

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ДЛЯ СЛЕПЫХ

Спортивное ориентирование – уникальный в своем роде вид спорта, порождающий огромное разнообразие форм и видов состязаний. Здесь практически нет ограничений для занимающихся и, что удивительно и дополнительно отраднo, вид спорта высоко адаптивен к категориям людей с ограниченными возможностями здоровья. В Республике Хакасия имеется регулярная практика проведения соревнований для людей с поражением опорно-двигательного аппарата, с отставанием в интеллектуальном развитии, с отклонениями по зрению, вплоть до полной слепоты. Первые изыскания по вовлечению людей с ограниченными возможностями здоровья в занятия ориентированием относятся в Хакасии к 2009-2010 годам, инициированы они Федерацией спортивного ориентирования Республики Хакасия, буквально, на начальном этапе ее становления.

Главная цель, конечно же, была социально направленная, то есть не выявление сильнейших в своей категории спортсменов, а привлечение людей, к комплексованным своим недугам, к активной жизнедеятельности, обогащению ее эмоционально положительным общением, событиями. Для людей с поражением опорно-двигательного аппарата было все просто, здесь устраивалось обычное ориентирование с многообразием его видов. Мероприятия проводились, конечно же, в парке с множеством тропинок, асфальтированных дорожек, хотя практика показала, что участники смело прокладывают путь и по твердому грунту.

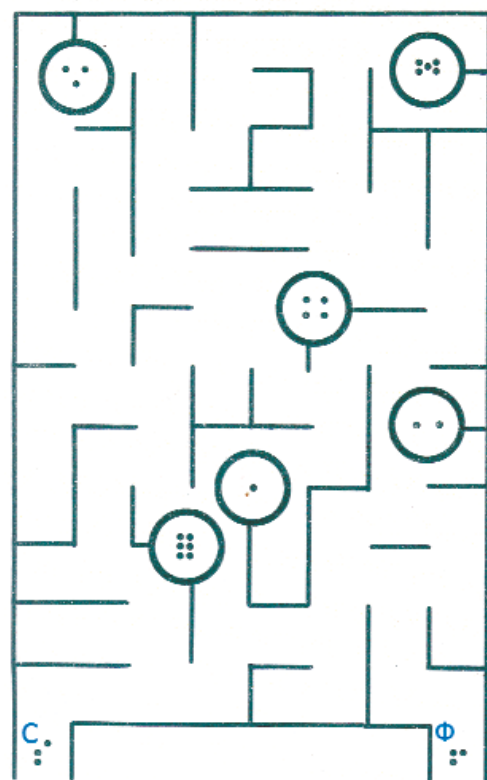
Из технических нюансов была выявлена необходимость в оснащении колясок приспособлениями типа планшета, наподобие того, что применяют ориентировщики-лыжники или велосипедисты, в противном случае карту участнику зачастую приходилось держать в зубах, поскольку руки постоянно заняты на обеспечении движения коляски. Нетрудно себе представить, что потеря карты и поднятие ее с земли обходится участнику данной категории очень дорого.

Остался не определенным для нас вопрос, выделять ли в отдельную группу спортсменов, имеющих коляски на электрической тяге, оснащенные аккумуляторными батареями и электроприводом. Визуально, такие спортсмены быстрее других не передвигались, однако очевидно, что условия состязаний не равные.

Другая категория участников, привлекаемых нами к занятиям ориентированием и имеющих ограничения по здоровью, – это люди с отставанием в интеллектуальном развитии. Разработать дистанцию для них оказалось не просто, и с первого раза не получилось. Сложно было и объяснить участникам этой категории, что требуется от них, даже сведя условия соревнований к одной-двум операциям, не говоря уже о правилах в целом. Полной неожиданностью было открытие особенности, что участники тут же забывают сказанное. Поэтому на помощь обязательно приходил воспитатель, который проводил индивидуальную работу с каждым своим подопечным, по множеству раз объясняя, простые, казалось бы, вещи.

Первый старт, можно сказать, был провален. Вряд ли мы можем утверждать, что участники поймали хоть какую-то пользу в плане развития или обретения навыков ориентирования. Зато организаторы проучились, что называется, по-полной. В конечном итоге была выработана следующая стратегия: дистанция организовывается по типу маркировки, например, на кольцевой асфальтированной дорожке, на ней имеются "истинные" и "ложные" контрольные пункты. В карту внесены только "истинные" контрольные пункты, ложные контрольные пункты не напечатаны. Спортсмену необходимо отметить только на "истинных" контрольных пунктах, установленных на местности на самых простых и однозначно определяемых ориентирах. То есть, ему нужно отличить "своих от чужих" с помощью ориентирования.

Очень полезно иметь тренировочный полигон, на котором воспитатель и участники в индивидуальном порядке на практике добиваются от спортсмена понимания того, какую задачу предстоит ему решить. И если это удастся, то на финише мы видим светящиеся радостные лица героев, с пониманием прошедших дистанцию, и после



долгое оживленное общение участников друг с другом, обмен впечатлениями. И в их общении видно, что они боролись не друг с другом, их это даже не интересовало, как не интересовало и то, кто победитель, каждый радовался своему успеху. Вполне возможно, что у них не было понимания замысла организаторов устроить соревнование, вероятно, оно придет в один из следующих стартов, только вопрос, нужно ли вообще такого осознания добиваться, может быть пусть это будет просто развивающая игра.

Если ориентирование для вы-



шерассмотренных категорий укладывается в нормальное понимание и представление о том, как это может выглядеть, то самостоятельное ориентирование людей с полной потерей зрения кажется невероятным, однако и такое возможно!

Отмечено, что наибольшую активность в желании соревноваться в ориентировании в среде людей с ограниченными возможностями здоровья, проявляли именно люди с различными отклонениями по зрению. И это оправдано с их точки зрения, им ведь действительно это более всех важно.

В категории людей с особенностями зрительного восприятия окружающей действительности очень сложно распределить участников по группам, ведь отклонений по зрению большое разнообразие. Карты приходится печатать индивидуальные: кому-то черно-белые, кому-то с заменой отдельных цветов. Степень ослабленности зрения также у всех разная и, чтобы привести иную группу хоть к какому то "общему знаменателю", некоторым спортсменам, например, просто завязывали глаза, и они соревновались в категории totalmente слепых.

Практика ориентирования у людей с полной потерей зрения начиналась, конечно же, в парах, с привлечением помощников, которые, собственно, ориентировались и сообщали ведомому, куда продвигаться. Скорость продвижения здесь зависела от "чувствительности трости" слепого и, как оказалось, она достаточно высока. Спортсмен очень хорошо различает своим пробником неоднородность почвы, по звуку и осязаемым свойствам определяет, коснулся ли он столба, лавочки, контрольного пункта. Иные незрячие на отдельных участках трассы просто бежали, и случилось, что некоторым спортсменам изначально не повезло с ведущим его

ориентировщиком, он оказывался грузным или плохо ориентировался и не поспевал бежать за незрячим.

Очень интересно выглядит тандем "слепой плюс колясочник", своего рода штурман плюс водитель, где спортсмен с отклонениями по зрению толкает коляску, а его напарник в коляске ориентируется и говорит, куда ехать. Здесь случались свои казусы: если безопасность слепого водителя обеспечивалась его "прикованностью" к коляске, то штурману, "глазам водителя", порой приходилось туго. Когда по команде "стоп" водитель резко тормозил или совершал крутой маневр, то штурману нужно было быть настороже, он буквально мог вылететь из коляски и травмироваться.

Следующим этапом в адаптации ориентирования к людям с полной потерей зрения была мысль о создании осязаемой карты. И первые попытки складывались из идеи прожига лазером условных знаков на пластиковой основе. Здесь, уже по предварительным прикидкам, стало ясно, что такая карта получится очень дорогой, требует проработки специальных условных знаков, длительного обучения спортсменов. Применение ориентиров здесь возможно только линейных и точечных, поскольку, человеком невидящим большие площадные и объемные объекты не определяются посредством осязания. Человек с полной потерей зрения воспринимает действительность только на уровне "есть препятствие – нет препятствия", плюс звуковые эффекты, он не может оценить размеры препятствия, а как ему определить направление на север вообще не понятно.

Казалось бы, тупиковая ситуация, однако на помощь пришли сами испытуемые, подсказав, что существует принтер для рельефной печати символов по азбуке Брайля. Однажды при

проведении Лабиринта, решение созрело само собой. Строим городок Лабиринта из баннеров, печатаем соответствующую осязаемую карту и запускаем мероприятие.

Первая же попытка имела успех. Несмотря на то, что участников в данной группе было всего трое, они прошли дистанцию. Ведь Лабиринт замечателен тем, что из него никуда не денешься, знать направление на север тоже не важно, а возможность контроля последовательного продвижения по коридорам позволяет запоминать невидящему спортсмену, где он находится и может даже нарисовать в голове целостную картинку городка Лабиринта. В случае, если спортсмен "зафонарел", ему достаточно найти любой контрольный пункт и по рельефному отриску номера контрольного пункта определить соответствующий номер на карте, а далее дело техники, как по конфигурации коридора сориентировать карту и определить, куда продвигаться.

Теперь дело за выработкой методик, правил, ну, и привлечением тех, кому это нужно.

Если помечтать о перспективах развития, то с появлением 3D-принтеров, наверное, открываются возможности по изготовлению карт для слепых, своего рода минимакетов местности. Сегодня мы, вероятно, стоим в начале пути с очень благородными целями, ведь кто знает, может быть тренировка воображения в мероприятиях по ориентированию и большое желание видеть сработают на оздоравливающий эффект по восстановлению и самого зрения у участников.

*Евгений Дарбека,
Федерация спортивного ориентирования Республики Хакасия*

