

Gordienko Yulia Andreevna,
FSAOU VO NRU "BelSU" Assistant of the Department
of Faculty Therapy, postgraduate student (Belgorod, Russia)

Gordienko Irina Vladimirovna,
Belgorod State Pedagogical University, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Faculty of Economics (Belgorod, Russia)

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE CONDITIONS OF BARRIER-FREE ENVIRONMENT IN ORGANIZATIONS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Annotation

The presented article is devoted to the study of the use of health-saving technologies in the educational process of secondary vocational educational organizations for working with students with disabilities. The authors point out that the creation of a barrier-free environment based on the use of health-saving technologies is a necessary condition for maintaining and strengthening the health of subjects of the educational process.

Health-saving technologies help foster interest in the learning process and future professional activities; their use increases emotional stability and health, especially when preparing for a demonstration exam. According to doctors, health-saving technologies help reduce anxiety and morbidity among students, and increase the level of physical fitness and stress resistance in adolescents.

The use of health-saving technologies will make it possible to qualitatively prepare students for participation in demonstration exams, Olympiads and professional skills competitions.

Гордиенко Юлия Андреевна,
ФГАОУ ВО НИУ «БелГУ» ассистент кафедры факультетской
терапии, аспирант (Белгород, Россия)

Гордиенко Ирина Владимировна,
ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ канд. пед. наук, доцент экономического
факультета (Белгород, Россия)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗБАРЬЕРНОЙ СРЕДЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Представленная статья посвящена исследованию применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе средних профессиональных образовательных организаций по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Авторы указывают, что создание безбарьерной среды на основе применения здоровьесберегающих технологий необходимое условие для сохранения и укрепления здоровья у субъектов образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии способствуют воспитанию интереса к процессу обучения и будущей профессиональной деятельности, их применение повышает эмоциональную устойчивость и здоровье, особенно при подготовке к демонстрационному экзамену. Как утверждают медики, здоровьесберегающие технологии способствуют снижению тревожности, заболеваемости среди обучающихся, повышают уровня физической подготовленности и стрессоустойчивости у подростков.

Применение здоровьесберегающих технологий позволит качественно подготовить обучающихся к участию в демонстрационном экзамене, олимпиадах и конкурсах профессионального мастерства.

В настоящее время проблема сохранения здоровья становится особенно актуальной. Статистика показывает, что более чем у половины детей и подростков в стране наблюдается слабое здоровье, большинство подростков уже к 13–14 летнему возрасту имеют вредные привычки, приобретают хронические заболевания органов дыхания, нервной системы и сердечно-сосудистые заболевания. Отдельного внимания требуют лица с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Постоянный информационный поток, политическая и экономическая нестабильность, организация учебного процесса с применением дистанционной формы обучения, ориентация на запоминание большого объема информации негативно влияют на психику подростков.

Наибольшую психологическую и физическую нагрузку ощущают студенты первых курсов профессиональных образовательных организаций, так как они оказываются в новых условиях, отличающихся от школьных. Подросткам требуется специфическая адаптация и медицинская поддержка. Для того чтобы грамотно выстроить траекторию учебного процесса, преподавателям предлагается осваивать и применять здоровьесберегающие технологии. Следует отметить, что здоровьесберегающие методики эффективны не только в процессе обучения, но и в досуговой деятельности [5, с. 74–75; 6, с. 38–45].

Особого внимания, конечно же, требуют обучающиеся, имеющие инвалидность и ограниченные возможности здоровья. В международных документах (Всеобщая декларация прав человека, Декларация прав ребенка, Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования, Декларация социального прогресса и развития, Декларация о правах умственно отсталых лиц, Декларация о правах инвалидов, Всемирная программа действий в отношении инвалидов, Конвенция о правах ребенка, Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов) закреплены права и возможности инвалидов и людей с ограниченными возможностями [8, с. 115–117].

Министерством труда и социальной защиты РФ в 2016 году проводился мониторинг образовательных организаций среднего профессионального образования, и было установлено, что на тот момент в Российской Федерации 16 322 человек (инвалидов и лиц с ОВЗ) обучалось по

программам СПО, 4360 – по адаптированным ООП СПО, 11 932 человек получали специальности, 4390 обучались по профессиям.

Согласно статье 15 Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Правительство Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, различные структуры и ведомства независимо от организационно-правовых форм стараются оказывать поддержку и осуществлять сопровождение лиц с ограниченными возможностями для успешного освоения ими образовательных программ в образовательных организациях.

Современной и востребованной формой работы по сохранению здоровья обучающихся являются здоровьесберегающие технологии. Они направлены на поддержание и укрепление физического и психологического развития и здорового образа жизни воспитанников. Согласно мнению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие технологии включают в себя различные инновационные методики, которые направлены на поддержание здоровья всех участников образовательного процесса» [7].

Здоровьесберегающие технологии направлены на формирование у воспитанников навыков и умений, необходимых для жизни и будущей профессиональной деятельности. К таким технологиям можно отнести техники и методики по отработке навыков переключения внимания с одного вида деятельности на другой, по профилактике умственного и физического утомления, нервных перегрузок, по применению дыхательной гимнастики [3, с. 320–322].

Можно привести лишь некоторые примеры использования таких технологий. Опыт работы показал их эффективность, особенно в период подготовки к демонстрационному экзамену, олимпиадам по профессиональному мастерству.

Так, в ходе проведения занятий, особенно практических, можно применять *динамические паузы*. Такие упражнения не отнимают много времени, но положительно воздействуют на участки коры головного мозга и способствуют восстановлению работоспособности.

Справиться с волнением и перенапряжением поможет *дыхательная гимнастика*. Занятия лучше всего проводить в хорошо проветриваемом помещении. С медицинской точки зрения, дыхательная гимнастика способствует укреплению легких, дыхательной мускулатуры, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, а главное, увеличивает приток кислорода в организм [4].

С давних времен известна и не утратила актуальность *пальчиковая гимнастика*. Она благоприятно влияет на развитие навыков мелкой моторики, помогает развивать речь, снимает тревожность, особенно для определенного вида профессий, связанных с выполнением ручного труда [4].

В последнее время педагоги чаще стали использовать *гимнастику для профилактики усталости глаз*, учитывая тот факт, что подростки много работают с компьютером и досуг заполняется игрой со смартфонами и

другими гаджетами. Автором данной технологии является известный отечественный врач, педагог-новатор *В.Ф. Базарный*, который разработал для глаз ряд полезных упражнений, актуальных и для здоровых, и для слабовидящих обучающихся [1]. При выполнении сложных монотонных практических заданий в ходе практических работ такая гимнастика необходима: предлагаемые упражнения способствуют снятию глазного напряжения, предупреждают утомление, тренируют глазные мышцы, снижают глазное давление.

Оздоровительной направленностью обладают *ритмопластика* и *игротерапия*. Как инновационный метод поддержания здоровья ритмопластика основана на выполнении обучающимися под ритмическую музыку комплекса упражнений, оформленных танцевальными движениями. Игротерапия предполагает применение ролевых и деловых игр, позволяющих выразить эмоции, переживания и фантазии, преодолеть страх и скованность, повысить уверенность в себе.

В последнее время популярной стала *ароматерапия* как мера защиты от вирусов с использованием летучих компонентов эфирных масел и фитонцидов ароматных растений, цветов или хвойных деревьев. Как утверждают медики, методика эффективная, особенно для эмоциональных студентов, страдающих повышенной возбудимостью и расстройством сна. Благодаря данной методике можно наблюдать улучшение самочувствия, настроения, а в период сезонных заболеваний эфирные хвойные масла позволяют защитить от вирусов, повысить адаптацию организма к смене климатических условий.

Изучение процесса применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и адаптации обучающихся с ОВЗ и инвалидностью к новым условиям обучения проводилось на базе ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж». На базе образовательной организации успешно действует Региональный учебно-методический центр инклюзивного образования (РУМЦ), целью которого является обеспечение беспрепятственного, безопасного и комфортного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Педагоги колледжа и центра проводят профориентацию, помогают в выборе подходящей профессии студентам с инвалидностью, учитывая особенности их характера, жизненные ценности и имеющийся опыт, а также содействуют выпускникам в трудоустройстве.

С 2016 года Белгородский индустриальный колледж проводит конкурсы профессионального мастерства «Абилимпикс» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Эти мероприятия направлены на обеспечение эффективной профессиональной ориентации и мотивации участников к получению образования, социокультурной инклюзии в развивающей предметно-пространственной среде колледжа, а также на содействие дальнейшему трудоустройству.

Проанализировав результаты проведения национальных чемпионатов по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными

возможностями «Абилимпикс» и банк оценочных материалов [2], нами были предложены здоровьесберегающие технологии, которые будут эффективны для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью при выполнении конкурсных олимпиадных заданий и проведении демонстрационного экзамена по отдельным компетенциям.

Здоровьесберегающие технологии, сопровождающие реализацию IT-компетенций, представленных ниже, на конкурсе или экзамене, можно разделить условно на три группы: социально-педагогические, медико-гигиенические и организационно-педагогические.

К социально-педагогическим технологиям можно отнести те, которые позволяют справляться с эмоциональным напряжением, волнением. К ним можно отнести беседы педагога, психолога, осуществление контроля за деятельностью обучающихся, консультирование по актуальным вопросам, профилактику утомления. Применение таких технологий позволит во время выполнения обучающимися конкурсных и экзаменационных заданий создать благоприятный микроклимат на площадке и позитивное психологическое самочувствие для участников конкурса, уверенность в своих силах.

Медико-гигиенические технологии – это консультации, помощь и содействие медицинского персонала в период стрессовых ситуаций. С медицинской точки зрения, процедура демонстрационного экзамена характеризуется проявлениями повышенной тревожности у участников (наблюдаются изменения психоастенической акцентуации характера, учащенное сердцебиение и прерывистое дыхание, повышается артериальное давление), которые отрицательно влияют на концентрацию внимания во время экзамена или выполнение конкурсного задания.

Рекомендации медиков позволят обеспечить стабильную двигательную активность, эмоциональное равновесие, а также контроль за частотой дыхания, сердцебиения, координацией двигательных функций. Это могут быть профилактические беседы и упражнения, мероприятия по поддержанию здоровья, реабилитационные мероприятия, медико-санитарная экспертиза и др.

Важную роль играют и организационно-педагогические технологии, которые направлены прежде всего на развитие интеллектуальных способностей, умения переключать внимание с одного вида деятельности на другой, развитие когнитивных функций. К ним относят применение различных педагогических и психологических тренингов, тренажеров, разыгрывание деловых и ролевых игр в период подготовки к конкурсам и экзамену. В ходе практических и теоретических занятий используются физкультминутки, упражнения на сочетание умственного и физического труда.

Рассмотрим на примерах процесс оценивания в рамках чемпионатов «Молодые профессионалы» уровня сформированности у учащихся с ОВЗ и инвалидностью некоторых компетенций с применением здоровьесберегающих технологий [2]. Ниже на рисунках представлены

компетенции, при реализации которых могут применяться здоровьесберегающие социально-педагогические, медико-гигиенические и организационно-педагогические технологии. Рисунки демонстрируют роль и значимость применяемых технологий в процессе подготовки и проведения экзамена или конкурсного задания с учетом особенностей специальности и контингента обучающихся.

Компетенция «Информационная безопасность»

Задания

Модуль 1. Сканировать сетевой трафик.

Модуль 2. Развернуть защищенную сеть VipNet.

Модуль 3. Настроить инфраструктуру Windows Server и клиентской машины.

Время на выполнение конкурсного задания – 2 часа 20 минут (рис. 1).

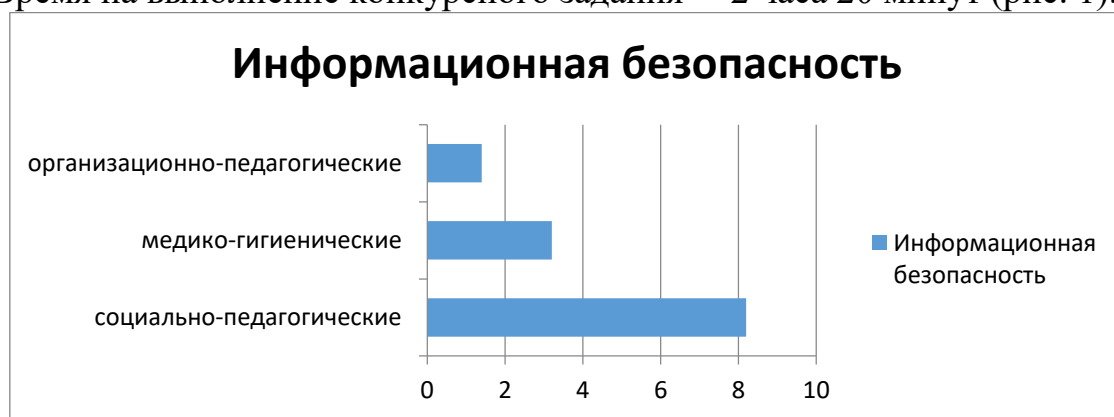


Рис.1. Здоровьесберегающие технологии по компетенции «Информационная безопасность»

Компетенция «Веб-дизайн»

Задания

Модуль 1. Проектирование, прототипирование интерфейса и разработка дизайн-макетов уникальных страниц Landign Page.

Модуль 2. Разработка клиентской части сайта (front-end).

Общее время выполнения конкурсного задания – 4 часа (рис. 2).

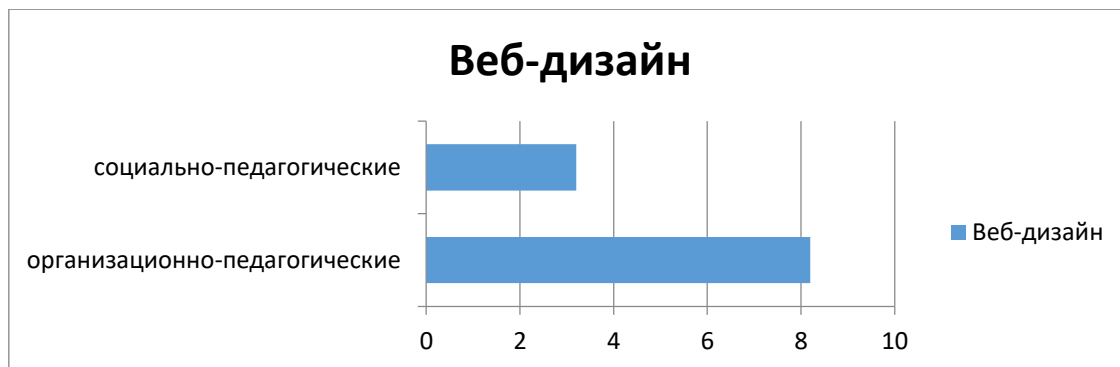


Рис. 2. Здоровьесберегающие технологии по компетенции «Веб-дизайн»

Компетенция «Цифровой куратор»

Задания

1. Организация электронной коммуникации.
2. Поиск и обработка информации, необходимой для проведения консультаций.
3. Проведение опросов и анкетирования по результатам мероприятий.
4. Подготовка презентационных материалов и организация групповых и массовых мероприятий.

Общее время выполнения конкурсного задания – 3 часа 20 минут (рис. 3).

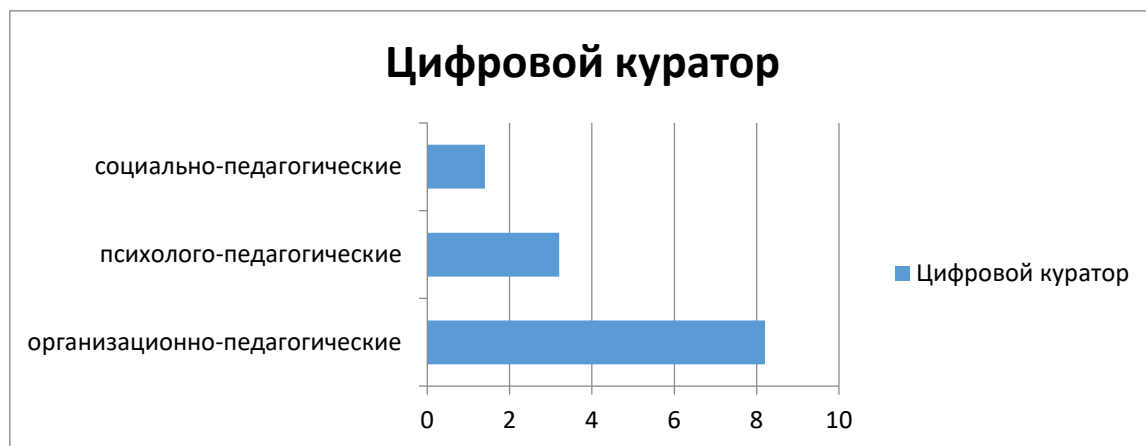


Рис. 3. Здоровьесберегающие технологии по компетенции «Цифровой куратор»

Таким образом, роль здоровьесберегающих технологий очевидна, их применение в образовательном процессе способствует качественному усвоению студентами знаний, умений, навыков. Создание для лиц с ОВЗ и инвалидностью соответствующей инфраструктуры, безбарьерной среды будет способствовать их адаптации и социализации в образовательном пространстве. Применение здоровьесберегающих технологий позволяет нашим студентам занимать призовые места на национальных чемпионатах «Абилимпикс» и успешно осваивать выбранную профессию или специальность, а лучшие региональные практики способствуют успешному трудоустройству данной категории обучающихся, их социализации и адаптации на рабочем месте. Учебно-воспитательную работу, которую проводят белгородские профессиональные образовательные организации по сохранению здоровья в современных условиях, можно рассматривать не только как формирование навыка приспособления студента к окружающей среде, как стимулирование организма к сопротивлению заболеваниям, но и как создание тенденции к саморазвитию и самосохранению на государственном уровне.

Список использованных источников

1. Базарный В.Ф. Технологии эволюции. От деградации к развитию здоровья ребенка в системе образования М.: Концептуал, 2018. 178 с.
2. БОМ 2.0. Демонстрационный экзамен (ДЭ) – ИРПО Банк оценочных материалов. URL: <https://bom.firpo.ru/Public> (дата обращения: 19.01.2026).
3. Гордиенко И.В. Роль здоровьесберегающих технологий в сохранении здоровья обучающихся // Инновации и качество профессионального

образования: материалы XV Междунар. науч.-практ. конф., Казань, 21 мая 2021 года. Казань: Школа, 2021. С. 320-322.

4. Гордиенко И.В. Здоровьеориентированные технологии в образовательном процессе профессиональных образовательных организаций // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации. Материалы II международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2015. С. 92-96.

5. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Чистые пруды, 2007. 29 с.

6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 270 с.