



**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ЗАВТРА**



VI Всероссийский сетевой конкурс студенческих проектов с участием студентов с инвалидностью

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ**

**ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический
университет имени Козьмы Минина»
Факультет физической культуры и спорта**

Направление «Профессиональное завтра в науке»

Номинация «Научная статья»

Профессиональное здоровье лиц с ОВЗ и инвалидностью

Выполнили:

Волкова Арина Сергеевна
Моцяк Александр Вячеславович

Руководители:

Бурханова Ирина Юрьевна, к.п.н., доцент
Лебедкина Мария Васильевна старший преподаватель.

Нижний Новгород, 2023 г.

Аннотация. Состояния здоровья населения в настоящее время имеет тенденцию к ухудшению, что неизбежно ведет к снижению эффективности профессиональной деятельности. Здоровье является фактором конкурентоспособности современного специалиста, поэтому формированию профессионального здоровья и обучение способам его поддержания и улучшения должно уделяться внимание в процессе профессиональной подготовки. Особо важно формирование и поддержание профессионального здоровья для лиц с ОВЗ и инвалидностью, поскольку уже имеющиеся ограничения могут влиять на эффективность выполнения профессиональных обязанностей. Не является исключением и профессия педагога, в которой с успехом могут реализовать себя лица с ОВЗ и инвалидностью. Цель исследования – разработать организационно-содержательное обеспечение процесса формирования профессионального здоровья для лиц с ОВЗ и инвалидностью. В процессе работы использовались методы анализа научно-методической литературы по проблеме исследования и метод педагогического проектирования. Результатом исследования явилась разработка программы спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога». Результаты могут быть применены в профессиональной подготовке будущих педагогов различных направлений подготовки, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также в рамках постдипломного образования для курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, лица с ОВЗ и инвалидностью, осознанность, педагоги, профессиональная успешность, спецкурс, индивидуальный проект

Annotation. Annotation. The state of health of the population currently tends to worsen, which inevitably leads to a decrease in the efficiency of professional activity. Health is a factor in the competitiveness of a modern specialist, so the formation of professional health and training in ways to maintain and improve it should be given attention in the process of professional training. It

is especially important to form and maintain professional health for persons with disabilities and disabilities, since existing restrictions may affect the effectiveness of the performance of professional duties. The profession of a teacher is no exception, in which persons with disabilities and disabilities can successfully realize themselves. The purpose of the study is to develop organizational and content support for the process of forming professional health for people with disabilities and disabilities. In the process of work, methods of analyzing scientific and methodological literature on the problem of research and the method of pedagogical design were used. The result of the study was the development of a special course program "Regulation of the professional health of a teacher." The results can be applied in the professional training of future teachers of various areas of training with disabilities, as well as in the framework of postgraduate education for professional retraining and advanced training courses.

Key words: professional health, persons with disabilities and disabilities, awareness, teachers, professional success, special course, individual project

Введение

Актуальность исследования обуславливается значимостью здоровья для профессиональной деятельности. Профессиональное здоровье представляет собой комплексный аспект общего здоровья, который фокусируется на состоянии и благополучии работников в связи с их трудовой деятельностью. Профессиональное здоровье в целом является важным элементом поддержания и повышения общественного здоровья и экономического развития страны в целом [7]. Профессиональное здоровье является особо значимым для тех людей, у которых уже имеются стойкие нарушения здоровья врожденного или приобретенного характера. Исследования показывают, что и сами условия профессиональной могут быть связаны с повышенным риском различных заболеваний, включая профессиональные заболевания, травмы, психические расстройства и

хронические заболевания [6, 8]. В профессиональной педагогической деятельности так же имеются такие риски, связанные в большей степени и повышенным нервно-психическим напряжением в учебно-воспитательном процессе.

Достижение и поддержание высокого уровня профессионального здоровья будущих педагогов с ОВЗ и инвалидностью требует системного подхода, включающего эффективные меры предотвращения и контроля рисков, профессиональное обучение, регулярный мониторинг здоровья, консультации по вопросам здоровья, реабилитационные мероприятия.

В целом, профессиональное здоровье является важным компонентом устойчивого профессионального развития и благополучия не только здоровых людей, но и лиц с ОВЗ и инвалидностью, способствуя профессиональной самореализации и успешности в профессии.

Формировать профессиональное здоровье лиц с ОВЗ и инвалидностью целесообразно начиная с этапа профессионального образования. Будущий педагог, еще в студенческие годы должен заложить основу профессионального здоровья, научиться осознанно и ответственно к нему относиться и овладеть способами его поддержания и улучшения.

Цель исследования – разработать организационно-содержательное обеспечение процесса формирования профессионального здоровья будущих педагогов.

Методы исследования

В исследовании были применены методы анализа научно-методической литературы, тестирования на аппаратно-программном комплексе (АПК) «Истоки здоровья», анкетирования и педагогического проектирования.

Проведенный анализ литературы позволил выявить характеристику таких понятий как профессиональное здоровье и успешность

профессиональной деятельности, а также определить степень их взаимосвязи и взаимовлияния.

Для определения состояния физического и психического компонентов профессионального здоровья у будущих педагогов был применен метод тестирования на АПК «Истоки здоровья». Социальный компонент профессионального здоровья определялся путем диагностики уровня самооценки методом анкетирования.

В рамках педагогического проектирования было разработано содержание спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога» а также определены диагностические методики, необходимые для самооценки физического, психического и социального компонентов профессионального здоровья педагогов по физической культуре.

Теоретический обзор

Способы поддержания и укрепления профессионального здоровья педагога рассмотрены в трудах Гревцовой Е.А. [7], Ильиной О.И [12]. Лыковой Е.Ю [15] и др. Авторы отмечают, что профессиональное здоровье играет важную роль в достижении успешности в профессионально-педагогической деятельности. Оно является неотъемлемым компонентом общего благополучия и эффективности в профессии. Так же, исследования показывают, что профессиональное здоровье имеет значительное влияние на профессиональную успешность [4].

Профессиональная успешность Плугиной М.И. определяется как достижение высоких результатов в работе, продвижение по карьерной лестнице, удовлетворенность работой и достижение профессиональных целей [18]. Профессиональное здоровье, включающее физический и психический и социальный компоненты, оказывает значительное влияние на эффективность выполнения педагогом профессиональных функций [16].

Физическое здоровье педагогов является важным фактором, влияющим на эффективность их работы, поскольку учителя с хорошим физическим здоровьем более энергичны, имеют высокую работоспособность и устойчивость к физическим нагрузкам [9].

Психическое здоровье педагогов имеет прямое влияние на психологическую и эмоциональную состоятельность. Человек, имеющий с высокий уровень психического здоровья имеет более лучшую мотивацию к профессиональной деятельности [2]. Такой педагог лучше справляется с стрессом и психологическими вызовами, вызванными условиями профессионально-педагогической деятельности [18].

Социальное здоровье выражается по взаимодействию с окружением как в профессиональном сообществе, так и в личных границах. Социальный компонент здоровья рассматривается исследователями в тесной взаимосвязи с психическим [3, 13].

Поддержание профессионального здоровья лиц с ОВЗ и инвалидностью является ключевым фактором для достижения профессиональной успешности. Это требует осознанного подхода к физическому и психологическому благополучию, включая регулярную доступную физическую активность, здоровое питание, управление стрессом и поддержание эмоциональной устойчивости [1, 5].

Профессиональное здоровье лиц с ОВЗ и инвалидностью является важным аспектом их общего благополучия и способности эффективно выполнять свои профессиональные обязанности. В силу специфики физического состояния, обусловленного особенностями здоровья, студентам с ОВЗ и инвалидностью, осваивающим педагогическую профессию требуется поддержка, особенно в отношении формирования и поддержания их профессионального здоровья [11].

Для обеспечения и поддержания профессионального здоровья лиц с ОВЗ и инвалидностью рекомендуется ряд мер и практик, включающих сочетание реабилитационных мероприятий и разнообразные формы

физической тренировки и поддержания физической активности, регулярные медицинские осмотры и консультации для оценки и контроля состояния здоровья.

Однако, как отмечает Ю.М. Бубенцов, необходимо воспитывать осознанное отношение к здоровью [6]. Именно при этом условии процесс управления собственным профессиональным здоровьем будет целенаправленным.

Результаты

На первом этапе исследования была проведена оценка сформированности компонентов профессионального здоровья у студентов – будущих педагогов. В исследовании приняли участие 2 группы студентов. Первую группу составили здоровые студенты 5-го курса Мининского университета в количестве 15 человек, во вторую группу вошли 14 студентов того же вуза, имеющих стойкие отклонения в состоянии здоровья (по состоянию здоровья все студенты второй группы были отнесены к специальной медицинской группе Б). Студенты обеих групп обучаются по направлению «Педагогическое образование».

Тестирование физического и психического компонентов состояния здоровья было проведено при помощи имеющегося в лаборатории «Полифункциональной диагностики состояния здоровья» Мининского университета АПК «Истоки здоровья».

В группе здоровых студентов показатель физического компонента здоровья составил 85,5% в то время как в группе студентов с ОВЗ такой показатель был равен 64,3%. Снижение физического компонента состояния здоровья у участников второй группы обусловлено имеющимися отклонениями в состоянии здоровья и сниженным объемом двигательной активности.

Также, у участников второй группы ниже показатель психологического компонента состояния здоровья – 75,9% против участников первой группы,

где показатель составил 87,7%. У будущих педагогов с отклонениями в состоянии здоровья более высокий уровень ситуативной тревожности и стрессоустойчивости.

Социальный компонент здоровья определялся по результатам анкетирования уровня самооценки (по С.В. Ковалеву). В группе здоровых студентов адекватный уровень самооценки имели 65,4% опрошенных, в то время как во второй группе такой процент составил 46,4%. Следует отметить, что в группе студентов с ОВЗ чаще встречался заниженный уровень самооценки.

Таким образом, проведенное исследование показало значительное снижение уровня здоровья у студентов с отклонениями в состоянии здоровья, что при переходе к профессиональной деятельности будет служить дополнительным барьером профессиональной адаптации, а в последствии и профессионального роста.

Для поддержания и улучшения профессионального здоровья будущих педагогов с ОВЗ имеющих отклонения в состоянии здоровья в рамках исследования спроектировано организационно-содержательное обеспечение. Метод проектов предлагают использовать для регуляции профессионального здоровья Д.О. Олейник [17] и О.И. Ильина [12].

В нашем исследовании под педагогическим проектированием профессионального здоровья педагога рассматривается целенаправленный и организованный процесс построения индивидуальной траектории здоровьесформирования, обеспечивающий развитие всех компонентов профессионального здоровья.

Для успешности реализации программ индивидуального развития профессионального здоровья будущих педагогов было разработано содержание спецкурса, который планируется к реализации в 2023-2024 уч/году на ФФКиС ФГБОУ ВО «НГПУ имени Козьмы Минина» в рамках дисциплины «Здоровьесберегающие технологии» для всех студентов. Ориентировка на концептуальные основания содержательного обеспечения

процесса развития деятельности по формированию и улучшению профессионального здоровья будущего педагога, позволила разработать содержание спецкурса (Таблица 1).

Таблица 1

Учебно-тематический план спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Самостоятельная работа
			Лекции	Практика	
1	Основания деятельностного подхода в управлении профессиональным здоровьем.	2	2	-	-
2	Сущность составляющие профессионального здоровья педагога, диагностика компонентов профессионального здоровья педагога	4	2	2	-
3	Средства и методы улучшения профессионального здоровья педагога	4	2	-	2
4	Теоретико-технологические основы проектирования деятельности по улучшению профессионального здоровья педагога	8	2	2	4
	Итого:	18	8	4	6
Форма контроля:		Индивидуальный проект регуляции (поддержания, улучшения) профессионального здоровья			
	Итого:	18	10	8	

Содержательная направленность ориентирована на:

- учет особенностей профессиональной деятельности будущих педагогов;
- удовлетворение их потребностей;
- типичные запросы, связанные с профессиональным здоровьем.

Исходя из научных и методических публикаций, можно предположить, что формирование положительной мотивации и интереса к поддержанию уровня профессионального здоровья будет более эффективным при соблюдении следующих условий:

- осознания ценности здоровья;
- удовлетворенности профессиональной деятельностью;
- стремления к достижению высокого уровня здоровья при реализации педагогической деятельности,
- определении проблемных аспектов профессионального здоровья педагога по физической культуре и приоритетных направлениях их решения.

Этапы проектирования, реализуемого в рамках спецкурса представлены далее.

Целесмысловой этап, который включает постановку цели и осознание смысла поддержания и улучшения профессионального здоровья.

Проектировочный этап, на котором формируется индивидуальный маршрут управления профессиональным здоровьем.

Реализационный этап, на котором осуществляется реализация индивидуального маршрута улучшения профессионального здоровья.

Результативный этап, который включает определение и оценку уровня профессионального здоровья по компонентам.

Рефлексивный этап, на котором осуществляется осмысление изменений, произошедших на физическом и личностном уровнях и в профессиональной деятельности.

Для решения задач исследования в рамках спецкурса предлагается комплекс методов, подобранный в соответствии с критериями необходимости и достаточности. В их состав вошли традиционно используемые и зарекомендовавшие себя в педагогических исследованиях методы. Далее, в таблице 2, представлены методы исследования для

определения уровня сформированности компонентов профессионального здоровья педагогов.

Таблица 2

**Структура диагностического комплекса оценки профессионального
развития педагога**

Компоненты профессионального здоровья	Диагностические методики
Физический	Тест «Оценка общей физической работоспособности (Руфье)». Определение уровня физической активности
Психический	Опросник «Степень хронического утомления»
Социальный	Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать? (А. Яссингер)

В целом, представленный алгоритм проектирования профессионального здоровья педагога, основанный на построении индивидуальных образовательных траекторий, решает следующие аспекты:

- проверяет готовность будущего педагога к самообразовательной деятельности;
- создает возможность построения индивидуальной образовательной траектории для освоения здоровьесформирующих компетенций;
- обеспечивает разработку индивидуальной траектории здоровьесформирования, которая реализует потенциал здоровья в профессиональной деятельности и будет способствовать успешности в профессии.
- организует поддержание и улучшение профессионального здоровья с учетом индивидуального уровня здоровья и разнообразия технологий здоровьесбережения.

Обсуждение

Применение в профессиональном образовании студентов с ОВЗ и инвалидностью спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога» будет эффективным при условии обучения студентов осознанному отношению к своему здоровью. Осознанность направлена на развитие у студентов знаний, навыков и умений, необходимых для принятия информированных решений, поддержания и улучшения своего физического, психологического и социального благополучия.

Осознанное отношение к своему здоровью предполагает понимание значимости здорового образа жизни и осознание влияния личных выборов на состояние здоровья. Студенты должны обладать знаниями о основных аспектах здорового питания, физической активности, предотвращении болезней, управлении стрессом, поддержании эмоционального и ментального благополучия, а также о вредных привычках и их последствиях.

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью осознанному отношению к своему здоровью должно включать практические навыки, позволяющие им применять полученные знания на практике. Это может включать разработку и поддержку здорового образа жизни, умение планировать свои действия в интересах здоровья, умение осуществлять самоконтроль и мониторинг своего здоровья, а также умение принимать ответственность за свое благополучие и принимать информированные решения.

Важным аспектом обучения студентов осознанному отношению к своему здоровью является создание поддерживающей среды и пропаганда здорового образа жизни в образовательном учреждении. Это может включать предоставление доступа к физической активности, здоровому питанию, психологической поддержке и консультациям, организацию информационных кампаний и мероприятий, направленных на повышение осведомленности и мотивации студентов к заботе о своем здоровье.

В заключении отметим, что осознанное отношение будущих педагогов к своему здоровью при освоении разработанного в рамках исследования спецкурса не только будет способствовать их личному благополучию, но и оздоровлению общества в целом. Полученные знания и практические навыки помогут студентам с ОВЗ и инвалидностью стать ответственными и активными участниками формирования своего профессионального здоровья и будут способствовать снижению риска развития различных заболеваний и проблем, а также повышению качества жизни и успешности в профессии.

Список литературы

1. Burkhanova I.Yu. et all. Technological support of professional self-development of teachers in the system of lifelong learning / Burkhanova I.Yu., Drandrov G.L., Ivanova S.S., Stafeeva A.V., Vorobyov N.B., Balchugov V.A., Ignatieva E.V. // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Т. 9. № 4. С. 117-124.
2. Vorobyov N.B. et all. Organizational and methodological support for the formation of the need for self-learning by physical education / Vorobyov N.B., Stafeeva A.V., Ivanova S.S., Drandrov G.L., Burkhanova I.Y., Veryaskina M.A., Baranov A.N. // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2021. Т. 9. № 8. С. 26.
3. Zakharova L.M., Maidankina N.Yu., Kagui N.V. Professional health as a condition of teachers potential development / Zakharova L.M., Maidankina N.Yu., Kagui N.V. // Modern Journal of Language Teaching Methods. 2018. Т. 8. № 12. С. 769-775.
4. Байдашева Э.М. Психологическое здоровье педагога как фактор успешности его профессиональной деятельности / Байдашева Э.М. В сборнике: Интеграция науки и практики как механизм эффективного развития современного общества. материалы XVI международной научно-практической конференции. Научно-информационный

- издательский центр "Институт стратегических исследований". 2015. С. 205-206.
5. Богдан Н.В. Здоровьесбережение в достижении качества образования в вузе / Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. - 2009. - № 1 (134). - С. 66-70. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=kpzhgb>
 6. Бубенцов Ю.М. Проблема осознанности в управлении здоровьем / Гуманитарные науки (г.Ялта). - 2018. - № 1(41). - С. 51-57.Режим доступа: <https://elibrary.ru/yupqsc>
 7. Бурханова И.Ю. Закономерности и принципы процесса совершенствования культуры здоровья лиц зрелого возраста / Бурханова И.Ю., Быстрицкая Е.В., Иванова С.С., Мусин О.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 2. С. 61-71.
 8. Бурханова, И.Ю. Методология проектирования процессов и феноменов культуры здоровья в зрелом возрасте: Монография / И.Ю. Бурханова, Е.В. Быстрицкая, С Д Неверкович. Нижний Новгород: Радонеж. - 2020. – 195 с
 9. Гавриленко Я.В. Здоровье - как фактор успешности профессиональной деятельности студентов колледжа / Гавриленко Я.В. // В сборнике: Актуальные проблемы технических, экономических, юридических и социальных наук. Москва, 2007. С. 320-328.
 10. Гревцова Е.А. Здоровье учителя как основа его профессиональной успешности / Гревцова Е.А. // В сборнике: От проблем подготовки современного педагога к его профессиональной успешности. Печатается по решению редакционно-издательского совета Поволжской государственной социально-гуманитарной академии. 2011. С. 100-104.
 11. Довжик Л.М. Выгорание спортивного тренера: угроза профессиональной успешности, ментальному здоровью и благополучию / Довжик Л.М., Бочавер К.А., Резниченко С.И., Бондарев Д.В. // Клиническая и

специальная психология. 2021. Т. 10. № 4. С. 24-47.

12. Ильина О.И. Метод проектов как средство формирования готовности к деятельности по сохранению и укреплению профессионального здоровья / Ильина О.И. // Оригинальные исследования. 2021. Т. 11. № 1. С. 126-139. <https://elibrary.ru/item.asp?id=44750414>
13. Ковачева И.А. Сохранение здоровья, как успешность учебной и в будущем профессиональной деятельности студентов деятельности // Ковачева И.А. // Современные здоровьесберегающие технологии. 2018. № 2. С. 67-74. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=34953697>
14. Лебедева Н.В. Факторы успешности профессионального самоопределения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья / Лебедева Н.В., Шапошникова Т.Д. // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2022. № 2 (60). С. 176-182.
15. Лыкова Е.Ю. Здоровый педагог – залог успешной работы образовательной организации: Учеб.-метод. пособие для преподавателей / Лыкова Е.Ю., Чернышова М.Д. Саратов, 2021. – 46 с.
Режим доступа: https://www.sgu.ru/sites/default/files/education/method/2022/zdorovyuy_pedagog_posobie_0.pdf
16. Мусин О.А. Технологии проектирования культуры здоровья в зрелом возрасте. Монография / Мусин О.А., Бурханова И.Ю., Неверкович С.Д. Нижний Новгород, 2021. – 286 с.
17. Олейник Д.О. "Паспорт профессионального здоровья" как средство сохранения профессионального здоровья специалиста / Олейник Д.О., Тришкин И.Б., Генералов В.С. // В сборнике: Сборник научных трудов профессорско-преподавательского состава Рязанского государственного агротехнологического университета им. П.А.Костычева. Рязань, 2008. С. 251-253.

18. Плугина М.И. Профессиональное здоровье как фактор успешности деятельности преподавателя в ситуации неопределенности / Плугина М.И. // В сборнике: Психологическое здоровье личности: теория и практика. Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. Отв. редакцией И.В. Белашева. Ставрополь, 2022. С. 300-305.