



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ЗАВТРА**



VI Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский  
технический университет им.А.Н.Туполева-КАИ»  
Институт компьютерных технологий и защиты информации  
Кафедра Специальных технологий в образовании**

**Направление «Профессиональное завтра в общественной  
деятельности»**

**Номинация «Социальный проект»**

**«Новая профессия для людей с ОВЗ по слуху – инструктор йоги»**

**Выполнила:**  
Голубева Полина Евгеньевна

**Руководитель:**  
Валеева Ксения Анатольевна  
доцент, к.т.н.

Казань-2023

## Содержание

1. Введение.....	3
2. Глава 1. Курс «Учитель Deaf йоги».....	7
3. Глава 2. Календарный план проекта .....	11
4. Список используемых источников.....	14

## Введение

В настоящее время проблема трудоустройства инвалидов стоит достаточно остро по всему миру. Многим инвалидам требуются особые условия труда для занятости, а перечень профессий, которые инвалиды могут занимать крайне ограничен, из-за чего многие остаются нетрудоустроенными, или работают сами на себя неофициально, что тоже с точки зрения законодательства не хорошо.

Слабослышащие инвалиды ограничены в коммуникации со здоровыми людьми, следовательно, перечень профессий для них значительно сокращается.

Инвалиду очень сложно получить опыт работы, поскольку редко какая компания готова предоставлять соответствующие условия, которые сделают труд инвалида возможным.

Таким образом, количество успешных социальных практик трудоустройства инвалидов с патологией слуха не является достаточным для решения проблемы безработицы инвалидов, а также для решения задач по успешной интеграции инвалидов в общество.

Можно сделать вывод: трудовая деятельность человека является основной сферой его жизнедеятельности. Государство и общество должно быть заинтересовано в адаптации этой социальной группы для того, чтобы они свободно могли работать по той профессии, которой они считают наиболее подходящей для себя.

В своем проекте я предлагаю внедрить в Российское общество совершенно новую профессию для людей с ОВЗ по слуху – инструктор йоги. Этим и обуславливается **актуальность проекта**.

Преподаватель йоги – это популярная и необычная профессия тем более среди людей с ОВЗ по слуху.

В России количество людей с различными нарушениями слуха доходит до 10%, а классов йоги для глухих, до недавно времени, не было совсем. Число преподавателей йоги, владеющих жестовым языком, несравнимо мало.

К сожалению, не все из нас имеют доступ к йоге. Люди с нарушениями слуха испытывают сложности в обычных классах, и не всегда имеют возможность найти преподавателя, владеющего жестовым языком. По данным американской общественной организации Deaf Yoga, в США 28 миллионов глухих и слабослышащих людей и всего несколько специальных классов.<sup>1</sup>

Данная организация не только обучает слабослышащих людей йоге по специальным адаптированным программам, но и готовит сертифицированных преподавателей по этой методике. Теперь глухой инструктор йоги в США это еще одна современная профессия.<sup>2</sup>

В РФ первой организацией, которая будет готовить глухих и слабослышащих инструкторов йоги по всей стране находится в г.Казань и имеет название АНО ДПО «Учебный центр йоги «ЛОТОС». Я хочу быть одной из первой выпускниц обучающего центра. Слабослышащий инструктор йоги – теперь это еще одна современная профессия.

На сегодняшний день я занимаюсь в студии «ЛОТОС» в качестве клиента, но мечтаю в скором времени занять место инструктора класса Deaf Yoga. Я вижу как глухим нравятся занятия, что тело человека, не имеющего слух лучше воспринимает физические вибрации, быстрее запоминает

---

<sup>1</sup> Йога для хорошего слуха. – [Москва]. – Текст : электронный // Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис) . – URL: <https://www.psychologies.ru/archive/yoga-dlya-horoshego-sluha/>.

<sup>2</sup> Федерация йоги сети центров. – [Юго-Западное]. – Текст : электронный // Сетевое издание kundalini.ru – официальный сайт. – URL: <http://www.kundalini.ru/>.

особенности отстроек. Глухих учеников в студии с каждым днем становится все больше. Происходит мощная социальная интеграция людей с ОВЗ по слуху в общество, посредством незаменимой и удивительной практики йоги.

Занятия для глухих в студии проходят с привлечением сурдопереводчика, что в значительной степени затягивает процесс объяснения и демонстрации различных поз (асан, упражнений). За отведенное на урок время (60 мин), число демонстрируемых асан для глухих сокращается почти в 2 раза, так как информация дублируется от инструктора к ученикам и сурдопереводчику, и обратно. Ученикам приходится постоянно переключать внимание с инструктора на переводчика, и обратно. Инструктор сначала демонстрирует позу молча, затем демонстрирует с объяснениями и очень медленно, так как каждое отдельное движение должно быть подвергнуто переводу на РЖЯ. Далее группа совместно с инструктором выполняют упражнение с дополнительными правками и комментариями. Помимо всего вышеперечисленного, учитель вынужден выполнять индивидуальные правки с каждым учеником, на что уходит немало времени. В итоге, достаточно динамичный урок йоги в группе для слышащих превращается в затянутый процесс со сниженными результатами в группе глухих и слабослышащих.

Для улучшения процесса и эффективной практики йоги для глухих, совершенно необходимо привлекать глухих же инструкторов.

Б.К.С. Айенгар, один из самых известных учителей йоги, говорил: «Солнце светит везде, а не только тут или только там. Так же и йога – она для всех». Говоря «для всех» он не имел в виду только тех, кто слышит, говорит или видит, тех, у кого есть две руки и две ноги, тех, кто силен духом и полностью здоров.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Йога – для всех, в том числе для глухонемых и слабослышащих. – [Москва]. – Текст : электронный // Сетевое издание vegetarian.ru – официальный сайт Vegetarian. – URL: <https://vegetarian.ru/authors/post/yoga-dlya-vsekh-v-tom-chisle-dlya-glukhonemykh-i-slaboslyshashchikh>.

Йога воздействует на человека, вне зависимости от его ограничений и способностей, на всех уровнях: физиологическом, энергетическом и ментальном.

Йога помогает услышать своё тело, пробудиться внутреннему высшему началу, сознанию, почувствовать себя целостно и гармонично. Быть осознаннее и позитивнее.

Помимо всего вышесказанного, йога имеет свой «уникальный универсальный язык», который знают во всем мире все практикующие, так же как и язык жестов. А также йогой могут заниматься люди всех возрастов, что еще больше расширяет границы будущей целевой аудитории проекта.

**Целевой аудиторией** нашего проекта являются глухие и слабослышащие люди нашей страны. Обучение может пройти любой желающий, из любого региона РФ. Мы ожидаем, что в первом потоке будут обучаться не менее 10 людей из Республики Татарстан.

**Целью** проекта является привлечение будущих учеников на обучающий курс «Учитель Deaf йоги» (с использованием РЖЯ), разработка словаря жестов для йогов.

## Глава 1. Курс «Учитель Deaf йоги»

Учителями курса Deaf йоги АНО ДПО «Учебный центр йоги «ЛОТОС» разработана учебная программа, рассчитанная на 6 месяцев обучения (5 учебных сессий).

Методика обучения построена с учетом особенных потребностей людей с нарушением слуха: полнота обзора, ориентирующие звуки, использование жестового языка, делая ее максимально комфортной и понятной.

Планируется, что оплата обучения людей с ОВЗ по слуху будет производиться за счет средств, полученных при участии в Президентских ГРАНТах АНО. Первый поток обучающихся планируется набрать во втором квартале 2024 г. До этого времени необходимо провести ряд подготовительных работ и мероприятий.

В программу обучающего курса включены следующие вопросы:

- 1.Философия йоги;
- 2.Основы йогического питания;
- 3.Теоретическая и практическая части по изучению асан (поз) йоги (позы стоя, позы сидя, позы с вытяжением вперед и скручиванием, восстанавливающие позы, абдоминальные позы, вытяжения назад, перевернутые позы);
- 4.Анатомия и физиология;
- 5.Методики построения и проведения группового урока, педагогическое мастерство;
- 6.Современные школы йоги.

Но учителя курса столкнулись с большой проблемой, а именно с отсутствием словаря жестов для глухих йогов. Большое количество терминов в йоге, это термины, которые звучат на языке санскрита.

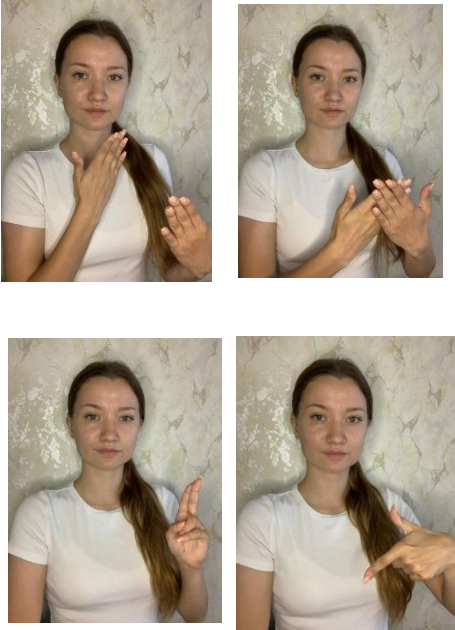


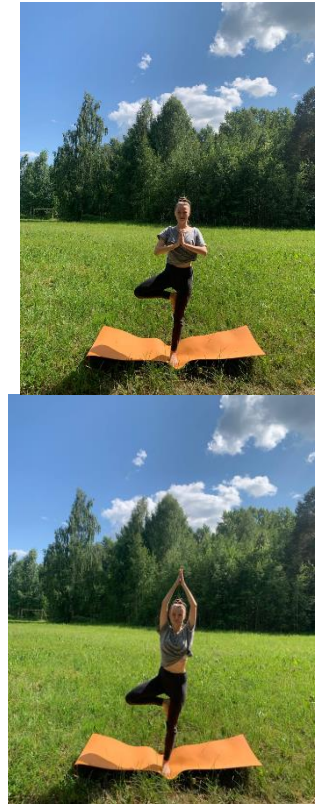
Я выступила с предложением разработать словарь для будущих глухих и слабослышащих учеников, а также создать план повышения внимания будущих обучающихся к новой профессии.

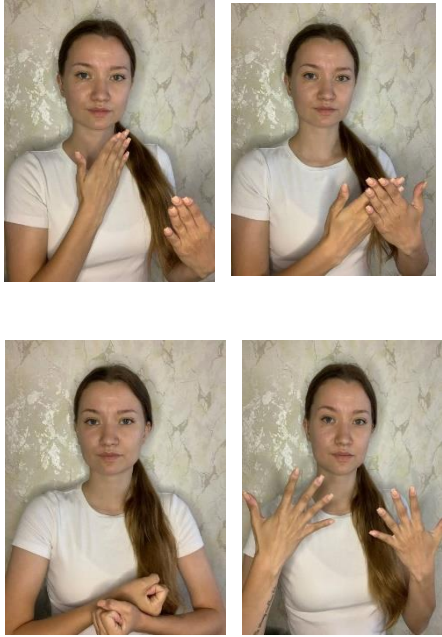



Я учусь на 3ем курсе КНИТУ-КАИ по направлению 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», хорошо знаю и использую язык жестов ежедневно и имею практику формулирования новых жестов – технических терминов, увлекаюсь спортом и йогой. Я родилась глухой (нейросенсорная тугоухость 3-4 степени(глухота)), но это мне не мешает жить. Я живу полноценной жизнью.

Образец оформления словаря:

Название асан на русском языке	Название асан на санскрите	Перевод на РЖЯ	Изображение асан
Поза орла	Гарудасана (санскрит: □□□□□□; IAST: <b>Garuḍā sana</b> )		



<p>Поза головы коровы</p>	<p>Гомукхасана (санскр. □□□□□□□□, IAST: <b>Gomuk hāsana</b>)</p>		
<p>Поза дерева</p>	<p>Врикшасана (санскр. □□□□□□□□ न, IAST: <b>vṛkṣāsana</b>)</p>		

<p>Поза ярости</p>	<p>Уткатасана (санскр: □□□□□□□□; IAST: <b>Utkaṭās ana</b>)</p>		
<p>Поза собаки мордой вниз</p>	<p>Адхо мукха шванасана (санскр: □□□□□□ □□□□□□□□ न; IAST: Adho Mukha Śvānāsana),</p>		

## Глава 2. Календарный план проекта

Мероприятия	Сроки выполнения	Отвественные
Мастер-класс «Искусство жизни» для будущих преподавателей йоги	В течение 5-ти месяцев (два раза в месяц) (ноябрь-март 2023г.)	Руководитель-организатор: А.Великих, П.Голубева Преподаватель по йоге- Л.Кедров, Е.Назарова Сурдопереводчик- К.Мингазова, В.Юсупова
Онлайн+офлайн практические тренинги для будущих преподавателей йоги	В течение 5-ти месяцев (два раза в месяц) (ноябрь-март 2023г.)	Руководитель-организатор: А.Великих, П.Голубева Преподаватель по йоге- К.Валеева, Л.Кедров, Е.Назарова, В.Анастасия Сурдопереводчик- К.Мингазова, В.Юсупова
Оформление словаря жестов терминов йоги	В течение 5-ти месяцев (ноябрь-март 2023г.)	Руководитель-организатор: А.Великих, П.Голубева Преподаватель-консультант по йоге-К.Валеева Сурдопереводчик- К.Мингазова, В.Юсупова Исполнитель-П.Голубева

В рамках реализации проекта планируем провести мастер-класс «Искусство жизни» по йоге для любого возраста. В процессе мастер-класса опытные инструкторы проведут интересную теоритическую часть, а также продемонстрируют различные техники, методики практики. Продолжительность одного занятия составит 90 минут. Занятия будут проведены в помещении студии «ЛОТОС» (по адресам: ул.Ноксинский спуск, 10, ул.Амирхана, 51в, ул.Петербургская, 64). В результате будущие инструкторы приобретут основные знания по духовной и физической практикам йоги, пранаямам (дыхательным практикам), познакомятся с философией йоги. Что позволит приблизиться и глубже познать будущую профессию, оценить свои индивидуальные возможности.

На тренингах в формате онлайн и офлайн опытные инструкторы различных направлений йоги (йога в гамаках, хатха йога, йога по методу Б.К.С.Айенгара, силовая йога) проведут практические занятия, чтобы ученики выбрали для себя наиболее подходящие практики с учетом потребностей и физических возможностей. Продолжительность одного тренинга составит 90

мин. Адреса проведения: ул.Ноксинский спуск, 10, ул.Амирхана, 51в, ул.Петербургская, 64.

Партнерами проекта выступают КНИТУ им.А.Н.Туполева –КАИ, ВОГ по Республике Татарстан, АНО ДПО «Учебный центр йоги «ЛОТОС».

В результате реализации проекта мы будем способствовать продвижению и популяризации новой профессии - преподаватель йоги для глухих и слабослышащих, что позволит значительно улучшить ситуацию с наличием рабочих мест, увеличению числа профессионалов рассматриваемой области.

Результаты проекта:

- Подготовка людей с ОВЗ по слуху к успешному старту в интеграцию общества по всей территории РФ посредством получения новой профессии;
- Повышение интереса и приобщение молодежи к здоровому образу жизни посредством увеличения числа занятий по йоге для глухих и слабослышащих.
- Повышение интереса молодёжи к участию в социальных проектах-движениях республики;

Бюджет проекта:

Статья расходов	Ед.	Количество	Цена за ед.	Стоимость
Проведение мастер-классов «Искусство жизни»	20-30 чел.	10 уроков продолжительностью 90 мин.	1500р./90 мин. (10 × 1500р.)	15000р. работа инструктора
	20-30 чел.	10 уроков продолжительностью 90 мин.	1500р./90 мин. (10 × 1500р.)	15000р. работа сурдоперводчика
	20-30 чел.	10 уроков продолжительностью 90 мин.	800р./час (15ч × 800р)	12000р. аренда помещения
Итого:				42000р.

Онлайн+офлайн практические тренинги	20-40 чел.	10 уроков продолжительностью 90 мин.	1500р./90 мин. (10 × 1500р.)	15000р. работа инструктора	
	20-40 чел.	10 уроков продолжительностью 90 мин.	1500р./90 мин. (10 × 1500р.)	15000р. работа сурдоперводчика	
	20-40 чел.	10 уроков продолжительностью 90 мин.	800р./час (15ч × 800р)	12000р. аренда помещения	
Итого:				42000р.	
Оформление словаря жестов терминов йоги	3 чел.	В течение 5 месяцев (ноябрь-март 2023г.)	по 2 ч./день 1ч.-500р.	Работа организатора, консультанта, сурдоперводчика	
			Ноябрь (22 дня)	44ч. × 500р.	22000р.
			Декабрь (21 день)	42ч. × 500р.	21000р.
			Январь (17 дней)	34ч. × 500р.	17000р.
			Февраль (20 дней)	40ч. × 500р.	20000р.
			Март (21 день)	42ч. × 500р.	21000р.
Итого:				101000р.	
Итого по проекту:				185000р.	

Информация по всем этапам проекта и запуске обучающего курса «учитель Deaf йоги» для глухих будет транслироваться в социальных сетях и на сайтах партнеров.

Значимость проекта определяется, в том числе, растущим числом людей с ОВЗ по слуху, желающих практиковать йогу, изучать ее основы и философию. В качестве апробации, студия «ЛОТОС» запускает новые классы Deaf йога» для всех желающих.

#### Список используемых источников

1. Федерация йоги сети центров. – [Юго-Западное]. – Текст : электронный // Сетевое издание kundalini.ru – официальный сайт. – URL: <http://www.kundalini.ru/>.
2. Йога – для всех, в том числе для глухонемых и слабослышащих. – [Москва]. – Текст : электронный // Сетевое издание vegetarian.ru – официальный сайт Vegetarian. – URL: <https://vegetarian.ru/authors/post/yoga-dlya-vsekh-v-tom-chisle-dlya-glukhonemykh-i-slaboslyshashchikh>.
3. Йога для хорошего слуха. – [Москва]. – Текст : электронный // Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис) . – URL: <https://www.psychologies.ru/archive/yoga-dlya-horoshego-sluha/>.
4. Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 494 с.