уровня, обучающиеся осознают необходимость поддерживать заданный уровень, и, более того не останавливаться на достигнутом. В период между судоходными сезонами предусмотрены онлайн тренировки по общей физической подготовке с целью поддержания спортсменов в удовлетворительной физической форме. Таким образом,

занятия парусным спортом дают стимул к постоянному самосовершенствованию. Занятия яхтингом так же сопряжены с необходимостью понимать устройство парусного судна, уметь выполнять простейшие ремонтные работы своими силами. В современном обществе потребители знания и навыки, полученные при занятиях, обретают особую ценность.

6. Сроки реализации

Программа рассчитана на 10 месяцев. Общее количество часов: 70.

7. Режим занятий

4 теоретических занятия по 2 академических часа.

1 очное теоретико-практическое занятие (2 академических часа) – инструктаж по технике безопасности и безопасного поведения на парусном судне в условиях выходов в составе инклюзивного экипажа.

Самостоятельная работа слушателей (СРС) и контроль самостоятельной работы слушателей (КСРС) 4 академических часа.

1 ознакомительный выход на спортивной парусной яхте в Невской губе Финского залива Балтийского моря (2 академических часа).

10 практических занятий на спортивной парусной яхте в Невской губе Финского залива Балтийского моря. Режим практических занятий регулируется в зависимости от погодных условий, и других обстоятельств, влияющих на возможность проведения тренировки на воде (по 3 академических часа).

20 часов общей физической подготовки и занятий на «сухой» воде в межсезонье.

Для спортсменов, показавших высокие спортивные результаты, предусмотрено участие в открытых регатах в количестве до семи в сезон.

8. Требования к занимающимся

Наличие спортивной медицинской страховки и медицинского допуска на время прохождения 4 и 5 разделов программы.

9. Ожидаемые результаты

После успешного прохождения обучения по программе ученики должны усвоить основные теоретические знания, необходимые для понимания сущности парусного спорта, а также для безопасного управления парусным судном, участия в регатах начального уровня в роли шкотовых и откренивающих. Должны обладать достаточной физической подготовкой для хождения на яхте, уметь вооружать парусное судно, определять силу и направление ветра и течения, участвовать в управлении парусным судном в роли шкотовых и откренивающих.

10. Возможности для дальнейшего обучения

Учащиеся, успешно освоившие данную программу, могут продолжить обучение на специализированных парусных курсах для получения яхтенных квалификаций.

11. Учебно-тематический план и содержание программы

№ п.п.	Раздел, Тема	Количество ак. ч.
0.	Занятия по налаживанию инклюзивного взаимодействия	4
0.1	Особенности инклюзивного взаимодействия с лицами с нарушением зрения	2
0.2	Особенности инклюзивного взаимодействия с лицами с нарушением слуха	2

№ п.п.	Раздел, Тема	Количество ак. ч.
1.	Теоретическая подготовка	8
1.1	Яхты и парусный спорт. История парусного спорта	0,1
1.2	Основы аэро- и гидродинамики. Силы, действующие на парусное судно: – подъемная сила на парусе; – сила сопротивления дрейфу. Курсы относительно ветра. Вымпельный ветер. Взаимодействие парусов. Оптимальная установка парусов на различных курсах	0,9
1.3	Устройство яхты Виды яхт по конструкции корпуса, по типу вооружения. Устройство корпуса. Наименование частей корпуса яхты, основные понятия. Вооружение. Рангоут. Такелаж. Стоячий и бегучий такелаж. Паруса. – Конструкция паруса. – Углы и шкаторины. – Латы. Рулевое устройство.	2

№ п.п.	Раздел, Тема	Количество ак. ч.
	Якорное и швартовое устройство	
1.4	Гидрометеорология Ветер. – Понятие. – Ветры барические и местные. – Скорость (сила) ветра. – Шкала Бофорта. – Усиления (порывы, шквалы) и ослабления ветра. – Заходы и отходы ветра. – Влияние береговой черты на поведение ветра. Течения. – Понятие. – Речные, морские течения. – Приливы и отливы. – Морские «реки». Волны. – Понятие. – Типы и форма волн. – Волны ветровые, мертвая зыбь. – Влияние глубины и формы дна на волну	1
1.5	Техника управления яхтой Основные понятия:	1

№ п.п.	Раздел, Тема	Количество ак. ч.
	<ul style="list-style-type: none"> – правый – левый галс; – наветренный – подветренный; – круче – полнее; – выше – ниже; – впереди – позади. Основные приемы: <ul style="list-style-type: none"> – приведение – уваливание; – поворот оверштаг, поворот фордевинд 	
1.6	Судовождение Навигация <ul style="list-style-type: none"> – Форма и размеры Земли. – Географические координаты. – Дальность видимости горизонта. – Направления в море и морские единицы измерения. – Системы деления горизонта. – Основные приемы определения местоположения. – Земной магнетизм. Магнитные полюса. Магнитное склонение. – Магнетизм судового железа. Девиация. – Истинный, магнитный, компасный курс, пеленг, курсовой угол, линия курса, линия пеленга. Навигационные карты и пособия для плавания Лоция	1

№ п.п.	Раздел, Тема	Количество ак. ч.
	– Средства навигационного оборудования (СНО). – МАМС – Международная Ассоциация Маячных Служб. – Кардинальная и латеральная системы. – Створные знаки. Типы створов. – Таблицы приливов. Назначение и устройство	
1.8	Безопасность мореплавания Правила поведения и Техника безопасности на парусном судне. Действия экипажа в ситуациях резкого ухудшения погоды (шквалы, туман). Действия по команде «Человек за бортом!». Посадка на мель и снятие с мели	1
1.9	Такелажное дело Тросы металлические и синтетические. Узлы: восьмерка, прямой, рифовый, штык, выбленочный, беседочный	0,5
1.10	Правила предупреждения столкновения судов Международные Правила предупреждения столкновения судов в море (МППСС-72, COLREG) Правила плавания по ВВП	0,5
2.	Теоретико-практическое занятие на берегу	2
2.1	Основы инклюзивного взаимодействия в условиях выходов на воду в составе инклюзивного экипажа	1
2.2	Правила поведения на воде в условиях выхода на воду в составе инклюзивного экипажа Инструктаж по технике безопасности	1

№ п.п.	Раздел, Тема	Количество ак. ч.
3.	Самостоятельная работа слушателей и контроль самостоятельной работы слушателей	4
3.1	Выполнение домашних заданий	3
3.2	Тестирование	1
4.	Ознакомительный выход на воду	2
4.1	Проверка реакции организма на качку и другие условия занятий парусным спортом	1
4.2	Соединение теории с практикой, знакомство (в том числе тактильное) с устройством яхты	1
5.	Практические занятия на берегу и на воде	30
5.1	На берегу. – Вооружение парусной яхты. – Практическая часть по такелажному делу	2
5.2	На воде. – Постановка и спуск парусов. – Удержание яхты на курсе. – Уваливание и приведение. – Выполнение поворотов оверштаг и фордевинд.	28
6.	Занятие по ОФП и на «сухой» воде в межсезонье	20
	ВСЕГО:	70

12. Формы и режим занятий

12.1. Теоретические занятия

На теоретических занятиях учащиеся получают начальные знания для управления парусным судном и осуществления мореплавания. А также, широкие сведения общекультурного, исторического характера, знакомство с морской культурой и традициями парусного флота, правилами безопасности и выживания в экстремальных условиях.

Основными формами теоретических занятий являются:

- лекции;
- семинарские занятия с активным участием занимающихся в обсуждении темы занятий;
- групповые и/или индивидуальные инструктажи;
- свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем;
- самостоятельные занятия;
- сдача зачётов;
- просмотр видеоматериалов.

12.2. Практические занятия

Практические занятия проводятся на территории яхт-клуба и на борту спортивной парусной яхты в акватории дельты Невы и Невской губы Финского залива Балтийского моря.

В ходе практических занятий учащиеся приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической деятельности по управлению парусным судном.

13. Методическое обеспечение программы

13.1. Теоретическая подготовка

Для обеспечения теоретических занятий необходимы следующие материалы:

- учебная литература;
- плакаты, схемы;
- видеоматериалы: учебные фильмы, видеоотчёты и т. п.;
- фотоматериалы;
- наглядные пособия: детали вооружения, измерительные инструменты.

13.2. Практическая подготовка

- килевые яхты прибрежного плавания;
- тренерский катер обеспечения;
- спасательные жилеты и специальная одежда для яхтинга;
- вешки и надувные буйки;
- сигнальные средства.

13.3. Занятия на «сухой» воде

- настольный макет лодки;
- макет с полноразмерным такелажем;
- набор дельных вещей;
- гардероб полноразмерных парусов;
- тактильные макеты (магнитные лодочки как для протестов и бизибокс).

14. Список литературы

1. Программа Всероссийской Федерации парусного спорта для секций, яхт-клубов, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
2. Школа яхтенного рулевого / Н.В. Григорьев [и др.]. – М.: ФиС, 1987.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – В 2 т. – М.: ФиС, 1976.
4. Манкин В.Г. Белый треугольник / В.Г. Манкин. – М., 1976.
5. Твайнэйм Э. Стартовать, чтобы побеждать / Э. Твайнэйм. – М.: ФиС. 1979.
6. Эльвстрем П. Искусство плавания под парусами / П. Эльвстрем. – М.: ФиС, 1971.
7. Shumova, Y.V Rehabilitation potential of inclusive sailing / Y.V. Shumova, A.V. Shumov, K.V. Barannikov // Proceedings of the 4th international conference on innovations in sports, tourism and instructional science (ICISTIS 2019). – 2019. – Vol. 17. – P. 255–258.
8. Яхтинг: полное руководство / Джефф Тогхилл; пер. с англ. Л. Сосиной. – М.: ФАИР, 2007. – 192 с.

9. Крюченков Ю.В. Покорители двух стихий: парусный спорт на Среднем Урале. – Екатеринбург: ПАКРУС, 2014. – 172 с.

10. Шумова Ю.В. Правила поведения людей с инвалидностью в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера / Ю.В. Шумова, Д.С. Макеева, И.А. Акиндинова. – Чебоксары: Среда, 2022. – 40 с.

11. Бонд Б. Справочник яхтсмена: пер. с англ. / Боб Бонд. – Л.: Судостроение, 1989. – 336 с.

12. Мархай Ч. Теория плавания под парусами: пер. с польского / Чеслав Мархай. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 404 с.

13. Проктор Я. Плавание под парусом: ветер, волнение и течение: пер. с англ. / Ян Проктор. – М.: Гидрометеиздат, 1981. – 176 с.

14. Школа яхтенного рулевого / под ред. Е.П. Леонтьева. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.

15. Шульц И. Под парусом / Иоахим Шульц. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 406 с.

**Программа «Сурдокоммуникация в условиях инклюзивного парусного спорта»
Общеразвивающая программа
«Сурдокоммуникация в условиях инклюзивного парусного спорта»**

Объем: 36.

Форма обучения: очная.

Организация обучения: программа реализуется без отрыва от работы, учебы, аудитор-
ные занятия – 4 академических часа в неделю.

Санкт-Петербург
2023

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Инклюзивный парусный спорт получает все больше развитие, в том числе для людей с нарушением слуха. Все большее количество людей, в том числе с нарушением слуха, стремится приобщиться к миру парусного спорта. Парусный спорт дает много возможностей для развития и как личности человека с нарушением слуха, и как спортсмена – это тренировка собранности, тренировка быстроты реакции психических процессов, таких как внимание, памяти, аналитического мышления, развития пространственного мышления. Тренировка таких качеств у человека с нарушением слуха как воля, решительность, смелость, находчивость, предприимчивость, собранность. Парусный спорт дает не только спортивную подготовку, он развивает у человека способность предугадывать ситуацию наперед, способность разрабатывать свои стратегические техники парусного спорта, умение работать в команде и принимать самостоятельные решения.

На сегодняшний день очень важно создать доступную среду для людей для людей с нарушением слуха в парусном спорте в виде доступной коммуникации, доступной адаптации спортсменов с нарушением слуха при прохождении обучения парусного спорта, создания единого классификатора жестов, используемых в парусном спорте по всей России.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы заключается в создании условий для формирования компетенций сурдокоммуникации в сфере парусного спорта спортсменов, волонтеров, шкиперов в условиях инклюзивного парусного спорта. Создания условий доступности в инклюзивном парусном спорте, в том числе при работе со спортсменами с нарушением слуха.

В процессе обучения решаются следующие задачи.

1. Изучить особенности структуры дактилологии как одной из форм словесной речи.
2. Изучить особенности развития лингвистической структуры жестового языка терминов, используемых в парусном спорте.

3. Сформировать доступность и умение общаться при помощи дактильной и жестовой речи в условиях инклюзивного парусного спорта.

4. Сформировать навыки прямого и обратного перевода на основе русского жестового языка в условиях инклюзивного парусного спорта.

5. Сформировать единый классификатор жестов, используемых в инклюзивном парусном спорте РФ.

1.3. Область применения программы

Программа предназначена для совершенствования компетенций сурдокоммуникации спортсменов в том числе с нарушением слуха, волонтеров, шкиперов и партнеров в условиях инклюзивного парусного спорта.

1.4. Планируемые результаты обучения

В результате обучения по общеразвивающей программе шкипер, спортсмен, волонтер получит новые и усовершенствует следующие навыки и умения:

– методы работы сурдокоммуникации шкиперов и партнеров с спортсменами с нарушением в инклюзивном экипаже парусного спорта;

- методы работы сурдокоммуникации волонтеров в инклюзивном экипаже парусного спорта;
- разработка единого классификатора жестов, используемых в инклюзивном парусом спорте РФ;
- знания жестов, обозначающих терминологию парусного спорта.

Получит знания.

- Основы осуществления перевода с русского жестового языка на русский язык и с русского языка на русский жестовый язык.
- Терминологию и лексику русского жестового языка парусного спорта.
- Особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с нарушением слуха в инклюзивном экипаже парусного спорта.

Получит умения.

- Осуществлять общение со спортсменами с нарушением слуха при помощи дактилологии и русского жестового языка в сфере парусного спорта.

1.5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение программы

Для проведения аудиторных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации необходимы: персональный компьютер с доступом в сеть Интернет, веб-камера, микрофон.

2. Темы и основное содержание

2.1. Специфика образовательных потребностей лиц с нарушением слуха с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей в условиях парусного спорта. Средства коммуникации лиц с нарушением слуха

Специфика потребностей спортсменов при нарушениях сенсорной функции слуха. Сравнение образовательных потребностей слышащих спортсменов и спортсменов с нарушением слуха в условиях инклюзивного парусного спорта. Соотношение разных видов речи в процессе обучения спортсменов с нарушением слуха в условиях инклюзивного парусного спорта (устной, письменной, дактильной и жестовой). Дактильная речь как форма коммуникации лиц с нарушением слуха, дактильный алфавит, правила

и техника дактилирования и считывания с дактилирующей руки. Жестовая речь. Разновидности жестовой речи: калькирующий жестовый язык (КЖЯ) и разговорный жестовый язык (РЖЯ), специфика структуры жестового языка.

2.2. Теория и практика перевода с помощью русского жестового языка

Виды перевода: прямой и обратный, последовательный и синхронный. Специфика компонента жеста (конфигурация, местоположение, движения и особенности движения рук). Артикуляция как вспомогательное средство при осуществлении перевода русского жестового языка. Жестовый язык как вспомогательное средство обучения спортсменов с нарушением слуха.

2.3. Формирование лексической базы по темам на жестовом языке и практическое усвоение

Основные правила перевода. Использование жеста при переводе в зависимости от его значения в контексте, замена слов, не имеющих жестовых эквивалентов синонимами либо их дактилирование. Словари жестового языка. Словарь жестового языка Гельмана И.Ф. Создание классификатора терминологии жестов, используемых в парусном спорте.

3. Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов

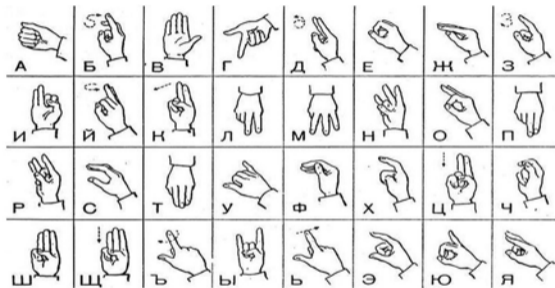
3.1. Основная литература

1. Гельман И.Ф. Дактилология / И.Ф. Гельман. – Л.: ЛВЦ, 1981.
2. Гельман И.Ф. Специфические средства обучения глухих: дактилология и мимика / И.Ф. Гельман. – Ч. I–IV. – Л.: ЛВЦ, 1979.
3. Краткий словарь русского жестового языка / сост. С. Ватага. – М.: ИНФРА-М, 2023. – 206 с. – ISBN 978-5-16-012330-1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1905618> (дата обращения: 19.06.2023).

3.2. Дополнительная литература

4. Багрова И.Г. Сурдопедагогика / И.Г. Багрова [и др.]. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. – 655 с. – ISBN 5-691-01320-3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://new.ibooks.ru/bookshelf/350837/reading> (дата обращения: 19.06.2023).
5. Зайцева Г.Л. Жестовая речь. Дактилология: учебник / Г.Л. Зайцева. – М.: Владос, 2015. – 192 с. – ISBN 978-5-691-02000-1 // Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/96293> (дата обращения: 19.06.2023).

4. Русский дактильный алфавит



**5. Единый классификатор жестов и сигналов,
используемых в инклюзивном парусном спорте РФ**

5.1. Система вибросигналов

- одно постукивание: «Внимание всем», дальнейшая коммуникация осуществляется жестами;
- два постукивания: поворот (оверштаг, если курс острый, фордевинд, если курс полный);
- три постукивания: постановка или уборка геннакера.

5.2. Система жестов

1. Нос



2. Корма



3. Штаг



168

4. Ахтерштаг



5. Мачта



6. Гик



7. Грот



8. Стаксель



9. Геннакер



170

10. Бушприт



11. Перо руля



12. Киль



13. Одношкивный блок



14. Карабин



15. Такелажная скоба



172

16. Прямой узел



17. Булинь



18. Рифовый



19. Утка



20. Щелевой стопор



21. Кулачковый стопор



174

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

Ю.В. Шумова, А.С. Недошивин, О.Л. Богданова, Г.А. Штылер, А.В. Шумов

**ОРГАНИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ ЯХТЕННОЙ ШКОЛЫ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ И СЛУХА**

Учебно-методическое пособие

Чебоксары, 2023 г.

Корректор *А.В. Шумов*

Компьютерная верстка *Е.В. Кузнецова*

Дизайн обложки *Н.В. Фирсова*

Подписано в печать 04.09.2023 г.

Дата выхода издания в свет 11.09.2023 г.

Формат 70×108/64. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Times. Усл. печ. л. 3,85. Заказ 2045. Тираж 500 экз.

Издательский дом «Среда»

428005, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12

+7 (8352) 655-731

info@phsreda.com

<https://phsreda.com>

Отпечатано в ООО «Типография «Перфектум»

428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 52