

2018

*Т.А. Наумова, Н.И. Вытовтова, А.А. Баранов*

*Дистанционные  
образовательные  
технологии как ресурс  
когнитивного и  
личностного развития  
лиц с ограниченными  
возможностями здоровья*

Монография представляет собой результат  
научно-исследовательского проекта выполненного при поддержке  
РГНФ (Урал) 14-16-18004

ISBN 978-5-4312-0614-6



УДК 378.14-056.24  
ББК 74.480  
Н 342

*Рецензент: Вострокнутова Т.Ф. кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой педагогики и педагогической психологии ФГБОУ ВО Удмуртский государственный университет*

*Данное издание является результатом проведенного при поддержке РГНФ, исследования.*

Н 342

Т.А. Наумова, Н.И. Вытовтова, А.А. Баранов Дистанционные образовательные технологии как ресурс когнитивного и личностного развития лиц с ограниченными возможностями здоровья: Монография.- Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018.-[Электронный ресурс], 0,8 Мб

**ISBN 978-5-4312-0614-6**

В монографии рассмотрены психолого-педагогические особенности студентов-инвалидов в условиях дистанционного обучения. В исследовании раскрываются особенности поведения и обучения студентов в условиях дистанционного образования. Авторами обосновывается необходимость разработки педагогической технологии, учитывающей особенности различных патологий студентов, имеющих ОВЗ.

Предназначена для специалистов в области педагогики, психологии, методистов и тьютеров сопровождающих дистанционное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья.

УДК 378.14-056.24  
ББК 74.480

**ISBN 978-5-4312-0614-6**

© Т.А. Наумова, 2018,  
© Н.И. Вытовтова, 2018  
© А.А. Баранов, 2018  
© ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет, 2018»

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ  
ИНСТИТУТ ПРАВА, СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ И  
БЕЗОПАСНОСТИ**

**Т.А.Наумова, Н.И. Вытовтова, А.А. Баранов**

**Дистанционные образовательные  
технологии как ресурс  
когнитивного и личностного  
развития лиц с ограниченными  
возможностями здоровья**

**Монография**



**ИЖЕВСК  
2018**

Содержание	
Аннотация	5
Введение	7
Инвалид и общество – социальный аспект	12
Инвалид и образование – педагогический аспект	14
Инклюзивное образование в России	15
Профессиональное образование инвалидов	18
Высшее образование инвалидов в России и за рубежом	20
Зарубежный опыт обучения студентов с ОВЗ	25
Российский опыт обучения студентов с ОВЗ	34
Психолого-педагогические особенности студентов с ОВЗ	31
Стрессоустойчивость студентов с ОВЗ	40
Выбор методов дистанционного обучения студентов с ОВЗ	50
Педагогическая технология дистанционного обучения лиц с ОВЗ	61
Формы организации дистанционного учебного процесса для лиц с ОВЗ	67
Методические рекомендации к работе со студентами-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся дистанционно в государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования Удмуртский государственный университет	71
Библиография	82
<b>Приложение 1.</b> Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса от 08.04.2014 № АК-44/05вн	92
<b>Приложение 2.</b> Рекомендации о формировании перечня должностей (специальностей), которые в приоритетном порядке могут быть предложены для замещения специалистами, являющимися инвалидами с различной формой инвалидности, в том числе для работы на должностях государственной гражданской службы и муниципальной службы, а также в государственных и муниципальных организациях	109
<b>Приложение 3.</b> Упражнения на развитие стрессоустойчивости	121

*Выражаем сердечную благодарность  
всем авторам, исследователям,  
чьи работы оказали неоценимую помощь  
при подготовке нашей монографии!*

## **Аннотация**

Монография по проекту 14-16-18004 «Проектирование педагогической технологии дистанционного обучения лиц с ограниченными возможностями» Российского гуманитарного научного фонда Региональный конкурс «Урал: история, экономика, культура» 2016 – Удмуртская Республика.

**Объект** исследования данной научно-исследовательской работы является учебный процесс в ходе дистанционного обучения студентов, имеющих инвалидность.

**Цель исследования** состоит в разработке педагогической технологии, учитывающей психолого-педагогические особенности студентов, обучающихся дистанционно и имеющих особые образовательные потребности.

**Исходными данными** для проведенной научно-исследовательской работы явились открытые отечественные и зарубежные материалы исследований по аналогичной проблематике, публикации по теме исследования в открытой печати и в сети интернет, информационно-аналитические материалы, предоставленные образовательными учреждениями и организациями, результаты собственных аналитических исследований.

Исследование основано на мониторинге, сборе и анализе данных по образовательным программам, учебно-методическим комплексам, электронным технологиям обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, обобщения информации из различных источников, апробации применения активных методов

Работа выполнена с использованием системного, исторического, сравнительного, компетентностного, деятельностного и практико-ориентированного подходов к анализу состояния и перспектив развития образования лиц с ограниченными возможностями по здоровью.

Область применения: учебный процесс высших учебных заведений как решение одной из основных задач Министерства образования и науки Российской Федерации, связанной с доступностью и качества профессионального образования лиц с ограниченными возможностями

здоровья, с дальнейшей социальной адаптацией и профессиональной реабилитацией в социуме.

## **Введение**

Стремление получить высшее образование в российском обществе не ослабевает. Не помеха тому ни сокращение бюджетных мест, ни сокращение набора, ни исключение из востребованных работодателями многих «престижных» до недавнего времени, профессий (например, юристы, экономисты, и, как ни странно, некоторые направления подготовки педагогов и т.п.). И даже высокая цена платного обучения не препятствует стремлению массы абитуриентов получить заветный студенческий билет. Следует отметить, что в настоящее время обучение по ряду профессий становится доступным только на условиях платного обучения, а размер платы находится в прямой зависимости от рейтинга вуза и его местонахождения. Таким образом, будущее среднестатистического выпускника напрямую зависит от того, где ему посчастливилось родиться и жить, материального достатка его родителей и его выносливости в случае поступления в престижный вуз. Что уж тут говорить о студентах с малым материальным достатком и с ограниченными возможностями здоровья. Именно этой категории студентов было посвящено наше исследование<sup>1</sup>.

С учетом сдерживающих факторов в области государственной и социальной политики есть ряд причин, препятствующих интеграции инвалидов в систему высшего образования, в самой сфере образования. Формы, условия и методики обучения противоречат тем или иным особенностям инвалидов. Кроме того, в силу физических нарушений инвалиды не могут регулярно посещать высшие учебные заведения. Еще большие трудности в получении высшего образования испытывают инвалиды, проживающие в удаленных от вуза городах и поселениях<sup>2</sup>.

Снять многие из перечисленных ограничений и открыть новые возможности студентам с ОВЗ в получении высшего образования может дистанционное обучение. Современные информационные образовательные технологии позволяют обучаться студентам-инвалидам с нарушениями

---

<sup>1</sup> Исследование проведено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда. Проект 14-16-18004.

<sup>2</sup> Романова Д.Ф. Дидактические условия дистанционного обучения студентов-инвалидов. Автореферат дисс...кандидата пед. наук.



зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. При этом наряду с индивидуальными потребностями должны учитываться и индивидуальные способности, и физические ограничения.

Дистанционное обучение предполагает максимум благоприятных условий для получения студентами с ОВЗ знаний, соответствующих требованиям профессиональных стандартов по избранной ими профессии, для развития и проявления их индивидуальности, развития гражданских, нравственных и интеллектуальных качеств.

Дистанционные формы обучения в настоящее время появляются практически во всех вузах России и мира и их необходимость осознана и доказана. Большинство российских вузов уже завершило этап своего оснащения компьютерной техникой, создания вычислительных центров соответствующего технического уровня, и теперь перед ними встал вопрос о том, как применять все это в дистанционном обучении, как и какие формы и методы обучения могут и должны при этом использоваться. На эти вопросы в каждом вузе отвечают по-своему, что обусловлено отсутствием единого педагогического подхода к дистанционному обучению<sup>3</sup>.

В последнее время вопросы дистанционного обучения студентов с особыми образовательными потребностями привлекают все большее число исследователей в связи с признанием особой важности этой проблемы. Ряд авторов в исследованиях по дистанционному обучению выделяет студентов с ОВЗ как одну из категорий населения для которой предназначается дистанционное обучение: А.А.Андреев, Ж.Н. Зайцева, Е.С. Полат и др. Необходимость и перспективы дистанционного обучения студентов с ОВЗ осмысливаются в работах П.В. Лаврова, Е.А. Мартыновой, В.В. Нарушевича, М.И. Никитиной, В.Н. Смирнова, А.Г. Станевского, Е.М. Старобиной, Н.Ф. Телешевой, А.В. Федорова и др. Вопросы организации дистанционного обучения студентов-инвалидов нашли отражение в статьях Л.И. Алешина, Ю.С. Гузева, А.В. Селина и др. Вопросы разработки, внедрения и использования Интернет-систем дистанционного обучения

---

<sup>3</sup> Романенкова, Д.Ф. Дидактические условия дистанционного обучения студентов-инвалидов. Дисс. кандидат педагогических наук. Научная библиотека диссертаций и авторефератов URL^ <http://www.dissercat.com/content/didakticheskie-usloviya-distantsionnogo-obucheniya-studentov-invalidov#ixzz3s0jLlek>

инвалидов освещаются в публикациях Д.И. Зарудного, А.Н. Козина, П.Б. Крысина, Ю.М. Носкова, Е.В. Симонова и др. Вопросы учебно-методического обеспечения процесса дистанционного обучения студентов-инвалидов исследуются в работах Е.А. Поповой и др.

В диссертационном исследовании Романенковой Д.Ф. были определены дидактические условия дистанционного обучения студентов-инвалидов:

1. Прежде, чем организовывать дистанционное обучение студентов-инвалидов, нужно оценить их уровень готовности к этой форме получения образования. Методы дистанционного обучения более предпочтительны для студентов заочной формы обучения.
2. Возможность выбора студентами наиболее удобных для них средств обучения в зависимости от физических нарушений, применение компенсаторных технологий обучения и индивидуальная настройка информационной среды дистанционного обучения положительно влияют на обученность студентов-инвалидов.
3. Применение интерактивных средств обучения, которые позволяют обеспечить систематическую обратную связь студента и учебного материала, студента-инвалида с преподавателем и другими студентами также ведет к увеличению показателей обученности студентов. Наиболее полно это условие реализуется путем создания информационной среды дистанционного обучения.
4. Более высокую обученность показывают те студенты-инвалиды, которые обучались дистанционно с реализацией двух дидактических условий в совокупности.
5. Дистанционное обучение студентов-инвалидов, построенное на основе дидактической модели дистанционного обучения студентов-инвалидов, будет эффективным при выполнении следующих дидактических условий:
  - осуществления индивидуального подхода с учетом физических нарушений, включающего дозирование учебных нагрузок, применение специальных приемов обучения, использование технических средств обучения;

- использования интерактивных средств обучения, предусматривающего наличие обратной связи между студентом-инвалидом и учебным материалом, студентом-инвалидом и преподавателем, студентов-инвалидов друг с другом.

В ходе исследования нами была выявлена и изучена степень разработанности проблемы дистанционного обучения студентов с ОВЗ в современной педагогической теории и практике, исследованы психолого-педагогические особенности группы студентов с ОВЗ различной этиологии. Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. В настоящее время в России и в мире активно развивается дистанционное обучение. Это развитие во многом связано с внедрением в образование информационных и телекоммуникационных технологий, становлением информационного общества, гуманизацией системы высшего образования.
2. Проведенный анализ позволил уточнить определение понятия «дистанционное обучение», которое рассматривается как интегральная форма обучения, основывающаяся на сочетании самостоятельной учебной деятельности студентов по изучению специально разработанных учебных материалов и современных информационных технологий, предоставляющих возможность общения со студентами по on-line связи.
3. Исследование показало, что дистанционное обучение играет большую роль в обеспечении доступности высшего образования для студентов с особыми педагогическими потребностями, позволяя им получать образование, не покидая места жительства, выбирая самостоятельно интенсивность обучения в зависимости от состояния здоровья, используя наиболее приемлемые средства обучения в зависимости от физических нарушений.
4. Проведенный анализ показал, что, несмотря на бурное развитие информационных и телекоммуникационных технологий и их внедрение в сферу высшего образования, недостаточно исследовано

применение различных форм и методов обучения. В существующих системах дистанционного обучения не учитываются физические нарушения и психологические особенности студентов с особыми педагогическими потребностями.

5. Для того чтобы максимально полно раскрыть процесс дистанционного обучения студентов с ОВЗ и показать его особенность нами была разработана модель учебного модуля, структура которого учитывала все особенности студентов и была рекомендована как база для разработки учебных модулей преподавателей.
6. Установлено, что для эффективного дистанционного обучения студентов с ОВЗ в должны выполняться следующие организационные условия:
  - индивидуальный подход к каждому студенту, имеющему особые педагогические потребности;
  - использование интерактивных средств обучения, обеспечивающих оперативное взаимодействие студента с ОВЗ с преподавателем, с другими студентами, а также с учебным материалом. Важен выбор таких средств обучения, которые в наибольшей степени служат для компенсации индивидуальных физических нарушений студентов-инвалидов.
  - организация групповых форм работы студентов, с целью из взаимобообщения.
7. Апробация педагогических условий в процессе дистанционного обучения студентов с ОВЗ показала, что индивидуальный подход к каждому студенту с учетом его особенностей по основному заболеванию, заключающийся в регулировании времени и интенсивности обучения, специальным образом сконструированном учебном материале, ведет к повышению эффективности обучения.
8. Применение интерактивных средств обучения, назначение которых состоит в обеспечении взаимодействия всех участников учебного процесса, также положительно влияет на эффективность процесса

дистанционного обучения студентов с особыми педагогическими потребностями.

## **Инвалид и общество – социальный аспект**

Инвалидом считается лицо, которое в связи с имеющимися ограничениями жизнедеятельности, нуждается в посторонней помощи и опеке. Сейчас в России число людей с ограниченными возможностями составляет около 12 млн. человек (по данным из Интернет-источников). С каждым годом их количество увеличивается. И главная задача общества заключается в помощи людям с особенностями социализироваться в обществе, найти себя в семье, работе, учебе. Наши оппоненты могут возразить: государство не оставляет без внимания инвалидов, помогает им финансово на приобретение лекарств, финансовые льготы и т.д. Все это замечательно. Мы гордимся государством, которое заботится о людях, попавших в сложную жизненную ситуацию в связи с инвалидностью. Но достаточно ли этого, Человек является счастливым, если только он реализовал себя как полноправный член общества. Когда он чувствует себя необходимым этому обществу и способным, хоть чем-то, отплатить за государственную помощь и опеку. Поэтому, большинство инвалидов стремятся трудоустроиться по своим силам и возможностям, Люди с ограниченными возможностями не имеют больших шансов найти достойную (подразумевается хорошо оплачиваемую) работу. Обычно приходится существовать на свое пособие и небольшую зарплату. Часто работодатели неохотно идут на трудоустройство работников-инвалидов, предпочитают платить штрафы, но не принимать их на работу.

По статистике каждый шестой работающий инвалид не доволен своей заработной платой. Отношение к себе по пятибалльной шкале коллектива оценивается им в 4,3 балла, администрации – менее одного. На первом месте среди потребностей в работе инвалиды признают материальное обеспечение (около 70%). На втором – желание быть полноценным членом общества, на третьем – потребность в общении,

существуя вместе с коллективом<sup>4</sup>. Инвалидов очень волнует вопрос об отношении к себе окружающих людей. При этом треть из них чувствует пренебрежительное касательство. Здоровые люди не хотят общаться с ними, предпочитают общение, не требующее тесного контакта. Большинству легче контактировать «на равных», когда человек-инвалид является его соседом или коллегой.

В большинстве случаев люди с ограниченными возможностями чувствуют себя несчастными, бывают очень подозрительными, замкнутыми, враждебно настроенными к окружающим их людям. Поэтому, такое отношение наряду с сочувствием порождает и некоторую настороженность. Появляется напряженность в общении, неискренность, желание прекратить общения, а иногда и обидеть.

Реакция окружающих на инвалидов сходится на неловкости и нежелании принять факт их существования. Вспомните, сколько раз, проходя мимо человека на коляски вы, потупив взгляд, спешили пройти мимо. А они такие же Люди! Наше общество долгое время было нетерпимым к другим, не таким как они. А инвалиды, будучи очень чувствительными, старались не попадать на глаза, проводя свою жизнь в четырех стенах. Наиболее негативно настроена к инвалидам людям молодежь (отсутствие толерантности к другому не считается заболеванием и такому человеку инвалидность не положена).

Все эти обстоятельства приводят к тому, что, имея потенциальные возможности, инвалид не может активно участвовать в социальной жизни. Человек, неудовлетворенный в личной жизни, испытывает жалость к себе, недоброжелательное отношение к окружающим его людям.

Интеграция инвалидов в общество очень важна и для инвалидов и для общества. Это позволит восстановить, а точнее создать взаимоотношения, вовлечь инвалидов в активную жизнедеятельность в личной жизни, в труде, в образовании. Последнее время многие работодатели принимают на работу людей, имеющих ОВЗ. Не всегда этот опыт бывает удачным. К сожалению, не все работодатели представляют себе особенности таких сотрудников, а инвалиды, зачастую, не всегда

---

<sup>4</sup> Подробнее: <http://www.justlady.ru/articles-127513-invalid-i-zhizn-v-obshchestve#ixzz3n8Dx1yIX>

представляют себе род деятельности, психологические и физические затраты, которые им придется понести. В связи с этим, интерес представляют «Рекомендации о формировании перечня должностей (специальностей), которые в приоритетном порядке могут быть предложены для замещения специалистами, являющимися инвалидами с различной формой инвалидности, в том числе для работы на должностях государственной гражданской службы и муниципальной службы, а также в государственных и муниципальных организациях», разработанные Департаментом занятости населения, труда и развития социального партнерства Главного управления труда, занятости и социального благополучия Ульяновской области) (ПРИЛОЖЕНИЕ 2). Эти рекомендации окажут помощь, как работодателям, так и их потенциальным служащим.

### **Инвалид и образование – педагогический аспект**

**Инвалиды детства.** Когда маленький человек, имеющий ОВЗ, только собирается вступить на трудный путь получения образования, его родителям долго и упорно будут объяснять, что обучаться такой ребенок должен исключительно в специализированной школе; для незлышащих детей (I вид), слыслаышащих и позднооглохших (II вид), для детей с нарушением зрения (III-IV виды), с тяжелыми нарушениями речи (V вид), с нарушением опорно-двигательного аппарата (VI вид), с задержкой психического развития (VII вид), для умственно отсталых детей (VIII вид)<sup>5</sup>. Без них пока не обойтись: здесь работают профессионалы, которые могут дать необходимое образование по отработанным методикам.

По закону «Об образовании» каждый родитель имеет право выбрать, где будет учиться их ребенок. Но в большинстве случаев психолого-медико-педагогическая комиссия рекомендует ребенку-инвалиду обучение в специализированной школе. И это разумно с точки зрения педагогов. Однако большинству из родителей хочется, чтобы малыш пошел в обыкновенную районную школу. Тогда уже первоклассником он научится общаться со сверстниками, общаться и уживаться с людьми, не имеющими

---

<sup>5</sup> Информация представлена на сайте URL; [https://www.molnet.ru/mos/ru/school/o\\_34761](https://www.molnet.ru/mos/ru/school/o_34761)

инвалидность. И, тем не менее, когда ребенок-инвалид попадает в общеобразовательную школу, возникают проблемы: педагоги (как и многие другие работники общеобразовательных учреждений) не знают, как подступиться к ребенку, понятия не имеют об особенностях его заболевания. Школа не приспособлена к обучению детей инвалидов: для тех, у кого проблемы со зрением, недостаточно освещения, нет специальных сурдо-кабинетов, отсутствуют пандусы, предназначенные для передвижения на коляске. Правда, последнее время, с введением программы «Доступная среда» инфраструктура учебных заведений заметно изменилась. Однако, подготовка учителей к работе в режиме инклюзивного образования недостаточна. Да и одноклассники не готовы принять непохожего на них ребенка в свой коллектив. В лучшем случае такой ученик будет просто тихонько сидеть за партой. Где же тут знания, а в свете новых стандартов, компетенции? В спецшколах программы «растянуты», там работают профессионалы, поэтому считается, что ребенку с инвалидностью во многом будет легче учиться там. Но где же тут развитие и социализация?

## **Инклюзивное образование в России**

Инклюзивное образование предусматривает совместное обучение детей имеющих особые возможности по здоровью и без таковых в обычном учебном заведении. Получение образования всеми детьми, независимо от ограничений по здоровью, законодательно закреплено в Законе «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года». Одной из главных задач, при этом, является задача подготовки педагогов, методистов и руководителей инклюзивных образовательных учреждений, которые будут внедрять в практику включающее образование.

Примером подготовки к работе в условиях инклюзивного образования можно считать Москву и московскую область. В вузах столицы, в том числе в Московском городском психолого-педагогическом университете (МГППУ) и Московского городского педагогического университета (МГПУ), открыта магистратура по направлению



«Организация инклюзивного образования», реализуется программа модульных курсов повышения квалификации для специалистов образовательных учреждений.

Для ресурсного обеспечения образовательных учреждений, реализующих инклюзивную практику, в структуре МГППУ созданы Институт проблем интегративного (инклюзивного) образования и Городской ресурсный центр по развитию интегративного (инклюзивного) образования. Интернет-портал «Образование без границ» является масштабной базой научно-методических знаний по инклюзивному и специальному образованию для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, и специалистов образовательных учреждений<sup>6</sup>.

С целью создания гибкой и эффективной работы, позволяющей ориентироваться на конкретного ученика, сопровождения процесса обучения в условиях включающего образования, был введен институт тьюторства. Тьютором считается специалист, выступающий и в роли помощника, и в роли педагога-репетитора. Главная задача заключается в поддержке ученика в его самостоятельной деятельности с целью его социализации в среде сверстников.

На базах вузов секции УМО «Психология и педагогика специального и инклюзивного образования» реализуется большое количество программ повышения квалификации специалистов. Например:

- в Новосибирском государственном педагогическом университете — программа «Инклюзивное образование: теория и практика»;
- в Поволжской государственной социально-гуманитарной академии (ФГБОУ ВПО ПГСГА) — «Проектирование и реализация индивидуальной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в общеобразовательной школе»;
- в Университете управления ТИСБИ (НОУ ВПО Университет управления
- ТИСБИ, г. Казань) — «Разработка условий для построения инклюзивной образовательной среды в среднем специальном

---

<sup>6</sup> Информация представлена на сайте [http://ria.ru/disabled\\_know/20130830/959635715.html](http://ria.ru/disabled_know/20130830/959635715.html)

учебном учреждении», «Инклюзивные процессы в учреждениях системы дополнительного образования детей», «Школа на пути к инклюзии», «Организация профессиональных сурдокоммуникаций в контексте программы «Доступная среда»»;

- в Институте развития образования Кировской области — «Инклюзивное образование в условиях преемственности дошкольного и начального школьного образования»;
- в Московском городском психолого-педагогическом университете реализуются 7 программ повышения квалификации специалистов в области инклюзивного образования: — «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования в начальной школе», «Психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования в ДОУ», «Организационно-управленческие основы инклюзивного образования», «Организация образовательного процесса в инклюзивном классе начальной школы», «Организация внеучебной и воспитательной работы в инклюзивном образовании», «Организация образовательного процесса в инклюзивной группе ДОУ», «Организация и содержание деятельности тьютора в инклюзивном образовании»<sup>7</sup>.

Таким образом, внедрение инклюзивного как часть системы общего образования, имеет как свои преимущества, так и недостатки. Отсутствует программа интеграции детей с особенностями по здоровью в детский коллектив. У окружающих инвалида здоровых людей низкий уровень толерантности и самосознания, они не умеют и не хотят помогать инвалидам. Кроме того, имеется отличия в темпах преподавания, поурочных объемах знаний, доступных детям с ОВЗ и здоровых. Не выстраиваются контакты между детьми (а тут немаловажную роль играют родители и учителя).

---

<sup>7</sup> Алёхина С.В. «О мониторинге инклюзивного процесса в образовании». Материалы I международной конференции «Инклюзивное образование: методология, практика, технология». М.: МГППУ, 2011

## Профессиональное образование инвалидов

Прозвенел последний школьный звонок, отгремел выпускной вечер. Перед каждым выпускником уже не в будущем, а в настоящем времени стоит вопрос о том, чем заниматься дальше. Куда пойти учиться выпускнику с ОВЗ? Профессиональное образование инвалидов в образовательных учреждениях различных типов и уровней осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, законодательством субъектов Российской Федерации. В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, вступающим в силу с 1 сентября 2013 года, в Российской Федерации устанавливаются следующие уровни профессионального образования: среднее профессиональное образование; высшее образование - бакалавриат; высшее образование - специалитет, магистратура; высшее образование - подготовка кадров высшей квалификации.

Среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих или служащих и специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования<sup>8</sup>.

Высшее образование имеет целью обеспечение подготовки высококвалифицированных кадров по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии, углублении и расширении образования, научно-педагогической квалификации. Прием на обучение по образовательным программам высшего образования осуществляется отдельно по программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-

---

<sup>8</sup> Бочкова В.А., Мирзаян Э.И., Губская Т.Г. Профессиональное образование инвалидов в современных условиях. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» Минтруда России, г. Москва

педагогических кадров в аспирантуре, программам ординатуры, а также по программам ассистентуры-стажировки на конкурсной основе, если иное не предусмотрено Федеральным законом. Дополнительное профессиональное образование направлено на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие человека, обеспечение соответствия его квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды. Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки).

Среднее профессиональное образование стало общедоступным. Впервые в законодательстве прописаны понятия сетевого и электронного обучения, которое может быть использовано на всех уровнях образования. В соответствии с положениями Закона учебой считается процесс получения знаний посредством Интернета. Для образования на основе электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы и электронные образовательные ресурсы. В настоящее время для инвалидов, нуждающихся в специальных условиях для получения профессионального образования, создаются специальные профессиональные образовательные учреждения различных типов и видов или соответствующие условия в профессиональных образовательных учреждениях общего типа. Таким образом, получить профессиональное образование инвалиды могут как в специальных образовательных учреждениях профессионального образования, предоставляющих образовательные услуги только инвалидам, так и в образовательных учреждениях общего типа Минобрнауки России. В учреждениях профессионального образования общего типа ведется обучение студентов-инвалидов с использованием специальных методов обучения, специального режима обучения, с применением, при необходимости, вспомогательных технических средств и технологий, и в которых создаются условия в соответствии с индивидуальной программой

реабилитации инвалида. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями до 2016 г. будут переименованы в общеобразовательные организации. Но сегодня выпускники, заканчивающие специальное коррекционное образовательное учреждение, получают не аттестат об образовании, а свидетельство. Не имея аттестата об основном общем образовании, согласно новому закону, они не смогут получить следующий уровень профессионального образования<sup>9</sup>.

## **Высшее образование инвалидов в России и за рубежом**

### **Законодательные основы высшего профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках новой образовательной политики**

Конвенция по правам инвалидов<sup>10</sup> была принята в г. Нью-Йорке резолюцией 61/106 на 76-ом пленарном заседании 61-ой сессии Генеральной Ассамблеи ООН 13 декабря 2006 г. и вступила в действие 3 мая 2008 г. Этот документ охватывает ряд ключевых вопросов, касающихся многих аспектов жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, таких как: медицинское обеспечение, индивидуальная мобильность, образование, занятость, реабилитация, участие в политической жизни, а также равенство возможностей. Конвенция о правах инвалидов предусматривает ликвидацию всех препятствий и барьеров для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В Конвенции заявляется, что причиной инвалидности являются не только медицинские проблемы, связанные с состоянием здоровья человека, но и не маловажную роль играет состояние развития общества, которое своими стереотипами препятствует реализации прав и свобод людей с нарушениями здоровья. Это касается, в первую очередь, реализации

---

<sup>9</sup> Бочкова В.А., Мирзаян Э.И., Губская Т.Г. «Профессиональное образование инвалидов в современных условиях».- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» Минтруда России, г. Москва <http://www.invalidnost.com/forum/11-1686-1>

<sup>10</sup> Конвенции о правах инвалидов / Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 24 января 2007 г. № А/61/611. Нью-Йорк: Организация Объединенных Наций, 2007 // WWW.UN.ORG: официальный сайт ООН. URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml)

лицами с ограниченными возможностями здоровья права на образование и труд.

В целом, право на образование занимает особое место в системе прав и свобод человека, поскольку является важным условием развития личности и фактором, способствующим росту интеллектуального потенциала общества в целом.

Статья 24. Конвенции образование гласит:

1. Государства-участники признают право инвалидов на образование. В целях реализации этого права без дискриминации и на основе равенства возможностей государства-участники обеспечивают инклюзивное образование на всех уровнях и обучение в течение всей жизни, стремясь при этом:

- а) к полному развитию человеческого потенциала, а также чувства достоинства и самоуважения и к усилению уважения прав человека, основных свобод и человеческого многообразия;
- б) к развитию личности, талантов и творчества инвалидов, а также их умственных и физических способностей в самом полном объеме;
- с) к наделению инвалидов возможностью эффективно участвовать в жизни свободного общества.

2. При реализации этого права государства-участники обеспечивают, чтобы:

- а) инвалиды не исключались по причине инвалидности из системы общего образования, а дети-инвалиды – из системы бесплатного и обязательного начального образования или среднего образования;
- б) инвалиды имели наравне с другими доступ к инклюзивному, качественному и бесплатному начальному образованию и среднему образованию в местах своего проживания;
- с) обеспечивалось разумное приспособление, учитывающее индивидуальные потребности;
- д) инвалиды получали внутри системы общего образования требуемую поддержку для облегчения их эффективного обучения;
- е) в обстановке, максимально способствующей освоению знаний и социальному развитию, сообразно с целью полной охваченности

принимались эффективные меры по организации индивидуализированной поддержки.

3. Государства-участники наделяют инвалидов возможностью осваивать жизненные и социализационные навыки, чтобы облегчить их полное и равное участие в процессе образования и в качестве членов местного сообщества. Государства-участники принимают в этом направлении надлежащие

меры, в том числе:

а) содействуют освоению азбуки Брайля, альтернативных шрифтов, усиливающих и альтернативных методов, способов и форматов общения, а также навыков ориентации и мобильности и способствуют поддержке со стороны сверстников и наставничеству;

б) содействуют освоению жестового языка и поощрению языковой самобытности глухих;

с) обеспечивают, чтобы обучение лиц, в частности детей, которые являются слепыми, глухими или слепоглухими, осуществлялось с помощью наиболее подходящих для индивида языков и методов и способов общения и в обстановке, которая максимальным образом способствует освоению знаний и социальному развитию.

4. Чтобы содействовать обеспечению реализации этого права, государства-участники принимают надлежащие меры для привлечения на работу учителей, в том числе учителей-инвалидов, владеющих жестовым языком и/или азбукой Брайля, и для обучения специалистов и персонала, работающих на всех уровнях системы образования. Такое обучение охватывает просвещение в вопросах инвалидности и использование подходящих усиливающих и альтернативных методов, способов и форматов общения, учебных методик и материалов для оказания поддержки инвалидам.

5. Государства-участники обеспечивают, чтобы инвалиды могли иметь доступ к общему высшему образованию, профессиональному обучению, образованию для взрослых и обучению в течение всей жизни без дискриминации и наравне с другими. С этой целью государства-участники обеспечивают, чтобы для инвалидов обеспечивалось разумное

приспособление. Фундаментальный принцип Конвенции «образование для всех» состоит в том, что каждый человек должен иметь возможность учиться.

Во 2 пункте данной статьи используется термин инклюзивное образование. основополагающий принцип инклюзивного образования – все люди должны иметь возможность учиться вместе, независимо от каких-либо трудностей или различий в способности к обучению, которые они могут иметь. При получении профессионального образования в вузе основой общности лиц с ограниченными возможностями здоровья и обычных студентов являются государственные образовательные стандарты, обязательные для тех и других.

Принцип инклюзивного образования (inclusive education) нашел норма-тивное закрепление в Стандартных правилах обеспечения равных возможностей для инвалидов, принятых Генеральной Ассамблеей ООН (декабрь 1993 г.) и был выбран в качестве приоритетного образовательного принципа на Международной конференции по образованию для лиц со специальными потребностями, которая проходила в 1994 году в Испании (г. Саламанка). Позже, он был поддержан Мировым образовательным форумом (Дакар, Сенегал, 2000) и сегодня широко внедряется мировым сообществом в образовательную практику.

Хотелось бы отметить, что в Конвенции не определяются **конкретные** формы образования студентов с ограниченными возможностями здоровья и не устанавливаются определенные сроки внедрения «инклюзии» в образовательные системы стран-участников. Организация Объединенных Наций при этом понимает, что формирование и модернизация такой сферы как образование зависит от традиций и уровня развития каждой конкретной страны. Действительно, Конвенция определяет лишь общие направления и принципы совершенствования образования стран-участников. В России законодательно закреплено право граждан на образование, естественно это право распространяется и на лиц с ограниченными возможностями здоровья, но при этом отсутствуют требования и механизмы реализации права этого права лицами с ограниченными возможностями здоровья. Существуют



специализированные, коррекционные учреждения, не отвечающие требованиям инклюзии, да и в обычных учреждениях ВПО слишком мал процент обучающихся студентов-инвалидов.

Таким образом, действующая сегодня система образования инвалидов в РФ не соответствует требованиям инклюзии и, в частности, принципам Конвенции ООН о правах инвалидов

Это значит, что для ускорения внедрения инклюзии необходимо создавать условия для полноценного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая:

- подготовку специалистов;
- создание апробированных методик, обеспечивающих совместное обучение студентов;
- создание надлежащих материально-технических условий.

В соответствии с приказом Минобрнауки России от 30.12.2010 г. № 2211 по федеральным округам Российской Федерации определены базовые образовательные учреждения высшего профессионального образования, обеспечивающие условия для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При этом предусмотрено создание специальных условий при сдаче вступительных экзаменов (Порядок приема в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего профессионального образования утвержден приказом Минобрнауки РФ от 15 января 2009 г. № 4; Порядок приема граждан в образовательные учреждения высшего профессионального образования утвержден приказом Минобрнауки РФ 28 декабря 2011 г. № 2895). Такие условия, в частности, предполагают: возможность беспрепятственного доступа инвалидов в аудитории и другие помещения; услуги ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь; возможность использования технических средств в процессе сдачи экзамена; предоставление дополнительного времени для сдачи экзамена и т.д.

Кроме того, в соответствии с медицинским заключением абитуриенты-инвалиды имеют право на дополнительное время при подготовке к ответу на вступительных экзаменах, но не более полутора

часов.

Обучение инвалидов осуществляется в формах, предусмотренных уставом образовательного учреждения. Вместе с тем наиболее оптимальной формой для них является очно-заочная, дистанционная.

Образовательные учреждения должны осуществлять свою деятельность во взаимодействии с государственными службами занятости населения, органами управления образованием и социальной защиты на договорных началах. Специальные условия указанных учреждений должны обеспечивать выполнение индивидуальных программ реабилитации на период обучения инвалидов и состоять в следующем: приспособление помещений, мебели, оборудования к возможностям инвалидов и в соответствии с требованиями безбарьерной архитектуры; адаптация программ обучения к психофизиологическим особенностям инвалидов, педагогической коррекции учебного процесса<sup>11</sup>.

**Целью нашего исследования** была разработка педагогической технологии обучения студентов с особыми педагогическими потребностями по направлению подготовки «Юриспруденция» в Удмуртском государственном университете.

Первый этап исследования заключался в анализе существующих технологий, форм и методов обучения лиц с ОВЗ в России и за рубежом в высших учебных заведениях.

## **Зарубежный опыт обучения студентов с ОВЗ**

**Германия**<sup>12</sup>. По закону, немецкие студенты-инвалиды могут рассчитывать на получение специальной помощи, которая гарантирует эффективность их обучения в вузе. Как правило, расходы по предоставлению такой помощи несут земельные социальные службы. Родители обязаны оплачивать часть затрат только в том случае, если их доходы намного превышают размер среднего заработка.

---

<sup>11</sup> Бочкова В.А., Мирзаян Э.И., Губская Т.Г. «Профессиональное образование инвалидов в современных условиях».- Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» Минтруда России, г. Москва <http://www.invalidnost.com/forum/11-1686-1>

<sup>12</sup> Студенты-инвалиды в немецких вузах: равные права, разные условия. URL: <http://www.dw.com/ru>

Нуждающийся в помощи студент-инвалид получает на определенное количество часов в месяц личного ассистента. Нередко в этой роли выступают студенты того же самого вуза или молодые люди, несущие альтернативную службу при университете. В зависимости от потребностей студента-инвалида его ассистент выполняет различные виды работы: помогает при поиске литературы или написании семестровых работ. Слепым учащимся ассистенты читают вслух учебную литературу, для глухих - конспектируют лекции, а студентам с проблемами опорно-двигательного аппарата помогают передвигаться по территории университета.

Если прохождение практики является обязательным в программе обучения, то ассистенты помогают студентам-инвалидам и на месте практики. В том случае, если пребывание за рубежом является решающим фактором для успешного обучения, то студенты с ограниченными возможностями могут рассчитывать на личного ассистента и за рубежом.

Кроме того учащиеся-инвалиды имеют право на получение дополнительных технических средств, необходимых им для учебы, например, ноутбука, оснащенного специальными программами. Во многих университетских библиотеках для слепых студентов существуют специально оборудованные рабочие места, им предоставляется литература в аудио-формате, также существует служба по зачитыванию книг. Библиотеки выдают студентам-инвалидам книги на более продолжительный срок, чем остальным учащимся.

Помимо этого студенты с физическими и другими отклонениями часто имеют право на продление срока сдачи семестровых работ, замену письменного экзамена на устный или наоборот, а также сдачу экзамена в индивидуальном порядке<sup>13</sup>.

**Польша.** Варшавский университет почти два десятка лет позиционирует себя как «Университет для всех». Он считается одним из

---

<sup>13</sup> Карл-Йозеф Фассбендер Доктор, Университет г.Кёльн Оптимальная организация студенческих будней гарантирована законом//(Материалы конференции «Социальная реабилитация и поддержка инвалидов в Германии.- 2010г., г. Кёльн (Германия), С. 22-24)

самых доступных вузов Польши. Здесь создана не только безбарьерная среда, но и специальный центр по поддержке студентов с разными видами инвалидности.

Павел Вдувик, демонстрируя органайзер для незрячих, напоминает, что сегодня техника может значительно облегчить учебу студентам с инвалидностью

— У нас нет людей с ограниченными возможностями, у нас учатся люди с особыми потребностями, – рассказывает создатель центра **Павел Вдувик**, незрячий выпускник вуза. – Я предложил создать такой центр после того, как побывал на стажировке в Соединенных Штатах. Там я понял, что сделать образование доступным – реально. Вернулся и в 1996 году основал центр помощи в Варшаве.

Как рассказал представитель Варшавского университета, в центре работают специалисты, готовые помочь в учебе. Можно попросить о помощи сурдопереводчика, если есть проблемы со слухом. Если плохо видишь — специалисты озвучат учебник, а сам студент может напечатать его азбукой Брайля на специальном принтере или одолжить сканер, помогающий расшифровывать страницы. Те студенты, что испытывают трудности в передвижении, могут обратиться за курсом пространственной ориентации: им помогут лучше сориентироваться в университетском дворе, разработают наиболее удобный маршрут из дома в вуз.

На территории университета здания приспособлены для людей с особыми потребностями – есть перила, пандусы, специальные подъемники, расширены лифтовые шахты и дверные проемы, есть просторные туалеты и беспрепятственный вход в кафе, библиотеку. В студенческих общежитиях организованы удобные комнаты для людей с инвалидностью, созданы парковочные места, для передвижения по территории можно заказать приспособленный микроавтобус.

Для перемещения по студенческому городку можно воспользоваться специальным такси. У студентов с инвалидностью обычно нет сложностей с парковкой – для этого отведены специальные места. Все это дало возможность более тысячи студентов с особенностями получать здесь высшее образование.

И главное, как пояснил Павел Вдувик, для абитуриентов с инвалидностью нет никаких льгот при поступлении: если знания позволяют – студентом станешь. Дальше уже начинается обязанность университета по обеспечению равного доступа ко всем образовательным материалам и занятиям.

Поначалу такая деятельность финансировалась за счет университета, для преобразования архитектуры университета искали спонсоров, а волонтеры адаптировали учебные материалы. Однако последние пять лет финансовые средства выделяются из средств госбюджета<sup>14</sup>.

**США.** Методология технологии высшего инклюзивного образования инвалидов построена на идее, что равные возможности обеспечиваются путем создания специальных условий, компенсирующих ограничения жизнедеятельности инвалида.

**Норвегия.** Введение модульной системы образования в вузах с более частой по сравнению с предыдущей системой экзаменов и аттестаций, увеличение вариативности методов обучения (сочетаний лекций с on-line методами обучения и др.), рост международного обмена студентами и др.

**Великобритания.** Одна из первых стран, в которой получила развитие социальная модель инвалидности и инклюзивный подход к образованию инвалидов.

С 1990х политика в данной области направлена на обеспечение индивидуально-ориентированного сопровождения, развитие личностных качеств и навыков и соответствующей мотивации для саморазвития людей с инвалидностью. Примечательно, что зачастую это приводит к упрощенному пониманию «барьеров» при трудоустройстве, которое не может объяснить весь комплекс трудностей, спровоцированный инвалидностью.

---

14 сайт «Современные технологии без комплексов» вуз для инвалида: льготы при поступлении, барьеры при обучении / [HTTP://NND.NAME/2014/02/VUZ-DLYA-INVALIDA-LGOTYI-PRI-POSTUPLENII-BARERYI-PRI-OBUCHENIU/](http://NND.NAME/2014/02/VUZ-DLYA-INVALIDA-LGOTYI-PRI-POSTUPLENII-BARERYI-PRI-OBUCHENIU/)

## Российский опыт обучения студентов с ОВЗ

Инвалид в высшем учебном заведении сегодня это уже не исключение из правил, а норма. Стандарты ФГОС ВО предусматривают наличие адаптивных образовательных программ, специфических учебных материалов для лиц с ОВЗ с учетом их заболевания. В том числе возможность проводить занятия в дистанционной форме. К сожалению, исключена возможность получения высшего образования полностью, а это исключает возможность обучения инвалидов, проживающих за пределами городов, где расположен университет и не имеющих возможности присутствовать на занятиях. Однако, накопленный российскими вузами опыт обучения особых студентов бесценен.

В Кемеровском государственном университете. Практика показывает, что главное для людей с ограниченными возможностями здоровья — это развитие социального интеллекта, овладение способами эффективного взаимодействия с другими людьми, полноценное включение в социум. Проблемами признаны тревога, депрессия, трудности выражения своих эмоциональных состояний, импульсивность, трудности при необходимости быстрого и гибкого реагирования в нестандартных ситуациях. Обучение проводится в условиях инклюзивного образования. Делясь личным опытом с коллегами, было отмечено, что в ходе практической деятельности были обозначены и решались следующие проблемы: адаптация требований для студентов с ограниченными возможностями (как адаптировать и надо ли это делать, так как учебные требования не адаптируются – требованию к выпускнику едины для всех). Однако, нагрузки, связанные с учебным процессом велики и могут вызвать стресс, нервные срывы, что ухудшить состояние здоровья. Как выход – индивидуальный подход; взаимоотношения внутри студенческой группы, где обучаются студенты с ОВЗ. Современная молодежь не отличается толерантностью. Они могут принять или не принять особых студентов; трудности в организации индивидуальной работы со студентом. Время, затраченное на такой вид деятельности, никак не учитывается в учебном поручении преподавателя, то есть является не тарифицируемой;

организация психолого-педагогического сопровождения студентов с ОВЗ с целью дать возможность студентам овладеть приемами эмоциональной, волевой и интеллектуальной саморегуляции. При этом отмечается, что эффективная организация инклюзивного образования будет способствовать эффективности учебного процесса, повышению уровня удовлетворенности учебным процессом, повышению познавательной активности студентов, развитию социальной компетентности, повышению уровня социальной интеграции студентов-инвалидов и личностному развитию всех участников образовательного процесса.

Полноценная интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья требует от всего общества психологической готовности к ней. Ждать, пока эта готовность вызреет сама, пришлось бы очень долго. Реальная практика образования делает совместное обучение лиц с ОВЗ и их здоровых сверстников реальностью и, таким образом, готовит почву для полноценной инклюзии и способствует гуманизации образования и общества в целом<sup>15</sup>.

В Московском государственном социальном институте получает высшее профессиональное образование значительное число молодых людей, имеющих различные виды инвалидности (преимущественно — нарушения слуха, но также ДЦП, иные нарушения опорно-двигательного аппарата).

Обучение имеет инклюзивный характер — студенты занимаются вместе со здоровыми однокурсниками.

Единственным препятствием для полноценного общения в студенческом коллективе и с преподавателями является коммуникативный барьер, поскольку не все участники образовательного процесса владеют жестовой речью. В остальном ко всем студентам предъявляются единые требования в отношении выполнения заданий, выступлений на семинарах, участия в игровых формах обучения, в студенческих мероприятиях и др. При аттестации студенты, имеющие нарушение слуха оцениваются в соответствии с критериями компетентности, которые определены

---

<sup>15</sup> Михайлова В.П. «Проблемы и вызовы высшего инклюзивного образования — взгляд преподавателя»//ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: методология, практика, технологии. Материалы Международной научно-практической конференции.-Москва.-2011.- С. 187-189

стандартом ВПО третьего поколения (от авторов: на момент публикации цитируемой статьи). На основе выводов из многолетней практики автора статьи и коллег, работающих со студентами с ограниченными возможностями здоровья в системе инклюзивного образования, можно констатировать, что применение компетентностного подхода и стандартизации в инклюзивном обучении студентов в вузе является вполне реальным и адекватным требованиям подготовки выпускника с высшим образованием.<sup>16</sup>

В Уральском государственном педагогическом университете (УрГПУ) в 2002 году открылся Центр образования инвалидов, инициатором создания которого выступил директор Института специального образования А. Н. Нигаев. Создание специализированного центра направлено на осуществление мероприятий по обеспечению условий доступности высшего образования для инвалидов и интеграции студентов данной категории в учебную группу. Основной его задачей является организационно-методическая работа по психологическому, педагогическому, социальному и информационному сопровождению учебного процесса студентов-инвалидов в течение их обучения в УрГПУ. Отмечено, что затрудняет адаптацию в образовательном учреждении, с которой сталкиваются студенты с нарушением зрения, является боязнь взаимодействия со зрячими сверстниками и преподавателями. Это мешает вхождению обучающегося с глубоким зрительным нарушением в студенческую среду и не дает возможности оперативно и продуктивно решать многие проблемы психологического, информационного и методического характера<sup>17</sup>.

Обучение студентов с ОВЗ проводится в Сыктывкарском государственном университете, В Северо-Восточном федеральном университете (республика Саха), в государственном специализированном институте искусств. Да, наверное, в любом высшем учебном заведении

---

<sup>16</sup> Моздокова Ю. С. Компетентностный подход в инклюзивном образовании // ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: методология, практика, технологии. Материалы Международной научно-практической конференции. - Москва. - 2011. - С. 191-193

<sup>17</sup> Ермакова Е. А., Хлыстова Е. В. «Психолого-педагогическое сопровождение студентов с нарушением» // ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: методология, практика, технологии. Материалы Международной научно-практической конференции. - Москва. - 2011. - С. 197-198



России есть собственный опыт обучения особых студентов в условиях инклюзии.

По-иному обстоят дела с дистанционным обучением лиц с ОВЗ. Хотя именно при такой форме наиболее подходит для большинства студентов, имеющих особые педагогические потребности.

В Московском государственном педагогическом университете успешно проводят учатся более 200 таких студентов с ОВЗ. На факультете информационных технологий они имеют возможность осваивать специальности "Прикладная информатика (в психологии)", "Математическое обеспечение и администрирование информационных систем" и «Режиссура мультимедиа-программ». В социально-педагогическом. В колледже обучается около 40 студентов с ОВЗ. Они осваивают профессии «Издательское дело», «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем». Самая большая программа обучения людей с ОВЗ в МГППУ реализуется на факультете дистанционного обучения. С 2006 года в Московском городском психолого-педагогическом университете была открыта программа дистанционного обучения студентов с ОВЗ по направлению «Психология». В настоящее время по данной программе учатся более 100 студентов. Уже имеется немалый опыт в этом направлении и у других образовательных учреждений. Имея большой опыт обучения студентов с ОВЗ, а также понимая важность такой работы, ректорат МГППУ уже несколько лет выступает инициатором сетевого взаимодействия вузов. Основной целью такого проекта является: повышение доступности и качества профессионального образования лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, в т.ч. на основе применения электронных, информационных и коммуникационных образовательных технологий<sup>18</sup>.

Широко известен опыт обучения слабослышащих в МГТУ им. Н.Э. Баумана, инвалидов-колясочников в Московском государственном гуманитарно-экономическом институте. Здесь создана максимально

---

<sup>18</sup> Айсмонтас Б.Б. О создании межрегиональной информационно-образовательной сети учреждений профессионального образования для обучения инвалидов с применением электронных, информационных и коммуникационных образовательных технологий// "Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий". Материалы IV Международной научно-практической конференции, Москва--2014 г. с.277-283

адаптированная среда, позволяющая обеспечить, прежде всего, безопасность жизнедеятельности студента.

В Ярославском государственном педагогическом университете им. К.Д. Ушинского считают, что одним из путей решения проблемы обучения студентов, имеющих особые педагогические потребности является использование дистанционных технологий, позволяющих студенту учиться, не выходя из дома, используя для этого, если нужно специальные технические приспособления. Они позволяют студенту взаимодействовать с компьютером, компенсируя имеющиеся у него физические или сенсорные дефекты. Такие приспособления и вспомогательные программы есть для слабовидящих и незрячих, людей различными нарушениями опорно-двигательной системы. Однако, существует ряд трудностей как психологического, так и организационного характера. Подготовка такого дополнительного материала сегодня сопряжено со значительными методическими и материальными трудностями, так как готовых материалов, предназначенных для работы с одаренными или аномальными детьми очень мало, а их создание очень трудоемко. Так, по мнению специалистов, создание 1 часа действительно интерактивного мультимедийного контента занимает более 1000 часов профессионалов. При этом необходимо учитывать, что эти материалы должны согласоваться со специально разработанными учебными программами (обогащенными новыми темами и заданиями). Считается, что эту проблему можно решить, используя уже существующее видео и презентации постепенно оснащая их комментариями специалистов и слушателей, высказывающих свое отношение к ним в чате. Еще одна проблема внедрения дистанционного обучения в вузе имеет нормативно-управленческий характер. Неясно кто должен выполнять обязанности технического и методического посредника между студентом-инвалидом и компьютером, между компьютером и преподавателем вуза. Дело усугубляется психологической неготовностью многих людей использовать в своей работе новые технологии<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Симановский А. Э. Использование дистанционных технологий для обучения студентов-инвалидов//Ярославский педагогический вестник – 2012 – № 4 – Том II, С. 238-240

Таким образом, проанализировав как инклюзивное, так и дистанционное обучение студентов инвалидов, мы выделили следующие особенности данной группы студентов: эмоциональные, адаптационные, психолого-педагогические, коммуникативные и низкая познавательная активность.

Исходя из цели нашего исследования, мы провели психолого-педагогическое исследование группы студентов, обучающихся дистанционно.

### **Психолого-педагогические особенности студентов с ОВЗ**

Удовлетворение образовательных потребностей требует учета не только специфики изучаемой дисциплины, но и деятельности, имеют различный уровень базовой подготовки, особенности организации познавательной сферы личности. Каждый из них по-своему представляет свою будущую профессию и возможности применения полученных знаний. В одной учебной группе могут заниматься как лица, имеющие высокий уровень базовой подготовки, так и те, кто удовлетворяет минимальному объему предъявляемых требований. Это особенно характерно для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым сложно получить образование высокого уровня.

При подготовке учебных курсов следует учитывать психолого-педагогические особенности такой студенческой группы.

В целях подбора оптимальным форм, методов и способов обучения нами были проведены ряд исследований познавательной сферы студентов и мотивации к обучению.

В эксперименте принимали участие студенты направления подготовки «Юриспруденция», обучающиеся дистанционно и давшие свое согласие на участие в исследовании. Все студенты являются инвалидами, то есть относятся к группе лиц с особыми педагогическими потребностями. Особенностью данной группы является то, что группа является смешанной по заболеванию: есть инвалиды по опорно-двигательному аппарату, слуху, зрению, общему заболеванию. Поэтому, при разработке дидактических

методов дистанционного обучения необходимо учитывать особенности каждого студента, подбирая соответствующие методы и способы обучения.

Исследование мотивации проводилось при помощи нескольких методик: мотивация обучения в вузе (методика Т.И. Ильиной)<sup>20</sup>, методика изучения учебной деятельности (по II варианту), модифицированная А.А. Реан<sup>21</sup> и В.А. Якуниным<sup>22</sup>. Исследование устойчивости внимания и динамики изменения работоспособности проводилось при помощи теста «Таблицы Шульте». Инструментом исследования логического мышления был тест Равена. Особенностью данного исследования было то, что оно так же проводилось дистанционно, что для исследователей было впервые.

Результаты эмпирического исследования. Мотивация обучения. Студенты осознанно выбрали обучение в ВУЗе. По методике Ильиной основным стимулом является приобретение знаний, стремление к этому, отчасти любознательность (максимальный показатель в группе 12,6, минимальный 7,2 при допустимом максимуме 12,6). По шкале овладение профессией, показывающей уровень стремления овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества, показатели так же выше среднего (минимальное значение 4 максимальное 10 при допустимом максимуме 10). Шкала получение диплома (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов) в среднем так же имеет среднюю выраженность (минимальное значение 4 максимальное 10, при допустимом максимуме 10). Диаграмма распределения данных представлена на рисунке 1.

При исследовании мотивов учебной деятельности (методика Реана-Якунина) самыми незначимыми из списка мотивов учебной деятельности являются «Получение стипендии» (4,7 при максимальном значении 7), «Быть примером сокурсникам» (5 при максимальном значении 7), «Добиться одобрения родителей и окружающих» (5, при максимальном значении 7). Максимально выражен мотив «Получить глубокие и прочные знания» (6,9 при максимальном значении 7). Другие мотивы так же имеют

---

<sup>20</sup> Миронов Е.Е. (сост.) Сборник психологических тестов., Минск: Женский институт: ЭНВИЛА, 2005. - 155 С.

<sup>21</sup> Реан А.А. Рефлексивно-перцептивный анализ деятельности педагога // Вопросы психологии. М.- 1990. № 2

<sup>22</sup> Якунин В.А. Психология учебной деятельности студентов. М. 1994

значения выше среднего. Это, для студентов, обучающихся только по дистанционной форме, вполне объяснимо – они не встречаются в реальности, не видят в достижения друг друга, поэтому нет элемента соперничества. Мнение родителей и друзей значения не имеет, так как группа состоит из студентов, средний возраст которых составляет 25 лет – людей вполне сформировавшихся. Многие из них, несмотря на инвалидность, трудятся и получение образования для них есть возможность не только социализироваться в обществе, но и возможного карьерного роста.

**Методика изучения мотивации обучения в вузе  
(Т.И. Ильина)**



**Рисунок 1. Диаграмма распределения усредненных данных**

Другим, не маловажным фактором, учитываемым при выборе методики и дидактики обучения, является устойчивость внимания и динамики работоспособности, а так же эффективность работы и степень вработываемости внимания. Испытуемым поочередно. У предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами. Основным показателем – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. На рисунке 2. и рисунке 3 представлены «кривые утомляемости», отражающие устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

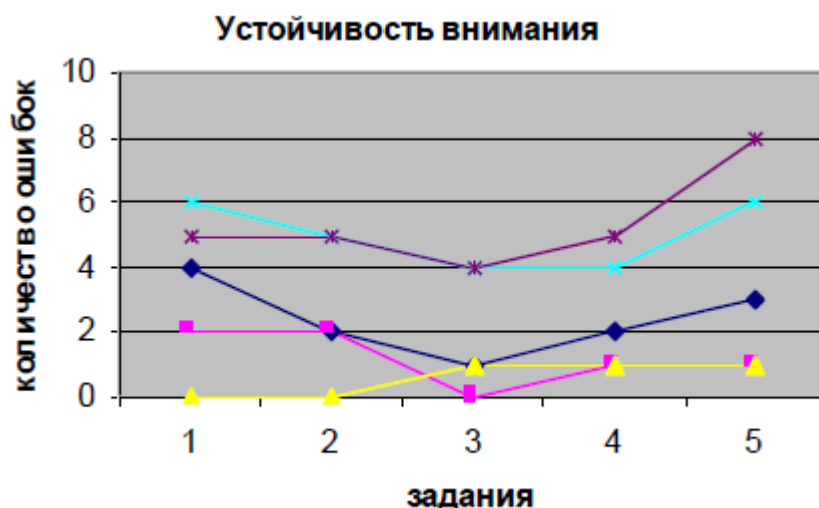


Рисунок 2. Динамика изменении вниманич

Динамика работоспособности имеет линейный характер с незначительным повышением времени, затраченного на выполнение задания к последнему заданию. Так же и количество ошибок имеет тенденцию к увеличению к пятой, последней, таблице.

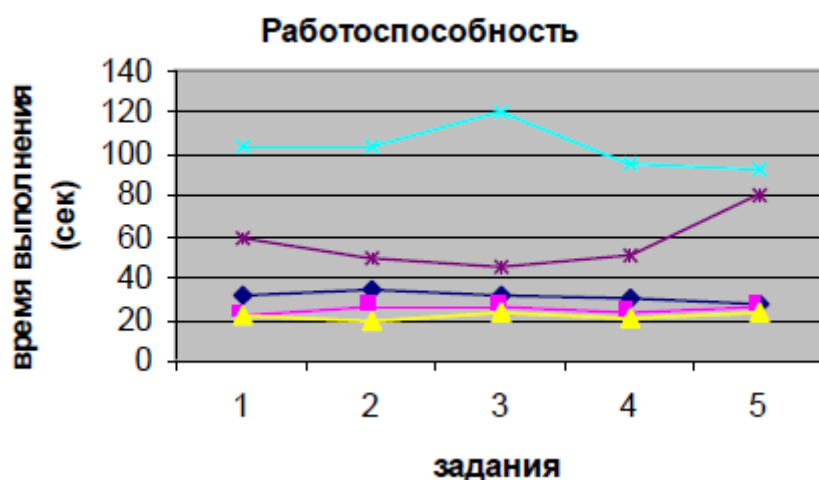


Рисунок 3. Динамика изменения работоспособности

Эффективность работы (ЭР – среднее время, затраченное на выполнение пяти заданий) по группе составляет разброс от минимального значения в 22 сек. до 103 сек. Оценка, учитывающая возраст испытуемого соответствует 4-5 баллам, что соответствует высокой степени эффективности, за исключением одного испытуемого. (1 балл).

Степень вработываемости (ВР), являющаяся отношением времени, затраченного на одного испытуемого к эффективности работ больше 1, что

свидетельствует о, что испытуемым необходимо больше времени подготовки к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость), являющаяся отношением времени, затраченного на последнюю таблицу к эффективности работы имеет разброс значений от 0,88 до 0,97, что соответствует хорошей психической устойчивости к выполнению задания (чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению задания).

Тест Равенна – это психологический тест, который ориентирован на дифференцирование людей, исходя из уровня развития интеллекта. Показатели группы: процентная шкала развития интеллекта варьирует от 37% (4 ступень), что соответствует среднему интеллекту для данной возрастной группы до 79% (2 ступень), что соответствует незаурядному интеллекту для данной возрастной группы. По показателям IQ нормальный, выше среднего и только в одном случае показан средний уровень развития интеллекта.

По результатам исследования можем составить «психологический портрет» студента группы, обучаемой дистанционно по специальности «Юриспруденция». Молодой человек 22-25 летнего возраста, интеллектуально развит, в соответствии со своей возрастной категорией, имеющий высокую мотивацию обучения. Психически устойчив, с внимателен. Четко представляет сложность учебного процесса по выбранному направлению подготовки, но готов идти вперед, не взирая на проблемы со здоровьем. Цель – интеграция в мир «здоровых людей» на равных, без скидок на инвалидность. Понимает, что только крепкие знания помогут ему в конкуренции со здоровыми людьми.

Однако при подборе методов обучения необходимо учитывать то, что студентам требуется щадящий режим обучения: необходимо время для подготовки к основной работе, дополнительные релаксационные пятиминутки во время учебного процесса. Более длительные по времени

перерывы на отдых и чередование традиционных и активных методов обучения<sup>23</sup>.

При разработке экспериментальных дистанционных обучающих курсов мы руководствовались результатами проведенного исследования. Апробация курсов позволила нам сформировать следующие далее рекомендации

Представляется целесообразным при создании дистанционных курсов, предусматривающих возможность индивидуального характера обучения, следует учитывать следующие требования:

1. Материал курса желательно разделить на обязательный для изучения всеми студентами и изучаемый углубленно по выбору. При этом материал, изучаемый по выбору, лучше сопроводить комментариями о сферах его применения.

2. Должна быть выстроена иерархическая система модулей, которая определяет возможность перехода от одной части учебного материала к другой. Это позволяет выстраивать индивидуальную траекторию обучения, не пересматривая каждый раз структуру курса.

3. Содержание учебного курса должно предусматривать разные формы подачи материала с учетом ведущего канала восприятия. Такой способ представления материала позволяет учитывать особенности познавательных потребностей различных категорий лиц, в первую очередь с ограниченными возможностями здоровья.

4. Содержание учебного курса должно предусматривать разную степень сложности подачи материала с учетом уровня базовой подготовки.

5. Содержание учебного курса должно предусматривать формы контроля и самоконтроля освоения учебного материала.

Структура учебного курса может быть выражена с помощью схемы, представленной на рисунке 4. Может быть выделено четыре вида учебно-методического обеспечения. Во-первых, студента необходимо сориентировать в направленности учебного курса в целом и отдельных его тем. Помочь выстроить индивидуальную траекторию обучения, дать

---

<sup>23</sup> Baranov A.A., Vytovtova N.I., Naumova T.A. Features of the development of distance learning courses for students with specific pedagogical needs//International scientific-practical conference «Innovations in science, technology and the integration of knowledge», UK, London, 2014.-С. 129-136



рекомендации по выполнению предлагаемых видов работ и особенностям освоения отдельных тем курса.

Во-вторых, студентам предлагается материал, обязательный для изучения. При этом определяется форма и уровень сложности подачи материала. В-третьих, после освоения обязательного материала или параллельно с ним студент изучает индивидуально определенный материал. Организация представления содержания данной части курса строится по тем же принципам, что и в предыдущей. В-четвертых, разрабатываются средства контроля, которые позволят независимо от выбранного уровня сложности изучения материала определить уровень овладения студентом компетенциями, предусмотренными данным курсом.

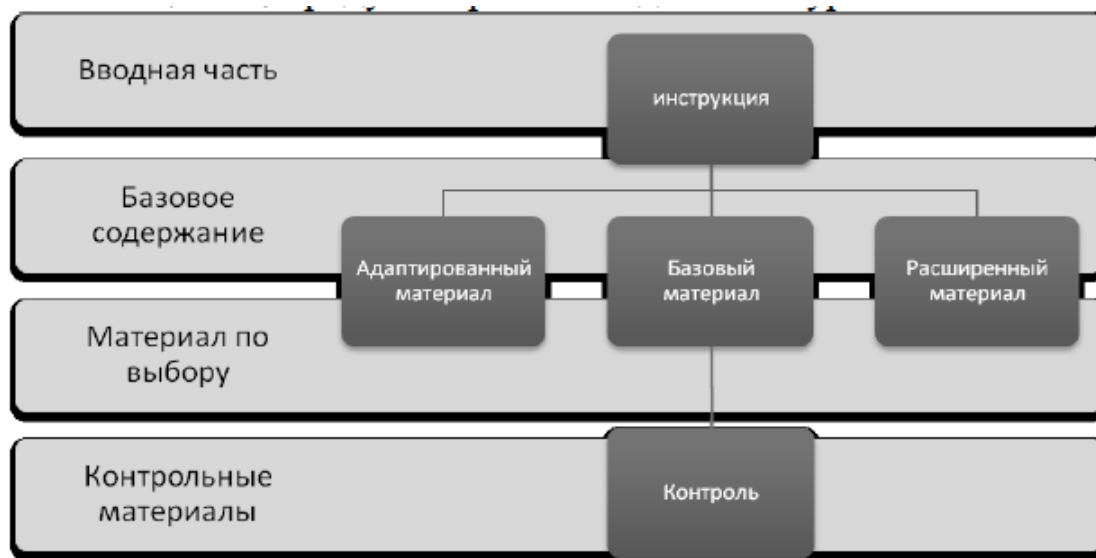


Рисунок 4. Структура учебного курса

Таким образом, при разработке педагогической технологии обучения студентов, имеющих особые педагогические потребности следует учесть, что задача учебно-методического обеспечения индивидуализации обучения является потенциально решаемой. Однако требует достаточно высоких трудовых и финансовых вложений.

### **Стрессоустойчивость студентов с ОВЗ**

Термин «стресс» в настоящее время получил очень широкое распространение как в науке, так и в обыденной жизни. Объяснение этому - концепция стресса претендует на объяснение многих явлений в жизни и

деятельности человека. это и реакция на психотравмирующие ситуации, опасные работы, конфликты, заболевания, изменяющиеся в процессе учебной деятельности дисциплины и требования к их освоению, преподаватели и стили их работы. Впервые стресс как неспецифическая реакция организма в ответ на любые неблагоприятные воздействия был описан Г.Селье. С этого времени появилось понятие общего адаптационного синдрома, в развитии которого выделяется три стадии: тревоги, резистентности (сопротивление), и, при длительном и сильном воздействии стрессового фактора, истощения.

По мнению Г. Селье. не каждый стресс вреден. Существует опасный стресс, дистресс, который связан с постепенным истощением сил организма. Наряду с этим определением западные исследователи понимали стресс как состояние нарушения гомеостатического равновесия или сумму реакций, направленных на восстановление этого равновесия (Ulrich S., 1960), состояние организма, который воспринимает угрозу его благополучию или целостности и направляется энергию на свою защиту (Coter S.N., 1964), любое состояние, вызванное нарушением нормального функционирования организма (Arnold M., 1967).

Близко к указанным определениям представление о стрессе как крайней психической напряженности (Дьяченко М.И., 1985; Наенко Н.И., 1976), которая может выражаться в дезинтеграции поведения и деятельности вплоть до появления нервно-эмоционального срыва. Это так называемый информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений (Бодров В.А., 1997, 2000; Бодров В.А., Обозналов А.А., Турзин П.С., 1998) и эмоциональном стрессе, проявляющемся в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.п (Петровский А.В., Ярошесий М.Г., 1990).

В соответствии с системным подходом стресс изучается с позиций физиологического, психологического и поведенческого уровней. Стресс физиологической природы представляет собой непосредственную реакцию организма, сопровождающуюся выраженными физиологическими

сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов (Баранов А.А.,2002). При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Физиологический и психологический стрессы отличаются друг от друга по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции. Анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, особенностей интеллектуальных процессов, личностных характеристик. Данные психологические факторы определяют и специфику ответных реакций. В отличие от физиологического стресса, при котором реакции являются высокостереотипными, при психологическом стрессе они индивидуальны и не всегда могут быть предсказаны.

Поведенческой реакцией на стресс может быть потеря аппетита или переедание; плохое вождение автомобиля; нарушение речи; дрожание голоса; увеличение проблем в семье; плохое распределение времени; избегание поддерживающих, дружеских отношений; неухоженность; антисоциальное поведение, лживость; неспособность к развитию; низкая продуктивность; склонность к авариям; нарушение сна или бессонница; более интенсивное курение и употребление алкоголя; доделывание работы дома; слишком большая занятость, чтобы отдохнуть и.т.д. (Универсальная модель стресса<sup>24</sup>

Необходимо дифференцировать три типа стрессовых оценок:

- 1) травмирующая утрата чего-либо, что имеет большую личностную значимость (смерть близкого, потеря работы и т.п.).
- 2) угрозы воздействия, требующего от человека больших способностей по противодействию, чем он имеет;
- 3) трудовой задачи, проблемы, ответственной и потенциально рискованной ситуации.

Вместе с тем существует объективный механизм приспособления, называемый адаптацией. Адаптация – это диалектический, системный процесс активного приспособления биосистемы к неадекватным условиям среды ценой дополнительных энергетических затрат, результатом

---

<sup>24</sup> Радюк О. М. Универсальная модель стресса. Сайт «Когнитивно-поведенческая психотерапия». URL: <http://www.associationcibt.ru/article/universalnaya-model-stressa>

которого является возможность биосистемы оптимально функционировать (Середа Т.В., 1987, с.32). Адаптация по Ершову А.А (1991). понимается как единство стресса (общего адаптационного синдрома), памяти и доминанты. Адаптация и преобразование как виды активности человека взаимообусловлены. Адаптация подчиняется законам не только сохранения равновесия, но и развития, экономии сил.

Для преобразовательной, творческой деятельности человека необходима такая регуляция и саморегуляция, которые позволяют ему оптимально приспособиться, усвоить диктуемые условия среды, формы, нормы, ценности поведения, поиска, активности, чтобы достичь свободы действия. Цель адаптации – достичь оптимума эффективности деятельности, обеспечить развитие организма, человека и сохранить их жизнеспособность, функционирование в своей целостности. Всякая адаптация временна и имеет пределы.

За приспособительной активностью социальной и профессиональной адаптации усматривается преобразовательный характер этой активности, которая свойственна лишь человеку. Причем ее преобразовательный эффект может быть направлен как вне, так и на перестройку личностной структуры. Такая преобразовательная структура сближает социальный, психологический, физиологический аспекты общего адаптационного синдрома – стресса и адаптации.

Одним из важнейших факторов регуляции поведения является интеллект. Применительно к описанию особенностей протекания регуляционных процессов интеллектуальную сферу лучшее всего представляет понятие «когнитивный стиль». Под когнитивным стилем имелись в виду стабильные индивидуально-своеобразные способы приема и переработки информации. Ряд исследователей выделяет еще и познавательные стили. В нашем же исследовании были рассмотрены стили совладающего (coping) поведения студентов с особыми возможностями здоровья. «Копинг» рассматривается как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять специфическими внешними и (или) внутренними требованиями которые оцениваются как чрезмерно напрягающие и превышающие ресурсы личности (Ялтонский

В.М., 1995). Копинг-поведение осуществляется на базе копинг-ресурсов (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению, восприятие социальной поддержки) при помощи копинг-стратегий. Копинг-стратегии – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессом. Характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной адаптацию к жизненным стрессам, именуется копинг-ресурсами. В теории копинг-поведения выделяют такие базисные копинг-стратегии, как разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание.

Преодоление стрессовых состояний отражается в выборе приспособительных стратегий поведения (успешные или неуспешные), что имеет большое значение для сохранения психического благополучия, и для социальной адаптации личности с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в обществе (R.S.Lazarus, S. Folkman, В.А.Абабков, А.Г.Маклаков, Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский и др.)<sup>25</sup>. Одним из вариантов успешного включения лиц с ОВЗ в общество, на наш взгляд, может выступать формирование продуктивного копинг-поведения. С появлением возможности обучения студентов посредством дистанционных технологий это стало особо актуальным.

Любой, даже совершенно здоровый, человек, попадая в нестандартную для него ситуацию, чувствует, как минимум, дискомфорт. У инвалидов чувства обострены и аналогичную ситуацию они будут воспринимать как враждебную. Время адаптации в ряде случаев бывает длительным, при этом возникают проблемы и у студента и у преподавателя (невыполнение запланированного во время занятий, недопонимание преподавателя и т.д.). Учебно-профессиональная деятельность студентов вузов характеризуется наличием большого количества различных стрессогенных факторов. В их числе особое место занимают информационные нагрузки, сложность изучаемого материала, умственное утомление, экзаменационный стресс, бытовые и финансовые проблемы, трудности адаптации в учебном коллективе и во взаимоотношениях с преподавателям.

---

<sup>25</sup> Алексина Ю.Ю. Особенности копинг - поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья//Международный журнал экспериментального образования.-2014.-№6(1). -Url: [http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=4944](http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=4944)

Для исследования группы нами были применены следующие диагностические методики: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, шкала психологического стресса PSM и методика поведения в стрессовых ситуациях Нормана.

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности. Данная методика также позволяет определить сопротивляемость к стрессу<sup>26</sup>. Цель шкалы PSM – измерение стрессовых ощущений по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам. Методика была разработана для того, чтобы устранить имеющиеся недостатки традиционных методов измерения стрессовых состояний. В основном эти методологические приемы включают косвенные измерения стресса через патологические проявления тревожности, депрессии или использование стрессоров. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как психологическое состояние. Для устранения этих методологических несоответствий Лемир и соавторы разработали опросник, который детально исследует состояние человека, подвергшегося стрессу<sup>27</sup>. Методика Нормана является Адаптированным вариантом исследования копинг-стрессового поведения и включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий<sup>28</sup>.

Результаты исследования. Особенностью нашего исследования является то, что в исследуемой группе у студентов уже выявлены те или иные заболевания. И нами решается «обратная» задача – как и на сколько влияют приобретенные заболевания и связанная с ними инвалидность на

---

<sup>26</sup> Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. URL: <http://azps.ru/tests/2/tt18.html>

<sup>27</sup> Шкала психологического стресса PSM-25 URL: <http://medlec.org/lek2-108009.html>

<sup>28</sup> Методика Нормана URL: <http://vsetesti.ru/197/>

стрессогенность студентов. Общая картина показала, что только у двух студентов наблюдается низкая сопротивляемость стрессогенной ситуации (общая сумма баллов 303 и 399). Следует отметить что это соответствует нозологии заболевания этих студентов. У остальных же студентов сопротивляемость определяется как высокая (общая сумма баллов от 150 до 172). Методика PSM выявила во всей студенческой группе положительную адаптацию к рабочим нагрузкам. Однако, у двоих студентов, это значение находится на пороговом уровне (90). У остальных – разброс составил от 59 до 88 баллов, что соответствует положительной адаптации к учебным нагрузкам. Результаты копинг-поведения, выявленные по методике Норманны выявил следующие результаты: ориентация на решение задач наименее выраженный. Наиболее выражена ориентация, направленная на избегание, затем на эмоции. То есть студенты пытаются избежать стрессовой ситуации и эмоционального всплеска. Что, собственно, соответствует деятельности студентов в виртуальной среде где выход эмоциям невозможен в силу того, что общение, а следовательно и возможность, эмоционального самовыражения невозможно и происходит в ситуации Интернет-обучения (в виде чата). А раз это невозможно, лучше всего уклониться от стрессогенной ситуации (субшкала отвлечение (избегание) с интервалом значение от 17 до 27). Для сравнения, в группе студентов, обучающихся дистанционно, но не имеющих в анамнезе заболеваний, приведших к инвалидности копинг-поведение направлено на решение задач и на эмоции, без избегания и отвлечения.

В исследовании Хуторной М.Л. конкретизировано определение «стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний» как интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функций и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий Систематизированы условия развития стрессоустойчивости студентов, такие, как поиск основания для оптимистического прогноза, проактивное предупреждение неудачи, нейтрализация ипохондрических симптомов, формирование адекватной самооценки, повышение уровня

овладения деятельностью. Стрессоустойчивость студентов в условиях интеллектуальных испытаний представляет собой интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функций и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий. К психологическим факторам, создающим стресс в учебной деятельности, относятся ситуация социальной оценки, дефицит времени переживание дистресса, антиципация неудачи, проблемы здоровья, сниженная самооценка, психологические условия преодоления стресса поиск основания для оптимистического прогноза, проактивное предупреждение неудачи, нейтрализация ипохондрических симптомов, формирование адекватной самооценки, повышение уровня овладения деятельностью Модель развития стрессоустойчивости студентов состоит из следующих блоков интеллектуальные испытания, учебная деятельность, предметно-профессиональное самоопределение, тренинг личностного роста, тренинг антистрессовых стратегий, психологическая саморегуляция, конструктивные механизмы личности, тестовые стратегии (дотестовые, тестовые, послетестовые), индивидуально-психологические характеристики, неконструктивные механизмы личности и этапы тренинга. Комплекс тренинговых упражнений, направленный на развитие таких составляющих личностного компонента стрессоустойчивости, как адекватная самооценка, интернальный тип локуса контроля, мотивация достижения успеха, эмоциональная устойчивость, а также антистрессовых стратегий поведения, используемых при подготовке к испытаниям в ходе их проведения и после является эффективным средством развития стрессоустойчивости студентов в ситуации интеллектуальных испытаний<sup>29</sup>

Тренинговые упражнения в условиях дистанционного образования являются частью учебного процесса. Проведение мероприятий, направленных на снижение напряжения и развитие стрессоустойчивости могут проводиться в перерыве между учебными вебинарами и выполняться либо тьютором в режиме on-line, либо самостоятельно

---

<sup>29</sup> Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Дисс. Канд. Пед наук 19.00.13 –Психология развития. Акмеология.



студентами с использованием записи тренинга или расслабляющей разминки (Приложение 3).

В исследовании Ахмадиева Г.М. предлагается антистрессовая, модульно-рейтинговая технология в вузах разного профиля и по разным дисциплинам и направлениям. Обучение ориентировано на самостоятельность выполнения заданных проектов в форме технических или технологических заданий и защитой проектов и отчетов по лабораторным и практическим работам и с активным участием обсуждения, заранее полученных вопросов по изучаемой теме, теоретического материала в модульно-рейтинговой технологии обучения студентов. Каждое учебное занятие желательно организовать по модульно-рейтинговому проекту, и он состоит из следующих этапов самостоятельной работы:

1. Поиск и обоснование тематики проекта;
2. Подбор и анализ учебного материала;
3. Изучение подобранного материала,
4. Консультация с преподавателем по вопросам, связанным с изучаемым материалом,

5. Обработка теоретического и практического материала, подготовка презентации. Каждое лабораторное и практическое занятие обеспечивается необходимыми учебными материалами, наглядными пособиями и лабораторным оборудованием, реактивами, чтобы студенты могли проверить полученные теоретические - фундаментальные и практические - прикладные знания путем постановки физических, химических реакций или путем воспроизведения их на лабораторных стендах и полезных моделях. На подготовительном - первом этапе, основным содержанием, учебно-исследовательской или научно-исследовательской деятельности студентов, является выбор темы, ознакомление с теоретическим материалом по теме учебного занятия и планирование учебного или научного (технологического) проекта по каждому модулю изучаемого курса и проблемы. Учебная деятельность студентов на этом этапе ориентирована на формирование компетентных знаний, получаемых в процессе освоения необходимого материала по теме, на приобретение специальных и

проектных умений и решений. Одновременно, в ходе совместного с преподавателем планирования проекта, происходит формирование коммуникативных навыков, выявление творческих способностей в процессе решения поставленной проблемы, поиска путей ее решения, а также развитие интеллектуальных умений, связанных с поиском нужной информации по изучаемой теме. А далее собранный теоретический материал нужно правильно и эффективно использовать для научного обоснования и проектирования учебного процесса по каждой теме изучаемого курса. Определенные трудности могут возникать и при систематизации полученной информации для правильного оформления проекта или презентации при использовании учебного или научного материала. При этом повышается роль консультанта – преподавателя и он оказывает содействие и помогает правильно анализировать имеющуюся огромную информацию при составлении проекта, а далее презентации. Эффективность модульной системы обучения в высших учебных заведениях повышается тогда, когда все преподаватели работают по единой педагогической технологии и при этом среди студентов возникает конкуренция, что и повышает их посещаемость и успеваемость. Результаты модульной системы обучения студентов отражаются в электронных журналах вуза. В основу антистрессовой, модульно-рейтинговой технологии обучения положены следующие основные научно-методические принципы: изучение учебного материала модулями; оптимальная передача информационного и методического материала; обоснованность и гласность оценивания; открытость и наглядность оценок; объективность оценки и самооценки знаний; индивидуализация обучения. Использование принципа личностно-деятельной составляющей (обучение через интерес, мотивацию обучающихся) в практико-ориентированной направленности (получение практического опыта работы в решении задач, связанных с реальным контекстом профессиональной деятельности), в развивающей, составляющей и далее формирование профессиональных и личностных особенностей

специалиста, составляющих основу его современных требований компетенций.<sup>30</sup>

## **Выбор методов дистанционного обучения студентов с ОВЗ**

Организационные условия обучения студентов с ОВЗ регламентируются «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса», утверждёнными заместителем министра образования и науки Российской Федерации А.А.Климовым 08.04.2014 № АК-44/05вн (см. Приложение 1).

Преподавателю, работающему по традиционной методике, очень сложно было смириться что студент находится не в аудитории с ним, а за многие десятки и сотни километров. Постоянно задавались вопросы: «Как нам проконтролировать работу студента?», «Мы же его не видим. А если в это время он обеде, а не слушает лекцию», «Мы не видим их глаз. Через чат создается видимость интерактивной работы» и т.п. Курсы разрабатывались, применялись в учебном процессе. Но все это происходило по предложенной схеме по созданию электронного курса.

Однако, некоторые преподаватели начали внедрять методы активного обучения, что вызвало интерес у коллег и желание проверить эффективно ли это.

Активные методы обучения - методы, стимулирующие познавательную деятельность обучающихся, они строятся в основном на диалоге, предполагающем свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы, характеризуются высоким уровнем активности учащихся. Именно такое обучение сейчас общепринято считать «наилучшей практикой обучения». Исследования показывают, что именно на активных занятиях – если они ориентированы на достижение конкретных целей и хорошо организованы – учащиеся часто усваивают материал наиболее

---

<sup>30</sup> Ахмадиев Г.М. Научные основы и принципы организации антистрессовой технологии обучения студентов//Научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации». Доступ к ресурсу URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/01/41997>

полно и с пользой для себя. Фраза «наиболее полно и с пользой для себя» означает, что учащиеся думают о том, что они изучают, применяют это в ситуациях реальной жизни или для дальнейшего обучения и могут продолжать учиться самостоятельно. Обучение, которое можно использовать, обучение, которое является долговечным, - это гораздо более эффективное приложение времени педагога и средств общества, нежели обучение, которое оставляет учащихся пассивными, которое утомляет педагога однообразием и которое вскоре забывается, потому что оно не используется на практике и не развивается. Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога.

В качестве инструмента активизации процесса обучения была выбрана технология «Развитие критического мышления через письмо и чтение». Условиях дистанционного образования данная технология была оценена нами как наиболее приемлемая. Разработана в середине 90-х годов американскими преподавателями (Дженни Д. Стилл, Кертис С.Мереди, Чарльз Темпл и Скотт Уолтер). В работах М.В. Кларина отмечается, что в США с 80-х годов, а в европейских странах с 90-х годов прошлого столетия, развитие критического мышления стало одной из основных целей образования.

Согласно работам современных педагогов и психологов критическое мышление определяется как «разумное, рефлексивное» мышление (Дж.А Браус, Д.Вуд), которое позволяет объективно рассуждать, логично поступать в соответствии со здравым смыслом, дает возможность посмотреть на вещи с разных точек зрения и отказаться от собственных предубеждений, прийти к новым возможностям решения проблем. Важность знания фактов, законов, исторических дат и событий не вызывает сомнения, но не менее важным становится умение осмысленно работать с информацией, умение выделять в ней основные идеи, видеть связь между ними, отбирать необходимую и отвергать неверную информацию, т.е., анализировать и оценивать ее. Только такой подход может подготовить учащихся к их будущей практической деятельности в

стремительно изменяющемся мире. Американский педагог и волонтер программы «Развитие критического мышления через чтение и письмо» Д. Клустер выделяет пять основных пунктов в характеристике критического мышления: «Во-первых, критическое мышление есть мышление самостоятельное... критическим мышление может быть только тогда, когда оно носит индивидуальный характер... Во-вторых, информация является отправным, а отнюдь не конечным пунктом критического мышления... В-третьих, критическое мышление начинается с постановки вопросов и уяснения проблем, которые нужно решить... В-четвертых, критическое мышление стремится к убедительной аргументации... И, наконец, в-пятых, критическое мышление есть мышление социальное. Всякая мысль проверяется и оттачивается, когда ею делятся с другими...»<sup>31</sup>.

На данном этапе сформулированы основные теоретические положения технологии развития критического мышления:

- Критическое мышление – является необходимой характеристикой современного специалиста.
- Критическое мышление можно целенаправленно формировать в образовательном процессе. Стихийно оно может быть сформировано, но в гораздо более поздние сроки и, как правило, уже после вуза.
- Критическое мышление позволяет не только замечать противоречия, недостатки, пробелы в информации, но и взвешенно анализировать разнообразные источники, осмысливать собственную позицию, владеть разнообразными стратегиями работы с информацией и решения проблемных ситуаций.

На психологическом уровне критическое мышление развивается при активном, совместном целеполагании, при активном, критичном восприятии материала, при актуализации рефлексии.

С точки зрения преподавателя критическое мышление требует осмысленности в использовании различных методов работы.

**Технологическую основу** составляет базовая модель трех стадий «вызов – реализация смысла (осмысление) – рефлексия (размышление)», которая позволяет помочь учащимся самим определять цели обучения,

---

<sup>31</sup> Девид Клустер Что такое критическое мышление?//Перемена: Международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо.2001, № 4, С.36-40

осуществлять активный поиск информации и размышлять о том, что они узнали.

На стадии вызова (evocation) в сознании учащихся происходит процесс актуализации имеющихся знаний и представлений о предмете изучения. Поскольку при этом сочетаются индивидуальная и групповая формы работы, участие студентов в образовательном процессе активизируется, формируется познавательный интерес.

Результатом данных процессов является самостоятельное определение ими цели дальнейшей учебной деятельности.

На стадии осмысления (realization) учащийся вступает в непосредственный контакт с новой информацией – носителем новых идей. Происходит ее систематизация. Студент получает возможность задуматься о природе изучаемого объекта, учится формулировать вопросы по мере соотнесения уже известной и новой информации и выработки собственных умозаключений. Очень важно, что уже на этом этапе с помощью ряда приемов преподаватель помогает учащимся отслеживать процесс собственного понимания новых идей.

Стадия рефлексии (reflection) характеризуется тем, что учащиеся закрепляют новые знания и активно перестраивают собственные представления с тем, чтобы включить в них новые понятия. Таким образом, происходит “присвоение” нового знания и формирование на его основе своего аргументированного представления об изучаемом объекте. Анализ студентами развития и эффективности собственных мыслительных операций составляет сущность данного этапа.

В ходе работы по такой модели учащиеся овладевают различными способами интегрирования информации, учатся вырабатывать собственное мнение на основе осмысления различного опыта, идей и представлений, строить умозаключения и логические цепи доказательств, выражать свои мысли четко, понятно для других, уверенно и корректно по отношению к окружающим.

На методическом уровне технология представляет собой систему приемов и стратегий, объединяющих приемы учебной работы по видам учебной деятельности независимо от конкретного содержания. Базовая

модель задает не только определенную логику построения занятия, но и последовательность, и способы сочетания конкретных методических приемов.

В рамках базовой модели «Вызов-Осмысление-Размышление» могут быть использованы разнообразные стратегии обучения, достаточно известные и апробированные в педагогической практике: стратегии кооперативного обучения, стратегии проблемного обучения, технологии организации учебной дискуссии.

Надо заметить, что обучение по технологии развития критического мышления становится продуктивным лишь тогда, когда сам преподаватель в процессе осознания собственной деятельности способен отказаться от официально утвержденных и годами практикуемых методов работы. Необходимо разрушение таких педагогических стереотипов, как:

- оценка преподавателем обучаемых;
- студент не должен делать ошибок;
- преподаватель знает, как и что должен отвечать студент;
- преподаватель учит, а студент учится;
- преподаватель должен знать ответы на все вопросы, которые возникают на занятии;
- на вопрос преподавателя всегда должен быть ответ.

Кроме того, очевидно, что переход к учению, сосредоточенному на самом учащемся, представляет для педагога значительные трудности, поскольку превращает его из механического «переносчика информации» в настоящего партнера по «процессу добычи знаний». Поэтому при всей своей, казалось бы, сухой технологичности, данная модель оставляет педагогу широкое поле деятельности для профессионального роста, и что немаловажно, для реализации своих личностных качеств.

Технологию развития критического мышления можно считать интегрирующей, в ней обобщены наработки многих технологий: она обеспечивает и развитие мышления, и формирование коммуникативных способностей, и выработку умения самостоятельной работы. В связи с большим арсеналом приемов и методов, входящих в технологию, каждый преподаватель может выбрать те, которые близки лично ему, не выходя за

границы рамочного подхода данной технологии (разрешено все то, что не запрещено). То есть для любого педагога она может стать «своей». Это очень важно в том случае, когда педагогический коллектив стремится достичь позиционного единства всех преподавателей<sup>32</sup>).

При разработке педагогической технологии нас заинтересовал вопрос: «Как и каким образом могут быть использованы активные методы обучения в дистанционном обучении студентов с ОВЗ?». Инвентаризация методов и стратегий АМО представлена в таблице 1, где проиллюстрированы методы и стратегии АМО и возможность их применения в активных методах обучения.

Таблица 1. Методы и стратегии АМО

Метод/стратегия обучения	Стратегия	Вид занятия
Проблемное обучение	МОЗАИКА ПРОБЛЕМ (выработка группового решения проблемы)	семинар
	ИДЕАЛ (идентификация-решение-выбор одного решения из многих - выбор наиболее сильного решения -выбор способа реализации)	семинар
Рефлексивное отношение к информации	ЧТЕНИЕ С ОСТАНОВКАМИ	семинар
	ЗНАЮ-ХОЧУ УЗНАТЬ-УЗНАЛ	семинар
Активная лекция	БОРТОВОЙ ЖУРНАЛ	лекция
Дискуссионные формы	АРГУМЕНТАЦИЯ И ЛОГИКА	семинар, коллоквиум
	ПЕРЕКРЕСТНАЯ ДИСКУССИЯ	семинар
Обучение сообща	ЗИГЗАГ	практические и лабораторные работы
	РОЛЕВОЕ ОБСУЖДЕНИЕ	семинар

Среди инновационных оценочных средств модульно-рейтинговая система является основной, т.к. именно она позволяет и отследить и

<sup>32</sup> Грудзинская Е.Ю., Мариико В.В. Активные методы обучения в высшей школе. Нижний Новгород.-2007



оценить усвоенные знания, действия, уровень самостоятельности студентов. К таким средствам относятся, к примеру, метод «Портфолио».

Метод «Портфолио» позволяет отслеживать достижение тех целей, которые ставит перед собой обучающийся. Среди этих целей могут быть достижения в какой-то одной области или в нескольких, может быть анализ этапов освоения какой-либо деятельности или анализ разнообразных мнений по какому-то вопросу. Цели ведения портфолио могут быть самые разные, а значит, и рубрики портфолио будут также разные. Важно, что по материалам портфолио можно судить о том, как студент для себя понимает необходимость обучения, определяет наиболее значимые проблемы обучения и пути, помогающие их преодолеть, а также зафиксировать изменения в себе на этом пути. Портфолио нацелен, прежде всего, на формирование навыков рефлексии. Портфолио – инструмент самооценки собственного познавательного, творческого труда учащегося, рефлексия его собственной деятельности<sup>33</sup>.

#### *УЧЕБНЫЙ ПОРТФОЛИО*

В наиболее общем понимании учебное портфолио представляет собой форму и процесс организации (коллекция, отбор и анализ) образцов и продуктов учебно-познавательной деятельности обучаемого, а также соответствующих информационных материалов из внешних источников (студентов, специализирующихся на кафедре, однокурсников, преподавателей), предназначенных для последующего их анализа, всесторонней количественной и качественной оценки уровня обученности студента и дальнейшей коррекции процесса обучения.

Отдельные авторы характеризуют учебное портфолио как:

- коллекцию работ студента, всесторонне демонстрирующую не только его учебные результаты, но и усилия, приложенные к их достижению, а также очевидный прогресс в знаниях и умениях студента по сравнению с его предыдущими результатами;
- – выставку учебных достижений студента по данному предмету (или нескольким предметам) за данный период обучения (полугодие, год);

---

<sup>33</sup> Швец И.М., Левина Л.М., Марико В.В., Грудзинская Е.Ю. Современные педагогические технологии в контексте ФГОС третьего поколения. Нижний Новгород.-2010

- – форму целенаправленной, систематической и непрерывной оценки и самооценки учебных результатов студента;
- – антологию работ студента, предполагающую его непосредственное участие в выборе работ, представляемых на оценку, а также их самоанализ и самооценку.

Многие авторы сводят конечную цель компоновки учебного портфолио к доказательству прогресса в обучении по результатам, по приложенным усилиям, по материализованным продуктам учебно-познавательной деятельности и т.д. Основным смыслом учебного портфолио – «показать все, на что ты способен».

*Портфолио могут быть использованы для:*

- определения динамики развития студента, его отношений, результатов его самореализации;
- демонстрации стилей учения, свойственных студенту, особенностей его культуры и отдельных сторон интеллекта;
- рефлексии студентом собственной учебной работы;
- подготовки и обоснования будущей исследовательской работы;
- обсуждения результатов работы студента на зачете или итоговом занятии;
- того, чтобы студент мог сам установить связи между предыдущим и новым знанием.

*Виды учебных портфолио:*

- тематический портфолио: цель – анализ и глубокая разработка отдельных аспектов темы, включает в себя результаты работы студента по конкретному блоку учебного материала, оформленные всеми возможными / известными / доступными / необходимыми способами;
- практико-ориентированный: цель – разносторонний анализ самостоятельной практической деятельности, включает в себя результаты работы студента по конкретному блоку самостоятельной практической деятельности, оформленные всеми возможными / известными / доступными / необходимыми способами;
- проблемно-ориентированный: в данном случае само портфолио является средством повышения качества решения проблемы, так как

отражает цели, процесс и результат решения какой-либо конкретной проблемы;

- рефлексивный портфолио: основан на анализе и оценке студентом целей, хода и результатов своей учебной деятельности; особенностей работы с различными источниками информации; ощущений / размышлений / впечатлений и т.д.; может быть связан или не связан с работой над конкретной проблемой.

#### *Содержание портфолио*

В портфолио могут входить: домашние работы; результаты проверочных и контрольных работ; тестов; результаты групповой работы, в том числе черновики и схемы; алгоритмы решения учебных задач; проекты; письменные и творческие работы краткие записи, связанные с ходом выполнения письменных работ; аудио- и видеоматериалы; фотографии; «график-органайзеры»: схемы, таблицы, графики, диаграммы, гистограмм и т.п.; анкеты и результаты их обработки; отчеты об интервьюировании кого-либо; вопросы, возникающие в ходе работы; листы / дневники наблюдения; рефлексия общих особенностей своего учения; самооценка; письма преподавателю / члену своей семьи / однокурснику и т.д., связанные с содержанием портфолио или процессом работы над ним; постановка и обоснование целей будущего обучения / исследования / портфолио; краткие записи докладов, выступлений, ответов на вопросы и т.п. по теме портфолио; компьютерные программы; описание лабораторных работ и экспериментов; образцы изобразительного творчества; грамоты, сертификаты, справки и другие знаки определенных достижений студента и т.д.

#### *Оценка портфолио:*

- оцениваются только процесс и характер работы над портфолио;
- оцениваются по заданным критериям только отдельные части портфолио (например, обязательные рубрики);
- оцениваются все рубрики, общая оценка выводится как среднее арифметическое;
- оценивается окончательный вариант портфолио по заранее определенным критериям;

- оценивается не только само портфолио, но и качество его презентации;
- портфолио не оценивается, а студент выбирает отдельные его части для презентации на итоговом занятии, что является допуском к зачету или экзамену.

#### *Критерии оценивания*

Как правило, определяются совместно со студентами, но могут быть предложены только преподавателями. Набор критериев зависит от особенностей учебного предмета, целей его освоения, условий обучения и т.д. но, в любом случае, рекомендуется в качестве критериев рассматривать: наличие обязательных рубрик и выводов; использование исследовательских методов работы; проективный характер портфолио; «личностную привязку» содержания; качество оформления; анализ полезности портфолио для самого студента.

#### *Запуск портфолио*

1. Мотивация: каждому студенту должно быть понятно. Зачем нужно заводить портфолио.
2. Определение вида портфолио (может быть предложен преподавателем или выбран по желанию студента).
3. Сроки сдачи и время работы над портфолио: на занятиях, во время самостоятельной работы, во время домашней подготовки.
4. Общее количество рубрик, из них обязательных – столько-то.
5. Критерии оценивания.
6. Способы оценивания.

#### *Возможные рубрики*

- «Теоретическая база»: представлены основные теоретические положения по теме портфолио.
- «Что бы это значило?»: понятийно-терминологический словарь.
- «Раздумья о занятиях»: рефлексивный анализ учебных занятий по теме портфолио.
- «Вопросы, оставшиеся без ответа».
- «Письменная работа»: включающая все письменные работы, выполненные студентом по теме.

- «Задание на лекции»: если на лекциях давались небольшие письменные работы, то они могут составить отдельную рубрику портфолио.

- «Вредные советы».
- «Что объединяет учебные предметы, которые мне не нравятся?»
- «Статистические данные».
- «Стимулы к учебе: из личного опыта/ примеры из жизни».
- «Мои открытия».
- «Секрет семинара».
- «Творчество товарищей».
- «Неотправленные письма».
- «Где и когда я могу использовать...».
- «Сравнительный анализ»: как используют преподаватели, как использую я».

- «Банк идей».
- «Что будет, если...».
- «Серый кардинал»: аргументы и контраргументы на заданную тему.

- «Что стимулирует к успеху»: что в ходе работы помогало моему прогрессу.

- «Девиз», «Логотип», «Реклама»...
- «Курьезы, анекдоты, «очепятки» по теме»
- «Темы для исследования»
- «Межпредметные связи» и т.д.

Студенты работали над портфолио в течении семестра. Правда, необходимо отметить, портфолио, представленные на проверку, были в электронной форме (все-таки студенты обучаются дистанционно). Выбор рубрик и их содержание был весьма разнообразен. Мы не смогли выбрать самые популярные рубрики. Название рубрик и их содержание у большинства студентов соответствовало. Однако, содержание рубрик, предусматривавших рефлексию деятельности студентов, было оценено нами неудовлетворительно - студенты затрудняются соотносить с предметной ситуацией собственные действия.

Студентам же очень понравился новый для них вид самостоятельной работы. И на других дисциплинах, где не предусматривалось ведение портфолио, они вели его самостоятельно.

Таким образом, активные методы обучения в условиях дистанционного обучения показал себя эффективными. Поэтому, при разработки модели педагогической технологии АМО заняли достойное место.

### **Педагогическая технология дистанционного обучения лиц с ОВЗ**

Термин «педагогическая технология» состоит из двух терминов: «технология» и «педагогическая».

Технология интерпретируется как:

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

В толковом словаре живого великорусского языка В.Даля под технологией понимается «совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве»<sup>34</sup>.

«Технология – это одновременно система совокупности знаний, умений, навыков, методов, способов деятельности и алгоритм, научная разработка решения каких-либо проблем»<sup>35</sup>.

«Под технологией подразумевается любое средство преобразования исходных материалов – будь то люди, информация или физические материалы для получения желаемой продукции или услуг»<sup>36</sup>.

Современное понятие «технология» является содержательным обобщением и имеет следующие аспекты:

- научный – технология является научно разработанным решением определенной проблемы, основывающимся на достижениях психолого-педагогической теории и передовой практики;
- формально-описательный – технология – это модель, описание целей, содержания методов и средств, алгоритмов действий, применяемых для достижения планируемых результатов;

<sup>34</sup> Даль В. «Толковый словарь живого великорусского языка». Т.4, М. "Русский язык", 1991

<sup>35</sup> Ожегов С.И. "Словарь русского языка", М., "Русский язык", 1982

<sup>36</sup> Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии / под редакцией С.А.Смирнова, М., 2000

- процессуально-действенный – технология есть сам процесс осуществления деятельности, последовательность и порядок функционирования и изменения всех его компонентов, в том числе объектов и субъектов деятельности.

- социально-педагогический – где исходным и конечным результатом выступает человек, а основным параметром, который подвергается изменению – одно или несколько его свойств (например, технология обучения учащихся, построенная на основе компьютерных программных средств).

Таким образом, в образовании технология представляет собой процесс последовательного, пошагового преобразования, разработанного на научной основе, решения какой-либо социально-педагогической проблемы.

Термин «педагогическая технология» впервые был упомянут в двадцатых годах прошлого века в трудах И.П.Павлова, В.М.Бехтерева, А.А.Ухтомского. С тех пор этот термин прошел многократное уточнение и модернизацию.

Педагогическая технология рассматривалась как область знания, включающая методы, средства обучения и теорию их использования для достижения целей обучения, то есть становилась технологией обучения.

Так же педагогическая технология определяется как продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя»<sup>37</sup>.

«Педагогическая технология – это системный метод сознания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования» (ЮНЕСКО).

В нашем исследовании за основу взято определение Овечкина В.П. Под педагогической технологией понимается целостный образовательный

---

<sup>37</sup> Монахов В.М. Введение в теорию педагогических технологий. Монография, г. Волгоград «Перемена», 2006 г.

Монахов В.М. Технологические основы проектирования учебного процесса: Монография. Волгоград: Перемена, 1995. 152 с

процесс, включающий совокупность последовательно выполняемых образовательных процедур, приводящих к изменению исходящего психофизиологического, интеллектуального, социокультурного состояния обучающихся и достижению требуемого образовательного результата с высокой степенью вероятности. Образовательная процедура это, в свою очередь, ограниченный по времени процесс взаимодействия учащихся и педагога (занятие), которое проводится в определенной специально организованной форме – урок, лекция, семинар, экскурсия и др. Педагогическое взаимодействие на занятиях осуществляется в индивидуальной, групповой и/или коллективной форме на основе каких-либо методов (методических систем) с применением соответствующих средств обучения, воспитания и развития учащихся в условиях специально созданной образовательной среды или в условиях реальной (внеобразовательной) действительности.

Целью исследования является проектирование педагогической технологии дистанционного обучения студентов с особыми педагогическими потребностями. В соответствии с документом «Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения и инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» от 08.04.2014 АК-44/05вн. В документе рекомендуется адаптировать образовательные программы и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса к потребностям инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. В разделе 7 представлены «Рекомендации к организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий обучения». Информационные технологии позволяют осуществлять доступ к информации в доступных формах в зависимости от нозологии. Web-контент должен быть доступен для широкого круга пользователей с ОВЗ (нарушение слуха, зрения, опорно-двигательной системы, речи, ментальной сферы, а так же комбинированных нарушений). Учебный материал должен быть разработан так, чтобы был доступен всем. Особую эффективность



приобретает сочетание индивидуальных и групповых методов обучения с использованием современных дистанционных технологий и инновационных методов обучения.

На этапе отбора нами были рассмотрены следующие педагогические технологии:

- традиционная (репродуктивная) технология обучения (технология ориентирована на передачу знаний, умений и навыков);

- технология развивающего обучения (Д.Б. Эльконин, В.В. Давыдов и их многочисленные ученики), в основе которой лежит обучение на особом уровне; Технология поэтапного формирования умственных действий (теория П. Я. Гальперин, Д. Б. Эльконина, Н.Ф. Талызиной и др.), основанная на деятельностном подходе к усвоению знаний, умений и навыков;

- технология коллективного взаимодействия (разработана А. Г. Ривиным, его учениками и последователями В. В. Архиповой, В. К. Дьяченко, А. С. Соколовым и др);

- технология полного усвоения (авторами технологии полного усвоения являются американские ученые Дж. Кэрролл и Б. Блум, М. В. Кларин), основополагающим в этой технологии являются планируемые результаты обучения, которые должны быть достигнуты;

- технология разноуровневого обучения, которая предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучаемого в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития; технология разноуровневого обучения, предполагающая гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов;

- технология программированного обучения (Н. Краудер, Б. Скиннер, С. Пресси, П.Я. Гальперин, Л.Н. Ланда, А.М. Матюшкин, Н.Ф. Талызина и др.), это технология самостоятельного индивидуального обучения по заранее разработанной обучающей программе с помощью специальных средств (автоматизированная обучающая среда, особые обучающие машины и т.п.);

- технология компьютерного обучения – это изменившаяся в

ходе научно-технического прогресса технология программного обучения, включающая в себя взаимосвязь компьютеров и специализированных средств обучения;

- технология проблемного обучения (Т.В. Кудрявцев, А.М. Матюшкин, М.И. Махмудов, В. Оконь и др.) – самостоятельная поисковая деятельность учащихся по решению учебных задач, в ходе которой у студентов формируются новые знания, умения и навыки, развиваются способности, познавательная активность, любознательность, эрудиция, творческое мышление и др.;

- технология концентрированного обучения – иначе метод погружения в предмет (П. Блонский, В. Ф. Шаталов, М. П. Щетинин, А. Тубельский, Г. Ибрагимов и др.); Технология проектного обучения (Д. Дьюи), в основе которого лежит решение практических задач повседневной жизни;

- технология гарантированного обучения (В. М. Монаховым) – это модель взаимодействия преподавателя и обучаемого по проектированию и осуществлению учебного процесса;

- технология дистанционного обучения – это получение образовательных услуг без посещения учебного заведения, с помощью современных систем телекоммуникации и ресурсов Интернет.

При таком многообразии педагогических технологий все они сводятся к двум путям их зарождения – практическому и теоретическому: В одних случаях технологии возникают из теории (В.П. Беспалько, В.В. Давыдов, В.К. Дьяченко, Л.В. Занков, П.Я. Гальперин, Н.В. Кузьмина и др.), в других случаях технологии вытекают из практики (Е.Н. Ильин, С.Н. Лысенкова, В.Ф. Шаталов, В.В. Шейман и др.).

В основе предлагаемой нами технологии обучения лежит, конечно же, технология дистанционного обучения в сочетании с технологиями поэтапного формирования умственных действий, полного усвоения, разноуровневого обучения, проблемного обучения. Эксперимент проводился нами в условиях преобладающего применения дистанционных образовательных технологий, то есть студенты не

посещали занятия в ВУЗе, что позволяет государственный образовательный стандарт.

Технология обучения предполагает проектирование содержания каждой дисциплины, форм организации учебного процесса, выбор методов и средств обучения. При разработке нашей педагогической технологии мы принимали во внимание не только психолого - педагогические особенности данной студенческой группы, но и требования современных образовательных стандартов, а именно применение интерактивных и активных методов обучения<sup>38</sup>. Поэтому перечисленные ниже формы и методы обучения содержат ссылки на применяемые нами техники и стратегии. Некоторые из них впервые применяются при организации дистанционного обучения. На рисунке 5 представлена схема педагогической технологии дистанционного обучения студентов с ОВЗ.

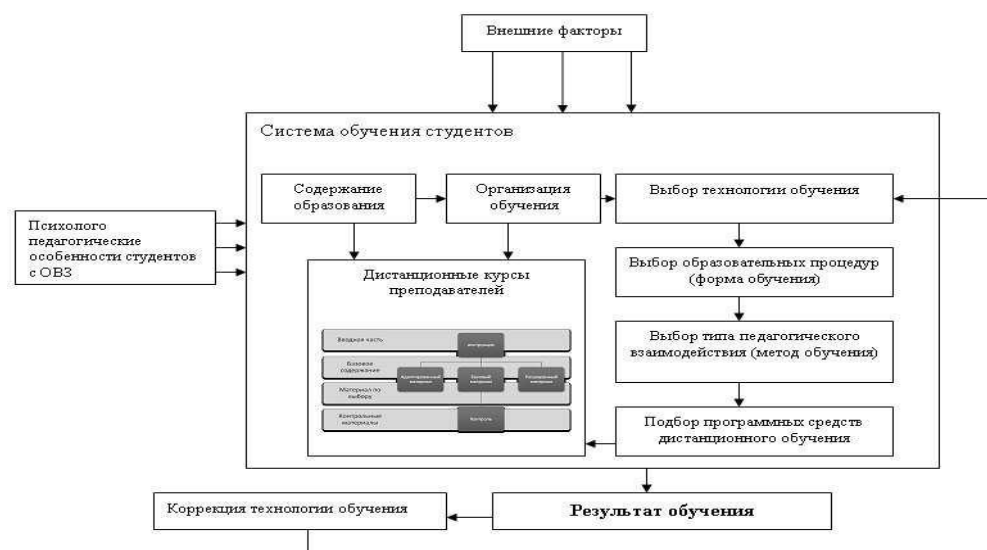


Рисунок 5. Педагогическая технология дистанционного обучения

<sup>38</sup> Марико В.В. Технология развития критического мышления: опыт деятельности в рамках новой образовательной парадигмы// «Социокультурная среда и единое образовательное пространство Приволжского федерального округа: региональная политика, стратегии развития»: Материалы научно-практической конференции, посвященной 65-летию Нижегородского института развития образования. 28-29 октября 2003 года. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – С.148-150.

## Формы организации дистанционного учебного процесса для лиц с ОВЗ

Фронтальная – выбрана данная форма, поскольку с помощью нее будут излагаться основные теоретические положения темы перед выполнением практических работ. Прошла апробацию и внедрена в учебный процесс «Активная лекция» с использованием стратегии «Бортовой журнал», стратегия «Интерактивная лекция».

Индивидуальная – студенты выполняют работу самостоятельно – метод «Портфолио».

Групповая – данная форма и метод дискуссии будут дополнять друг друга и при совместном использовании метод дискуссии будет только еще более эффективным.

Нами выбраны стратегии «Обучение сообща», «Зигзаг», «Мозаика проблем», а так же стратегия решения проблем «ИДЕАЛ».

Методы обучения:

*Словесные*

- *Оргдиалог* – это оригинальная форма синергии, интеллектуального взаимодействия, развития способностей и овладения учебной и научной информацией. При дистанционном обучении это достигается в on-line режиме за счет чата либо телеконференции.

- *Дискуссия* – данный метод предполагает работу в группах, учащиеся будут учиться аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения, защищать свою позицию, считаться с мнениями других. Это различные форумы и телеконференции, а так же стратегии «Перекрестная дискуссия», «ИДЕАЛ» (И – идентифицируйте проблему; Д – давайте в группе сформулируйте проблему в виде вопроса; Е – есть ли решение данной проблемы; А – а теперь попробуйте одно решение; Л – любопытно, а как воплотить это в жизнь?) и др.

*Наглядные*

- *Иллюстративный и демонстрационный метод* – использование наглядных методов обучения, которые в методике направлены на подкрепление метода лекции посредством использования электронной доски и других современных технических средств. Хорошо

зарекомендовали себя при дистанционном обучении учебные презентации и учебные сайты.

#### *Практические*

- *Практический метод* – обучающимися будут использоваться современные программные и педагогические средства для решения образовательных задач. Метод направлен на развитие чувства ответственности за проделанную работу.

- *Метод проблемного обучения* – будет способствовать тому, чтобы учащиеся могли рассматривать и решать конкретные проблемы. При этом используя новые способы и подходы, тем самым развивая качества личности, способствующие инновационной деятельности, а именно проявление инициативности. Используя такие методы проблемного обучения, как проблемный вопрос, проблемная ситуация, проблемный урок, проблемное задание.

- *Анализ конкретных ситуаций (case study)* — один из наиболее эффективных и распространенных методов организации активной познавательной деятельности обучающихся. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации.

- *Активные методы обучения как методы, направленные на стимуляцию познавательной деятельности студентов* – фасилитированное обсуждение (стратегия «Чтение с остановками»), стратегия развития рефлексивного отношения к информации («Знаю» – «Хочу узнать» – «Узнал»), стратегия РАФТ (Роль-Аудитория-Форма-Тема).

- *Метод проектного обучения* – ориентирован на самостоятельную деятельность студентов – индивидуальную, парную, групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени при решении какой-либо исследовательской задачи.

Для обсуждения результатов работы проектной группы эффективен метод Эдварда де Боно «Шесть шляп мышления».

#### *Средства обучения:*

1. Электронные образовательные ресурсы (учебные курсы, разработанные преподавателями для работы на платформе Adobe Connect,

системе электронного обучения на платформе Moodle и др.)

## 2. Аудиовизуальные (учебные видеофильмы, презентации).

Оценка проводилась по результатам при помощи анкеты о результатах обучения по активным методам обучения. Исследовался уровень учебной мотивации, межличностных отношений и познавательной активности. Результаты представлены на рисунке 6.

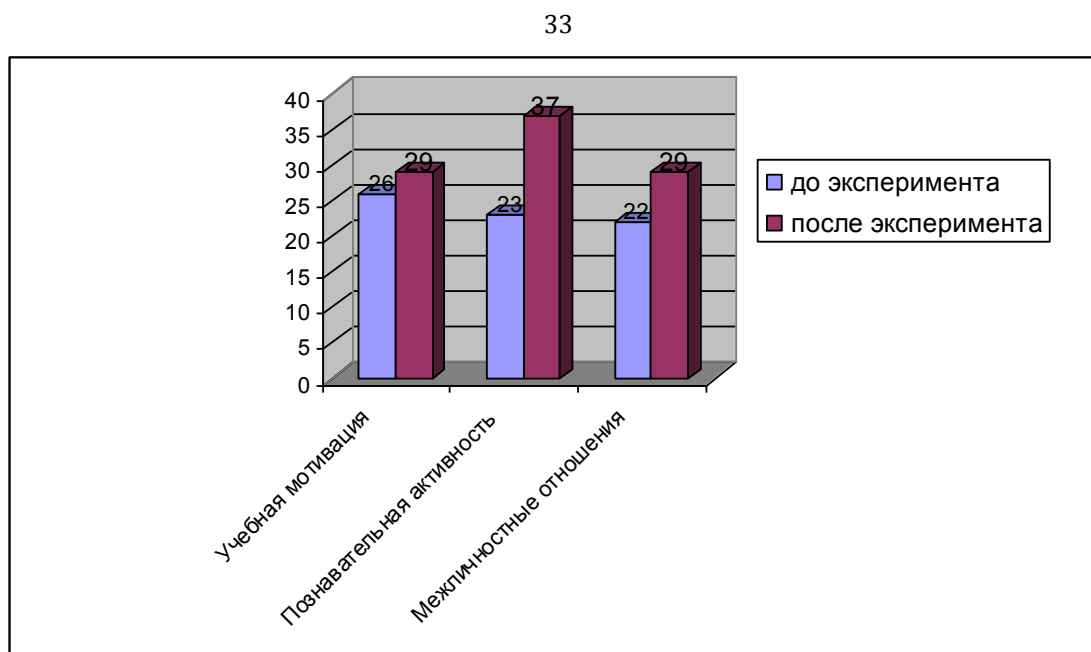


Рисунок 6. Динамика изменение показателей до и после эксперимента

При изначально высоком уровне мотивации студентов к обучению наблюдается небольшая (3%) тенденция к росту показателя после проведения эксперимента. Значительно выросла познавательная активность (48%) и межличностные отношения (10%). Если до применения экспериментальной технологии обучения только мотивация, как уже было отмечено, имела высокий показатель, то после высокие показатели по методике получили и познавательная активность и межличностные отношения, что очень важно для обучения в условиях дистанционного обучения.

Для подтверждения эффективности предложенной нами технологии обучения были применены методы математической статистики – Т-критерий Вилкоксона для установления направленности и выраженности сдвигов в одной и той же группе испытуемых в двух разных условиях – до и после применения нашей технологии. Для мотивации  $T_{эмп}=9,5$  при

$T_{крит}=2$  на 5% уровне статистической значимости что лежит в зоне не значимости показателя. Познавательная активность  $T_{эмп}=2,1$ , что является значимым показателем. Межличностные отношения  $T_{эмп}=1,95$  данный показатель находится в зоне неопределенности, но близок к  $T_{крит}=2$  на 5% уровне статистической значимости, что дает нам право отнести его к значимому показателю. Таким образом, можно утверждать, что интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, предлагаемая нами педагогическая технология дистанционного обучения студентов с особыми педагогическими потребностями, основанная на достижениях информационных технологий в сочетании с активными методами обучения является оптимальными для данной учебной группы.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ-ИНВАЛИДАМИ И  
ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ДИСТАНЦИОННО В  
ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1. Общие положения**

Настоящие рекомендации разработаны на основе:

- письма Минобразования РФ от 01.10.1993 N 169-М "Об организационном и методическом обеспечении подготовки в учреждениях начального профессионального образования Минобробразования России инвалидов и подростков, имеющих недостатки в физическом или умственном развитии" (вместе с "Перечнем профессий рабочих и должностей служащих в учреждениях НПО Минобробразования России инвалидов и подростков, имеющих недостатки в физическом или умственном развитии", утв. Минобразованием РФ 16.09.1993);
- Федерального закона №181-ФЗ от 24.11.1995г. «О социальной защите инвалидов»;
- приложения к письму Минобразования России от 27 июня 2003 года N 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;
- порядка использования дистанционных образовательных технологий (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 мая 2005 г. N 137);
- письма Минобрнауки РФ от 12.07.2007 №03-1563 «Об организации образовательного процесса в учреждениях начального и среднего профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами в субъекте Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в



Российской Федерации»;

- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (далее – ФГОС ВО)

**Рекомендации направлены на создание условий, обеспечивающих организацию образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья, получения ими профессиональной подготовки и с учетом требований современных профессиональных стандартов, перспектив развития профессий и специальностей, которые могут быть ими освоены с учетом состояния здоровья, а также условий для их социальной адаптации и интеграции в обществе<sup>39</sup>**

Рекомендации ориентированы на решение следующих задач организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- разработки технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- использования компьютерных средств обучения в соответствии со спецификой заболевания и получаемой профессией;
- создания системы психолого-педагогического сопровождения профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- подготовки педагогических кадров для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Данные рекомендации являются универсальными для студентов, имеющих особые требования по здоровью. К категории слабослышащих относятся лица с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое и частично интеллектуальное развитие. Но при этом у них сохраняется способность к самостоятельному накоплению речевого запаса при помощи остаточного слуха. Речь слабослышащего обычно отличается рядом существенных недостатков, которые могут затруднять учебный процесс, а также процесс усвоения сложного для понимания материала. К категории слабовидящих относятся лица с остротой зрения от 0,05 до 0,2

---

<sup>39</sup> Методические рекомендации по обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ / под ред. О.А.Козыревой : учеб. пособие для преподавателей КГПУ им. В.П.Астафьева, работающих со студентами- инвалидами и студентами с ОВЗ. – КГПУ, 2015. – 93 с.URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/10/07/4880e95a44d2e859a7c3393ae20c7a96/kozyireva-metodicheskie-rekomendatsii.pdf>

единиц, то есть от 3 до 40 м. К категории инвалидов по опорно-двигательным заболеваниям и нарушениями центральной нервной системы относятся лица имеющие церебральные (нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве координации микро- и/или макромоторики; остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры; дисгармоничность физического развития; нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов; нарушения зрения, слуха, интеллекта; низкая работоспособность, спинальные (полная или частичная утрата движений, чувствительности; расстройство функций тазовых органов; нарушение вегетативных функций, пролежни; остеопороз; при высоком (шейном) поражении - нарушение дыхания, ортостатические нарушения; при вялом параличе - атрофия мышц; при спастическом - тугоподвижность суставов, контрактуры, спастичность), ампутиационные (нарушение опороспособности и ходьбы (при ампутации нижних конечностей), координации движений, осанки, вертикальной позы; уменьшение массы тела, сосудистого русла; нарушение регуляторных механизмов, дегенеративные изменения нервно-мышечной и костной ткани, контрактуры; нарушения кровообращения, дыхания, пищеварения, обменных процессов, ожирение; снижение общей работоспособности; фантомные боли) нарушения. К категории инвалидов по заболеванию внутренним органом относятся студенты, имеющие в анамнезе гипертоническую болезнь III стадии; коронарную недостаточность, резко выраженную у лиц, перенесших инфаркт миокарда, со значительными изменениями сердечной мышцы и нарушением кровообращения III степени; пороки сердца при наличии стойких нарушений кровообращения III степени; хронические заболевания легких, сопровождающиеся стойкой дыхательной недостаточностью III степени и сердечной недостаточностью; хронический нефрит при наличии стойких выраженных явлений почечной недостаточности; цирроз печени с нарушением портального кровообращения (асцит); сахарный диабет - тяжелая форма при ацетонурии и склонности к коматозным состояниям; злокачественные новообразования инкурабельные и др.

## **2. Психолого-педагогическое сопровождение и рекомендации по взаимодействию участников образовательного процесса для слабослышащих и неслышащих студентов<sup>40</sup>**

При организации образовательного процесса от преподавателя требуется особая фиксация на собственной артикуляции в ходе вебинара и качественной подготовки демонстрационного материала.

В процессе работы со слабослышащими и неслышащими студентами педагогическому работнику следует учитывать, что:

- проведение учебных занятий требует повышенного напряжения внимания участников образовательного процесса, что ведет к утомлению и потере устойчивости внимания, снижению скорости выполняемой деятельности и увеличению количества ошибок;
- продуктивность внимания у обучающихся с нарушенным слухом в большей степени зависит от качества учебного материала: чем он выразительнее, тем легче студентам с нарушенным слухом выделить информативные признаки предмета или явления;
- процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, то есть по соотнесению нового материала с усвоенным ранее материалом; специфические особенности зрительного восприятия слабослышащих влияют на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки;
- некоторые основные понятия изучаемого материала студентам с нарушенным слухом необходимо объясняться особо, что требует дополнительного учебного времени и контроля за усвоением материала в ходе лекции-вебинара или семинара-видеоконференции;
- произвольное запоминание студентов с нарушенным слухом отличается тем, что образы запоминаемых предметов в меньшей

---

<sup>40</sup> Методические рекомендации работе со студентами-инвалидами лицами с ограниченными возможностями здоровья государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «волгоградский техникум энергетики и связи», ГБОУ СПО, 2014 г.

степени организованы, чем у слышащих (медленнее запоминаются и быстрее забываются), что в процессе обучения требует использования дополнительных приемов для повышения эффективности запоминания материала;

На занятиях преподавателю требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также к использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения слабослышащими специальной терминологии необходимо разрабатывать демонстрационный материал, необходимый и достаточный для восприятия лекции-вебинара, использовать технологии активных методов обучения которые позволяют преподавателю контролировать процесс обучения непосредственно по окончании лекционного занятия и обратить внимание студента на неосвоенный им материал.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал (презентации, видео). Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, заданий в виде web-квестов.

С целью получения студентами с нарушенным слухом информации в полном объеме звуковую информацию нужно обязательно дублировать зрительной. Особую роль в педагогической деятельности, обращенной к обучающимся с нарушенным слухом, играют видеоматериалы.. Причем видеоматериалы особенно помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеозаписи, а анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи процессов и явлений. Анимация может сопровождаться гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения, что также важно при работе с людьми, лишенными нормального слухового восприятия.

Создание текстовых средств учебного назначения для студентов с нарушенным слухом следует проводить в системах электронного обучения университета, разработанных на основе LMS технологий (Moodle X). Содержание учебного материала должно быть достаточным для подготовки домашних заданий и выполнения самостоятельной работы. А

так же дублировать лекции-вебинары эпистолярными лекциями.

Начиная лекцию или семинар, привлечайте внимание своего собеседника. Обратная связь со студентом в процессе лекции-вебинара позволяет это сделать эффективнее, чем в ходе традиционной лекции. Не загораживайте свое лицо: ваш собеседник должен иметь возможность следить за его выражением. Говорите ясно и ровно. Не следует излишне выделять что-то. Если вас просят повторить что-то, попробуйте перефразировать свое предложение. Используйте жесты.

Сообщения должны быть простыми. Старайтесь давать их короткими предложениями. Избегайте употребления незнакомых для обучающихся оборотов и выражений без их объяснения в сопровождающей лекцию презентации. Перед тем как давать объяснение новых профессиональных терминов, следует провести словарную работу, тщательно разбирая смысловое значение каждого слова. Убедитесь, что вас поняли. Не стесняйтесь об этом спрашивать студентов. Если вы не поняли ответ или вопрос студента, попросите его повторить или записать то, что он хотел сказать.

Учебная среда, создаваемая в процессе дистанционного обучения позволяет студентам с нарушениями слуха чувствовать себя очень комфортно создавая иллюзию, что студенты группы не отличаются от него. Общение через чат усиливает этот эффект.

### **3. Психолого-педагогическое сопровождение и рекомендации по взаимодействию участников образовательного процесса для слабовидящих и слепых студентов**

В процессе работы со слабовидящими студентами педагогическому работнику следует учитывать, что:

- в целях обеспечения эффективного дистанционного обучения слабовидящих студентов педагогическим работникам необходимо обеспечить поступление информации по сохранным каналам восприятия;
- особое внимание следует уделять развитию самостоятельности и активности слабовидящих студентов, особенно в той части учебной

программы, которая касается отработки практических навыков профессиональной деятельности;

- ограниченность информации, получаемой слабовидящими, обуславливает такую их особенность, как схематизм зрительного образа, его обедненность; нарушается целостность восприятия, иногда в образе объекта отсутствуют не только второстепенные, но и определяющие детали, что ведет к фрагментарности или неточности образа; при слабовидении страдает также скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте - нарушению восприятия перспективы и глубины пространства, особенно важно при черчении и чтении чертежей;
- в качестве механизма, компенсирующего недостатки зрительного восприятия, у слабовидящих лиц выступают слуховое и осязательное восприятия: осязательный образ формируется как развернутый процесс, поэтому скорость приема информации здесь невелика, при этом мышечно-двигательная чувствительность является важным компонентом не только процесса собственно осязания, но и процесса ориентировки в пространстве; использование контроля на основе двигательной и осязательной чувствительности при отсутствии зрительного контроля приводит к тому, что лица с нарушениями зрения уступают лицам с нормальным зрением в точности движений, оценке движений и степени мышечного напряжения в процессе освоения и выполнения рабочих движений и производственных операций - при условиях более длительной тренировки с включением познавательных процессов точность дифференцированности движений у лиц с нарушениями зрения в трудовой деятельности может достигать высокого уровня за счет автоматизации движений, даже превосходя по этим показателям показатели лиц с нормальным зрением;
- значение слуха в деятельности слабовидящих гораздо больше, чем у лиц с нормальным зрением; необходимость пространственной

ориентации и осуществления различной деятельности, которая требует дифференцировать или локализовать источники звуков, способствует развитию слуховой чувствительности; это же качество может препятствовать успешному осуществлению профессиональной деятельности у лиц с нарушениями зрения в условиях производства с повышенным уровнем шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, так как подобного рода раздражители будут способствовать развитию у слабовидящих лиц усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве;

- в запоминании и сохранении информации у слабовидящего большую роль играет значимость самой информации: большую роль в успешности усвоения информации в процессе обучения играет возможность практического применения тех или иных знаний и навыков.
- для успешного усвоения материала слабовидящими важно уточнение образов, показ значимости информации для последующей трудовой деятельности; для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок по сравнению с лицами с нормальным зрением. В работе со слабовидящими возможно использование сети Интернет
- Следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок при работе на компьютере. Для этого следует обеспечить:
- подбор индивидуальных настроек экрана монитора в зависимости от диагноза зрительного заболевания и от индивидуальных особенностей восприятия визуальной информации;
- дозирование зрительных нагрузок и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности;
- использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране;
- применение программ экранного доступа для озвучивания информации;
- реализация принципа работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши;

- использование "горячих" клавиш;
- освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре;
- проведение в ходе занятий релаксирующих занятий, включающих специальные упражнения для глаз и общие физические упражнения.

Следует учитывать, что при зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы, на которых можно заниматься активными видами деятельности. Но при этом следует знать, что слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные занятия физкультурой, например наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения.

Информацию необходимо представлять в том виде, в каком ее мог бы получить слабовидящий обучающийся: крупный шрифт (16 - 18 пунктов). Следует предоставить возможность слабовидящим использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры во время занятий. При лекционной форме занятий студенту с плохим зрением следует разрешить пользоваться записью лекции-вебинара - это его способ конспектировать. Не следует забывать, что все презентация должна быть озвучена. Можно разработать универсальную презентацию, которая подходит как студентам с нарушением слуха, так и с нарушением зрения - текст презентации сопровождается параллельно озвучиванием текста, который при необходимости, может быть отключено.

Во время проведения дистанционных занятий всегда называйте себя и представляйте других собеседников, а также остальных присутствующих, вновь пришедших в помещение. Всегда комментируйте обсуждение в чате.

#### **4. Психолого-педагогическое сопровождение и рекомендации по взаимодействию участников образовательного процесса для инвалидов по нарушениям опорно-двигательного аппарата**

Обязательное использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения. При



выполнении заданий с использованием клавиатуры требуется дать больше времени на ввод данных.

Индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося человека. Задания должны быть сформулированы предельно кратко и не иметь двойного толкования. Подбор заданий для самостоятельного выполнения и времени их выполнения должен учитывать интеллектуальные особенности студента.

Дистанционное обучение студентов обеспечивает создание особой пространственной и временной образовательных сред. Находясь дома перед компьютером студент не чувствует дискомфорта, который возникает в незнакомом помещении, неудобство, связанное с особенностью меблировки помещения, стресса, связанного с переездом в учебное заведение и т.п. Для активизации внимания в ходе учебного процесса рекомендуем применять активные лекции такие как «Бортовой журнал». Для группового обсуждения учебного материала и во время семинаров метод Эдвара де Боно «Шесть шляп мышления». Для семестровой работы студента рекомендуем вести учебное портфолио. Организация выбора учебных занятий, которые начинает посещать человек, имеющий РАС, которая обеспечивает его постепенностью перехода от тех форм обучения, где он чувствует себя наиболее успешным и заинтересованным ко всем остальным.

Для данной категории студентов рекомендована организация коррекционно-поддерживающего сопровождения в образовательном процессе. В случае затруднения студент может обратиться не только к преподавателю, ведущему ту или иную дисциплину, но и психологу или тьютеру. Обеспечение дополнительными индивидуальными занятиями с психологом по отработке форм адекватного учебного поведения, умения вступать в коммуникацию и взаимодействие с преподавателем, студентами адекватно воспринимать похвалу и замечания. Создание специальной установки педагога на развитие эмоционального, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях.

В виртуальной учебной группе взаимодействие между студентами

следует организовывать на принципах взаимопомощи и толерантности. Используя дистанционные и интернет технологии студенты могут организовать совместную работу над поставленными преподавателями задачами, реализуя принцип обучения во взаимодействии и обучения на основе собственного опыта.

Преподавателям, организующим учебный процесс рекомендовано раз в три года проходить курсы повышения квалификации и ежеквартальные семинары в которых будут принимать участие ведущие преподаватели, психологи, тьютеры. Роль семинаров в преодолении проблем, возникающих у преподавателей при взаимодействии с особой категорией студентов.

## **5. Организация и проведение промежуточных аттестаций с использованием ДОТ**

Целью организации промежуточных аттестаций с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление обучающимся возможности прохождения обучения с минимальными эмоциональными и физическими затратами при обеспечении необходимых мер контроля и идентификации личности.

Возможны следующие формы проведения дистанционных аттестаций:

- отправка письменных работ (контрольные работы, рефераты, отчеты по выполнению лабораторно-практических работ и т.п.);
- электронные портфолио;
- публикация результатов проектной деятельности в виде веб-страниц или веб-сайтов (локально или в Internet);
- удаленное компьютерное тестирование;
- сдача экзамена в режиме on-line с использованием программно-аппаратных средств по выбору колледжа;
- комбинация вышеперечисленных форм;
- система компьютерного тестирования включает:
- график прохождения тестов;
- интерактивные тесты.

Проверка результатов аттестации и выставление оценок проводятся преподавателями колледжа на основании представленных результатов аттестации, оформляются ведомостями, заносятся в электронную зачетную книжку. При использовании систем компьютерного тестирования проверка автоматизирована.

## Библиография

1. Айсмонтас Б.Б О создании межрегиональной информационно-образовательной сети учреждений профессионального образования для обучения инвалидов с применением электронных, информационных и коммуникационных образовательных технологий// "Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий". Материалы IV Международной научно-практической конференции, Москва-2014 г. с.277-283
2. Алексина Ю.Ю. Особенности копинг - поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья//Международный журнал экспериментального образования.-2014.-№6(1). -URL:  
[http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=4944](http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=4944)
3. Алёхина С.В. «О мониторинге инклюзивного процесса в образовании». Материалы I международной конференции «Инклюзивное образование: методология, практика, технология». М.: МГППУ, 2011
4. Андреев А. А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. - М.: ВУ, 2002 г.
5. Ахаян А.А. Виртуальный педагогический вуз. Теория становления. - СПб.: Изд-во «Корифей», 2001. - 170 с.
6. Ахмадиев Г.М. Научные основы и принципы организации антистрессовой технологии обучения студентов//Научно-практический журнал «Современный научные исследования и инновации». Доступ к ресурсы URL:  
<http://web.snauka.ru/issues/2015/01/41997>
7. Бочкова В.А., Мирзаян Э.И., Губская Т.Г. «Профессиональное образование инвалидов в современных условиях».- Федеральное государственное

бюджетное учреждение «Федеральное бюро медико-социальной экспертизы» Минтруда России, г. Москва URL:  
<http://www.invalidnost.com/forum/11-1686-1>

8. Вытовтова Н.И., Наумова Т.А. Активные методы обучения в дистанционном обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья // Электронное обучение в непрерывном образовании. 2015. Т. 2. № 1 (2). С. 29-34.

9. Грудзинская Е.Ю., Марико В.В. Активные методы обучения в высшей школе. Нижний Новгород.-2007

10. Гусев Д.А. Заметки о пользе дистанционного обучения

1. Даль В. «Толковый словарь живого великорусского языка». Т.4, М. "Русский язык", 1991

12. Даль В. «Толковый словарь живого великорусского языка». Т.4, М. «Русский язык», 1991.

13. Девид Кластер Что такое критическое мышление? // Перемена: Международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо. 2001, № 4, С.36-40

14. Ермакова Е. А., Хлыстова Е. В. «Психолого\_педагогическое сопровождение студентов с нарушением» // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. Материалы Международной научно-практической конференции.-Москва.-2011.- С. 197-198

15. Зайченко Т.П. Инвариантная организационно-дидактическая система дистанционного обучения: Монография. - СПб.: Изд-во «Астерион», 2004. - 188 с.

16. Зайченко Т.П. Основы дистанционного обучения: Теоретико-практический базис: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. - 167 с.
17. Карл-Йозеф Фассбендер Доктор, Университет г.Кёльн Оптимальная организация студенческих будней гарантирована законом //(Материалы конференции «Социальная реабилитация и поддержка инвалидов в Германии.- 2010г., г. Кёльн (Германия), С. 22-24)
18. Конвенции о правах инвалидов / Резолюция Генеральной Ассамблеи ООН от 24 января 2007 г. № А/61/611. Нью-Йорк: Организация Объединенных Наций, 2007 URL: <http://www.un.org> официальный сайт ООН. URL: [http://www.un.org/ru/documents/decl\\_conv/conventions/disability.shtml](http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml)
19. Леонов Н.И., Наумова Т.А.Виртуальное пространство - новая форма бытия современного мир//В сборнике: On the Way to a Stable World: Security and Sustainable Development A Collection of Scientific Papers. San Diego, 2015. С. 18-22.
20. Малитиков Е.М., Карпенко М.П., Колмогоров В.П. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ // Право и образование. – 2005. – №1 (2). – С. 42–54.
21. Марико В.В. Технология развития критического мышления: опыт деятельности в рамках новой образовательной парадигмы// «Социокультурная среда и единое образовательное пространство Приволжского федерального округа: региональная политика, стратегии развития»: Материалы научно-практической конференции, посвященной 65-летию Нижегородского института развития образования. 28-29 октября 2003 года. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – С.148-150.

22. Марико В.В. Технология развития критического мышления: опыт деятельности в рамках новой образовательной парадигмы// «Социокультурная среда и единое образовательное пространство Приволжского федерального округа: региональная политика, стратегии развития»: Материалы научно-практической конференции, посвященной 65-летию Нижегородского института развития образования. 28-29 октября 2003 года. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2004. – С.148-150.
23. Методика Норманна URL: <http://vsetesti.ru/197>
24. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге. URL: <http://azps.ru/tests/2/tt18.html>
25. Методические рекомендации работе со студентами-инвалидами лицами с ограниченными возможностями здоровья государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «волгоградский техникум энергетики и связи» , ГБОУ СПО, 2014 г.
26. Методические рекомендации по обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ / под ред. О.А.Козыревой : учеб. пособие для преподавателей КГПУ им. В.П.Астафьева, работающих со студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ. – КГПУ, 2015. – 93 с.URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/10/07/4880e95a44d2e859a7c3393ae20c7a96/kozyireva-metodicheskie-rekomendatsii.pdf>
27. Миронов Е.Е. (сост.) Сборник психологических тестов., Минск: Женский институт: ЭНВИЛА, 2005. - 155 С.
28. Михайлова В.П. «Проблемы и вызовы высшего инклюзивного образования —взгляд преподавателя»//Инклюзивное образование: методология, практика, технологии. Материалы Международной научно-

практической конференции.-Москва.-2011.- С. 187-189

29. Моздокова Ю. С. Компетентностный подход в инклюзивном образовании//ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: методология, практика, технологии. Материалы Международной научно-практической конференции.-Москва.-2011.- С. 191-193

30. Монахов В.М. Введение в теорию педагогических технологий. Монография, г. Волгоград «Перемена», 2006 г.

31. Монахов В.М. Введение в теорию педагогических технологий. Монография, г. Волгоград «Перемена», 2006 г.

32. Монахов В.М. Технологические основы проектирования учебного процесса: Монография. Волгоград: Перемена, 1995. 152 с

33. Монахов В.М. Технологические основы проектирования учебного процесса: Монография. Волгоград: Перемена, 1995. 152 с.

34. Наумова Т.А Из опыта работы с «системой электронного обучения» в удмуртском государственном университете//В книге: Новые образовательные технологии в вузе Сборник тезисов докладов участников конференции. редактор А. В. Поротникова. 2014. С. 1088-1093.

35. Наумова Т.А., Вытовтова Н.И Особенности обучения лиц с особыми педагогическими потребностями в удмуртском государственном университете//Ежегодник финно-угорских исследований. 2014. № 4. С. 126-131.

36. Наумова Т.А., Вытовтова Н.И., Баранов А.А.Педагогическая технология дистанционного профессионального обучения лиц с особыми педагогическими потребностями//Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. [электронный ресурс]



37. Наумова Т.А., Вытовтова Н.И., Баранов А.А. Педагогическая технология дистанционного профессионального обучения лиц с особыми педагогическими потребностями // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. [электронный ресурс]
38. Наумова Т.А., Вытовтова Н.И. Организация дистанционного обучения лиц с особыми педагогическими потребностями // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 2-2. С. 137-139
39. Наумова Т.А. Роль и место системы электронного обучения в профессиональной подготовке бакалавров и магистров // Обучение и воспитание: методики и практика. 2014. № 12. С. 53-56.
40. Ожегов С.И. "Словарь русского языка", М., "Русский язык", 1982
41. Ожегов С.И. "Словарь русского языка", М., "Русский язык", 1982.
42. Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии / под редакцией С.А.Смирнова, М., 2000
43. Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии / под редакцией С.А.Смирнова, М., 2000.
44. Полат Е.С, Моисеева М.В., Петров А.Е. Педагогические технологии дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. - М., «Академия», 2006.
45. Радюк О. М. Универсальная модель стресса. Сайт «Когнитивно-поведенческая психотерапия». URL:  
<http://www.associationcbt.ru/article/universalnaya-model-stressa>
46. Реан А.А. Рефлексивно-перцептивный анализ деятельности педагога // Вопросы психологии. М.- 1990. № 2

47. Романенкова, Д.Ф. Дидактические условия дистанционного обучения студентов-инвалидов. Дисс. кандидат педагогических наук.
48. Симановский А. Э. Использование дистанционных технологий для обучения студентов-инвалидов // Ярославский педагогический вестник – 2012 – № 4 – Том II, С. 238-240
49. Теория и практика дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. -М., «Академия», 2004.
50. Университет для всех (сайт «современные технологии без комплексов» вуз для инвалида: льготы при поступлении, барьеры при обучении . URL: <http://nnd.name/2014/02/vuz-dlya-invalida-lgoty-pri-postuplenii-bareryi-pri-obuchenii/>
51. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний. Дисс. Канд. Пед наук 19.00.13 – Психология развития. Акмеология.
52. Хуторской А. Дистанционное обучение и его технологии // Компьютерра. – 2008. - №36. – С. 26-30.
53. Хуторской А.В. Научно-практические предпосылки дистанционной педагогики // Открытое образование. – 2006. - №2. – С.30-35.
54. Хуторской А.В. Пути развития дистанционного образования в школах России // Всероссийская научная конференция Relarn. Тезисы докладов. - М., 2009.
55. Хуторской А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций // Интернет-журнал "Эйдос". URL: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>

56. Швец И.М., Левина Л.М., Марико В.В., Грудзинская Е.Ю. Современные педагогические технологии в контексте ФГОС третьего поколения. Нижний Новгород.-2010
57. Шкала психологического стресса PSM-25 URL: <http://medlec.org/lek2-108009.html>
58. Якиманская И.С. Личностно-ориентированная система обучения: принципы ее построения. М.: Сентябрь, 1996.
59. Электронный ресурс  
[http://ria.ru/disabled\\_know/20130830/959635715.html](http://ria.ru/disabled_know/20130830/959635715.html)
650. Электронный ресурс <http://www.justlady.ru/articles-127513-invalid-i-zhizn-v-obshchestve#ixzz3n8Dx1yIX>
61. Baranov A.A., Vytovtova N.I., Naumova T.A. Features of the development of distance learning courses for students with specific pedagogical needs//International scientific-practical conference «Innovations in science, technology and the integration of knowledge», UK, , London,- 2014.-С. 129-136
62. Boguslavsky M. V., Naumova T.A, Neborsky, E. V. Distance learning as an instrument providing availability of the higher education to students with disabilities [Электронный ресурс] / M. V. Boguslavsky, T. A. Naumova// Espacios. - 2017. - Т. 38, № 56
63. Naumova T. A., Baranov, A. A. , Vytovtova N. I. Features of the development of distance learning courses for students with specific pedagogical needs // International scientific-practical conference " Innovations in science, technology and the intergration of knowledge" : 27-28 February 2014, London. - London, 2014.
64. Naumova T. A., Vytovtova N. I. // Canadian Journal of Science, Education and

Culture. - 2014. - Т. 2, № 1, от January-June. -P. 347-351.

65. Naumova T. A., Vytovtova N. I., N. Mitiukov W. Model of Distant Learning Educational Methods for the Students with Disabilities// European Journal of Contemporary Education. - 2017. - Вып. 3. - P. 565-573

**Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса**

1. Организационные рекомендации к образовательным организациям высшего образования

1.1. Деятельность образовательной организации высшего образования по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должна регламентироваться документами локального характера - это положение о центре (отделе, отделении, службе и т.п.) инклюзивного образования, положение об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья. Также необходимо внесение дополнений в Устав образовательной организации, Положение об организации и проведении текущего контроля знаний и промежуточной аттестации, Положение о практике обучающихся, Положение о государственной итоговой аттестации выпускников и другие документы, учитывающие условия инклюзивного обучения.

1.2. Создание в образовательной организации высшего образования структурного подразделения, ответственного за обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья или придание соответствующих полномочий и ответственности существующим структурным подразделениям.

Таким подразделением может быть центр (отдел, отделение, служба и т.п.) инклюзивного образования. Основная цель деятельности структурного подразделения, ответственного за обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: создание условий по

обеспечению инклюзивного обучения инвалидов по программам высшего образования.

В задачи данного структурного подразделения входит довузовская подготовка и профориентационная работа с абитуриентами-инвалидами, сопровождение инклюзивного обучения студентов-инвалидов, решение вопросов развития и обслуживания информационно-технологической базы инклюзивного обучения, программ дистанционного обучения инвалидов, социокультурной реабилитации, содействия трудоустройству выпускников-инвалидов, создания безбарьерной архитектурной среды.

В случае, если в образовательной организации не создается отдельное структурное подразделение, ответственное за обучение инвалидов, то его функции должны быть переданы существующим структурным подразделениям, что отражается в соответствующих положениях о структурных подразделениях.

1.3. Ведение специализированного учета инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на этапах их поступления, обучения, трудоустройства.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательной организации с письменного согласия этих лиц необходимо иметь сведения о состоянии здоровья, рекомендации медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

1.4. Размещение информации о наличии условий для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на сайте образовательной организации высшего образования.

На сайте образовательной организации должен быть создан специальный раздел (страница), отражающий наличие условий для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, содержащий адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, наличие специальных технических и программных средств обучения, дистанционных образовательных технологий, наличие безбарьерной среды и прочее.

## 2. Рекомендации по кадровому обеспечению

2.1. Введение в штат образовательных организаций должности тьютора, педагога-психолога, социального педагога (социального работника), специалиста по специальным техническим и программным средствам обучения инвалидов и других необходимых специалистов с целью комплексного сопровождения образовательного процесса инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Тьютор организует процесс индивидуального обучения инвалида; организует их персональное сопровождение в образовательном пространстве. Совместно с обучающимся-инвалидом распределяет и оценивает имеющиеся ресурсы всех видов для реализации поставленных целей. Тьютор также выполняет посреднические функции между студентом-инвалидом и преподавателями с целью организации консультаций или дополнительной помощи преподавателей в освоении учебных дисциплин.

Работа педагога-психолога (психолога, специального психолога) психолога с инвалидами в образовательных организациях заключается в создании благоприятного психологического климата, формировании условий, стимулирующих личностный и профессиональный рост, обеспечении психологической защищенности абитуриентов и студентов-инвалидов, поддержке и укреплении их психического здоровья.

Социальный педагог (социальный работник) осуществляет контроль за соблюдением прав обучающихся, выявляет потребности студента-инвалида и его семьи в сфере социальной поддержки, определяет направления помощи в адаптации и социализации.

Использование в образовательном процессе современных технических и программных средств обучения требует наличия в штате соответствующих специалистов, помогающих использовать эти средства педагогам и обучаемым, содействующих в обеспечении студентов-инвалидов дополнительными способами передачи, освоения и воспроизводства учебной информации, занимающихся разработкой и внедрением специальных методик, информационных технологий и дистанционных методов обучения.

2.2. Дополнительная подготовка преподавателей с целью получения знаний о психофизиологических особенностях инвалидов, специфике приема-передачи учебной информации, применения специальных технических средств обучения с учетом разных нозологий.

Педагогические кадры должны быть ознакомлены с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и учитывать их при организации образовательного процесса. С этой целью необходимо включение блока дисциплин по осуществлению инклюзивного образовательного процесса в программы повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров.

2.3. Введение в штат образовательных организаций при необходимости должностей сурдопедагога, сурдопереводчика для обеспечения образовательного процесса студентов с нарушением слуха; тифлопедагога для обеспечения образовательного процесса студентов с нарушением зрения.

Сурдопедагог в образовательной организации - это специалист по обучению и развитию лиц с нарушениями органа слуха, осуществляющий деятельность по сопровождению их процесса обучения в образовательной организации.

Главная задача сурдопереводчика - способствовать полноценному участию глухих и слабослышащих студентов в учебной и внеучебной жизни образовательной организации. Сурдопереводчик гарантирует студентам равный доступ к информации во время занятий.

Тифлопедагог способствует развитию компенсаторных возможностей зрительного восприятия студентов с нарушениями зрения и оказывает помощь в овладении специальными тифлотехническими средствами.

3. Рекомендации по работе с абитуриентами-инвалидами и абитуриентами с ограниченными возможностями здоровья

3.1. Наличие в образовательной организации высшего образования системы довузовской подготовки абитуриентов-инвалидов.



Наиболее эффективным является реализация специальных дополнительных образовательно-реабилитационных программ для абитуриентов-инвалидов, организуемая на базе вузов. Рекомендуется включение в образовательно-реабилитационную программу двух групп дисциплин: дисциплины предметной подготовки, необходимые для сдачи вступительных испытаний, и адаптационные дисциплины, ориентированные на дальнейшее инклюзивное обучение. Возможна организация довузовской подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на базе общеобразовательных организаций, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

3.2. Организация профориентационной работы с абитуриентами-инвалидами.

Профессиональная ориентация абитуриентов-инвалидов в образовательных организациях способствует их осознанному и адекватному профессиональному самоопределению. Профессиональной ориентации инвалидов присущи особые черты, связанные с необходимостью диагностирования особенностей здоровья и психики инвалидов, характера дезадаптации, осуществления мероприятий по их реабилитации и компенсации.

Особое значение при профориентации имеет подбор одной или нескольких профессий или специальностей, доступных инвалиду в соответствии с состоянием здоровья, рекомендациями, указанными в индивидуальной программе реабилитации, его собственными интересами, склонностями и способностями.

Основными формами профориентационной работы являются профориентационная дополнительная образовательная программа вуза, профориентационное тестирование, дни открытых дверей, консультации для инвалидов и родителей по вопросам приема и обучения, участие в вузовских олимпиадах школьников, рекламно-информационные материалы для инвалидов, взаимодействие со специальными (коррекционными) образовательными организациями.

3.3. Сопровождение вступительных испытаний в вузе для абитуриентов-инвалидов.

При поступлении в вуз абитуриенты-инвалиды, не имеющие результатов Единого государственного экзамена, могут самостоятельно выбирать, сдавать ли им вступительные испытания, проводимые вузом самостоятельно, или Единый государственный экзамен в дополнительные сроки. При выборе абитуриентом-инвалидом вступительных испытаний, проводимых вузом самостоятельно, вузам необходимо создать специальные условия, включающие в себя возможность выбора формы вступительных испытаний (письменно или устно), возможность использовать технические средства, помощь ассистента, а также увеличение продолжительности вступительных испытаний.

4. Рекомендации по доступности зданий образовательных организаций и безопасного в них нахождения

Создание безбарьерной среды должно учитывать потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

4.1. Обеспечение доступности прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения внутри здания для различных нозологий.

Территория образовательной организации должна соответствовать условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения маломобильных студентов, обеспечения доступа к зданиям и сооружениям, расположенным на нем. Требуется обеспечить доступность путей движения, наличие средств информационно-навигационной поддержки, дублирование лестниц пандусами или подъемными устройствами, оборудование лестниц и пандусов поручнями, контрастная окраска дверей и лестниц, выделение мест для парковки автотранспортных средств инвалидов.

В зданиях, предназначенных для реализации программ подготовки инвалидов, требуется обеспечить как минимум один вход, доступный для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Помещения, где могут

находиться люди на креслах-колясках, следует размещать на уровне доступного входа. При ином размещении помещений по высоте здания, кроме лестниц, следует предусматривать пандусы, подъемные платформы для людей с ограниченными возможностями или лифты.

Комплексная информационная система для ориентации и навигации инвалидов в архитектурном пространстве образовательной организации должна включать визуальную, звуковую и тактильную информацию.

4.2. Наличие специальных мест в аудиториях для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В каждом учебном помещении (в лекционных аудиториях, кабинетах для практических занятий, учебных мастерских, библиотеке и пр.) необходимо предусматривать возможность оборудования по 1 - 2 места для студентов-инвалидов по каждому виду нарушений здоровья - опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения.

Оборудование специальных учебных мест предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширина прохода между рядами столов, замену двухместных столов на одноместные.

В общем случае в стандартной аудитории необходимо первые столы в ряду у окна и в среднем ряду предусмотреть для обучающихся с нарушениями зрения и слуха, а для обучающихся, передвигающихся в кресле-коляске, - выделить 1 - 2 первых стола в ряду у дверного проема.

4.3. Наличие оборудованных санитарно-гигиенических помещений для студентов различных нозологий.

На каждом этаже необходимо обустройство минимум одной туалетной кабины, доступной для маломобильных студентов. В универсальной кабине и других санитарно-бытовых помещениях, предназначенных для пользования всеми категориями студентов с ограниченными возможностями, следует предусматривать возможность установки откидных опорных поручней, штанг, поворотных или откидных сидений.

4.4. Наличие системы сигнализации и оповещения для студентов различных нозологий.

Проектные решения зданий образовательных организаций должны обеспечивать безопасность маломобильных студентов в соответствии с требованиями СНиП 21-01 и ГОСТ 12.1.004, с учетом мобильности инвалидов различных категорий, их численности и места нахождения в здании.

Особое внимание необходимо уделить обеспечению визуальной, звуковой и тактильной информацией для сигнализации об опасности и других важных мероприятиях.

Пути движения к помещениям, зонам и местам обслуживания внутри здания следует проектировать в соответствии с нормативными требованиями к путям эвакуации людей из здания.

#### 4.5. Обеспечение доступности зданий студенческих общежитий.

В общежитиях при необходимости следует выделить зону для проживания инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, обеспеченную хорошей взаимосвязью с помещениями входной зоны и другими, используемыми людьми с ограниченными возможностями здоровья помещениями (группами помещений). В общежитиях необходимо предусмотреть оборудованные санитарно-гигиенические помещения для студентов различных нозологий.

5. Рекомендации к материально-техническому обеспечению образовательного процесса

5.1. Наличие звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями слуха.

Для слабослышащих студентов использование сурдотехнических средств является средством оптимизации учебного процесса, средством компенсации утраченной или нарушенной слуховой функции.

Технологии беспроводной передачи звука (FM-системы) являются эффективным средством для улучшения разборчивости речи в условиях профессионального обучения.

Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, должна быть оборудована радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой

(мультимедийный проектор, телевизор), электронной доской, документ-камерой, мультимедийной системой. Особую роль в обучении слабослышащих также играют видеоматериалы.

5.2. Наличие брайлевской компьютерной техники, электронных луп, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения.

Компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации в доступные для незрячих и слабовидящих формы (звуковое воспроизведение, рельефно-точечный или укрупненный текст), и позволяют им самостоятельно работать на обычном персональном компьютере с программами общего назначения.

Тифлотехнические средства, используемые в учебном процессе студентов с нарушениями зрения, условно делятся на две группы: средства для усиления остаточного зрения и средства преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы.

Для слабовидящих студентов в лекционных и учебных аудиториях необходимо предусмотреть возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

5.3. Наличие компьютерной техники, адаптированной для инвалидов со специальным программным обеспечением, альтернативных устройств ввода информации и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо использование альтернативных устройств ввода информации.

Рекомендуется использовать специальные возможности операционной системы Windows, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

6. Рекомендации к адаптации образовательных программ и учебно-методическому обеспечению образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

6.1. Включение в вариативную часть образовательной программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей).

Введение специализированных адаптационных дисциплин (модулей) в основные образовательные программы предназначено для дополнительной индивидуализированной коррекции нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации на этапе высшего образования.

Образовательная организация должна обеспечить обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья возможность освоения специализированных адаптационных дисциплин по выбору, включаемых в вариативную часть основной образовательной программы. Это могут быть дисциплины социально-гуманитарного назначения, профессионализирующего профиля, а также для коррекции коммуникативных умений, в том числе путем освоения специальной информационно-компенсаторной техники приема-передачи учебной информации. Набор этих специфических дисциплин образовательная организация определяет самостоятельно, исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

6.2. Выбор методов обучения, осуществляемый образовательной организацией, исходя из их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки педагогов, методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими

студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

6.3. Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

6.4. Выбор мест прохождения практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом требований их доступности для данных обучающихся.

При определении мест учебной и производственной практик для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация должна учитывать рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для прохождения практик создаются специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений, а также с учетом профессионального вида деятельности и характера труда, выполняемых студентом-инвалидом трудовых функций.

6.5. Проведение текущей и итоговой аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся образовательная организация должна создать фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе

результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

6.6. Разработка при необходимости индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год (для магистрантов - на полгода).

При составлении индивидуального графика обучения необходимо предусмотреть различные варианты проведения занятий: в образовательной организации (в академической группе и индивидуально), на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.7. Подготовка к трудоустройству и содействие трудоустройству выпускников-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и их закреплению на рабочих местах.

Мероприятия по содействию трудоустройству выпускников-инвалидов необходимо осуществлять во взаимодействии с государственными центрами занятости населения, некоммерческими организациями, общественными организациями инвалидов, предприятиями и организациями.

Основными формами содействия трудоустройству выпускников-инвалидов являются презентации и встречи работодателей со студентами-инвалидами старших курсов, индивидуальные консультации студентов и



выпускников по вопросам трудоустройства, мастер-классы и тренинги. Эффективным является трудоустройство на квотируемые и специально оборудованные для инвалидов рабочие места.

В программах подготовки в рамках адаптационных дисциплин необходимо предусматривать подготовку выпускников-инвалидов к трудоустройству, к следующему этапу социализации, связанному непосредственно с полноценным раскрытием и применением на практике полученных во время учебы компетенций.

7. Рекомендации к организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

7.1. Использование технологических средств электронного обучения, позволяющих осуществлять прием-передачу информации в доступных формах в зависимости от нозологий.

При разработке образовательных сайтов необходимо ориентироваться на то, чтобы и интерфейс, и контент с самого начала отвечали потребностям наибольшего числа обучаемых, т.е. обладали универсальным дизайном.

Вся образовательная информация, представленная на сайте дистанционного обучения, должна соответствовать стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Необходимо сделать веб-контент доступным для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья, такими как нарушение зрения (слепых и слабовидящих), нарушение слуха (глухих и слабослышащих), нарушение опорно-двигательной системы, нарушение речи, нарушение ментальной сферы, а также различные комбинации множественных и сочетанных нарушений.

7.2. Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методическими ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так,

чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально.

Необходимо создавать текстовую версию любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей, альтернативную версию медиаконтентов, создавать контент, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры.

7.3. Обеспечение сочетания on-line и off-line технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий.

Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также должно обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности. Важно проводить учебные мероприятия, способствующие сплочению группы, направленные на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы.

8. Рекомендации к комплексному сопровождению образовательного процесса и здоровьесбережению

8.1. Осуществление комплексного сопровождения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

Сопровождение привязано к структуре образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами.

Организационно-педагогическое сопровождение направлено на контроль учебы студента-инвалида в соответствии с графиком учебного процесса в условиях инклюзивного обучения. Организационно-педагогическое сопровождение может включать: контроль за посещаемостью занятий; помощь в организации самостоятельной работы в случае заболевания; организацию индивидуальных консультаций для длительно отсутствующих студентов; контроль аттестаций, сдачи зачетов, экзаменов, ликвидации академических задолженностей; коррекцию взаимодействия преподаватель - студент-инвалид в учебном процессе; консультирование преподавателей и сотрудников по психофизическим особенностям студентов-инвалидов, коррекцию ситуаций затруднений; инструктажи и семинары для преподавателей, методистов и т.д.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется для студентов-инвалидов, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации. Оно направлено на изучение, развитие и коррекцию личности студента-инвалида, ее профессиональное становление с помощью психодиагностических процедур, психопрофилактики и коррекции личностных искажений.

Медицинско-оздоровительное сопровождение включает диагностику физического состояния студентов-инвалидов, сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

Социальное сопровождение - это совокупность мероприятий, сопутствующих образовательному процессу и направленных на социальную поддержку инвалидов при их инклюзивном обучении, включая

содействие в решении бытовых проблем, проживания в общежитии, социальных выплат, выделения материальной помощи, стипендиального обеспечения.

8.2. Установление образовательной организацией особого порядка освоения дисциплины "физическая культура".

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения указанной дисциплины на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Это могут быть подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных и плавательных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку. Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта. Рекомендуется в учебный план включать некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

8.3. Оснащение образовательных организаций спортивным оборудованием, адаптированным для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологий.

Для полноценного занятия инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой необходима модернизация физкультурно-спортивной базы образовательных организаций: оборудование площадок (в помещениях и на открытом воздухе) специализированными тренажерами, установка тренажеров общеукрепляющей направленности и фитнес-тренажеров в существующих спортивных залах. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Необходимо также создание безбарьерной среды в существующих спортивных комплексах и спортивных залах.

8.4. Создание в образовательной организации толерантной социокультурной среды, волонтерской помощи студентам-инвалидам.

Образовательная организация обязана создать в своем коллективе профессиональную и социокультурную толерантную среду, необходимую для формирования гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности всех членов коллектива к общению и сотрудничеству, к способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия.

Для осуществления личностного, индивидуализированного социального сопровождения обучающихся инвалидов целесообразно внедрять такую форму сопровождения, как волонтерское движение среди студенчества. Волонтерское движение не только способствует социализации инвалидов, но и продвигает остальную часть студентов навстречу им, развивает процессы интеграции в молодежной среде, что обязательно проявится с положительной стороны и в будущем в общественной жизни.

8.5. Наличие отделения поликлиники или медпункта в образовательной организации.

Отделение поликлиники или медпункт необходимы для оказания первой медицинской помощи; оказания врачебной помощи при травмах, острых и хронических заболеваниях; осуществления лечебных, профилактических и реабилитационных мероприятий (в том числе организацию динамического наблюдения за лицами с хроническими заболеваниями, длительно и часто болеющими); пропаганды гигиенических знаний и здорового образа жизни среди студентов в виде лекций и бесед, наглядной агитации.

**Рекомендации о формировании перечня должностей (специальностей), которые в приоритетном порядке могут быть предложены для замещения специалистами, являющимися инвалидами с различной формой инвалидности, в том числе для работы на должностях государственной гражданской службы и муниципальной службы, а также в государственных и муниципальных организациях**

*<http://ulyanovskzan.ru/> (сайт Государственной службы занятости Департамента занятости населения, труда и развития социального партнерства Главного управления труда, занятости и социального благополучия Ульяновской области)*

В настоящее время в зависимости от степени расстройства функций организма и ограничения жизнедеятельности лицам, признанным инвалидами, устанавливается группа инвалидности, а лицам в возрасте до 18 лет устанавливается категория "ребенок-инвалид".

Признание лица инвалидом осуществляется федеральными учреждениями медикосоциальной экспертизы, на которые в том числе возлагаются полномочия по установлению инвалидности, ее причин, сроков, времени наступления, потребности инвалида в различных видах социальной защиты, а также разработка индивидуальных программ реабилитации инвалидов.

Группа инвалидности характеризует ее тяжесть, но при обращении инвалида в различные учреждения и организации для получения услуг возникает необходимость знания специфики ограничения жизнедеятельности в целях оказания инвалиду повседневной ситуационной помощи.

Для решения вопроса о выделении в отдельные подкатегории инвалидов с учетом имеющихся у них нарушений в 2012 году в рамках пилотного проекта по отработке новых подходов к организации и проведению медикосоциальной экспертизы разработан и проходит апробацию в трех субъектах Российской Федерации кодификатор преимущественных нарушенных функций с установлением буквенного кода наиболее выраженного нарушения.

Выделены основные преимущественные ограничения функций, такие как нарушение зрения, слуха, одновременное нарушение зрения и слуха, а также опорнодвигательного аппарата.

В ходе пилотного проекта планируется в учреждениях медикосоциальной экспертизы установление следующих буквенных обозначений:

«В» – инвалид передвигается в коляске. При передвижении вне дома нуждается в помощи посторонних лиц (персонала).

«С» – инвалид слепой (слабовидящий). Нуждается в помощи (сопровождение) посторонних лиц (персонала) вне дома.

«Е» – инвалид с нарушением функции рук. Вне дома нуждается в помощи посторонних лиц (персонала) при самообслуживании и других действиях, требующих участия рук.

«К» – инвалид слепоглухой. Нуждается в сопровождении лицом, осуществляющим помощь, вне дома. При формальных взаимоотношениях вне дома нуждается в услугах тифлосурдопереводчика.

«М» – инвалид глухой (слабослышащий). При формальных взаимоотношениях вне дома нуждается в услугах сурдопереводчика.

Таким образом, в дальнейшем предполагается установление вида инвалидности по преимущественному ограничению жизнедеятельности для:

- слепых и слабовидящих;
- глухих и слабослышащих;
- слепоглухих;
- инвалидов, передвигающихся на креслахколясках;
- инвалидов с нарушением опорнодвигательного аппарата.

По результатам пилотного проекта в 2013 году будут внесены изменения в действующие законодательные и нормативные правовые акты в целях установления буквенного кода преимущественного нарушения функций, даны рекомендации по оказанию ситуационной помощи таким инвалидам.

Кодификатор преимущественных нарушенных функций планируется использовать наряду с другими сферами при оказании услуг в области

содействия занятости населения, в том числе содействию трудоустройству, профессиональной ориентации, профессиональном обучении граждан, относящихся к категории инвалидов.

Минздравсоцразвития России осуществлена разработка перечня должностей (специальностей), которые в приоритетном порядке могут быть предложены для замещения специалистами, являющимися инвалидами.

При разработке данного перечня Министерство руководствовалось принципом, что те должности (специальности), которые в него включены, должны соответствовать состоянию здоровья инвалидов и учитывать ограничения по осуществлению ими трудовой деятельности. При этом перечень не должен содержать должности (специальности) с вредными и тяжелыми условиями труда, с тем, чтобы характер работы инвалида не оказал негативных последствий на состояние здоровья работника.

Вместе с тем, при организации профессиональной ориентации инвалидов в целях выбора сферы деятельности, трудоустройства, профессионального обучения, подбора подходящей работы, наряду с данным перечнем необходимо учитывать пожелания инвалидов, а также его способности к выполнению трудовой деятельности, ограничения и рекомендации по характеру трудовой деятельности.

В целях интеграции инвалидов в общество требуется устранение барьеров при их трудоустройстве. Проектирование и оснащение специальных рабочих мест для инвалидов должно осуществляться с учетом характера функциональных нарушений и ограничения способности к трудовой деятельности, профессии, характера выполняемых работ, уровня специализации рабочего места, механизации и автоматизации производственного процесса. При проектировании, реконструкции и эксплуатации специальных рабочих мест для инвалидов следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

Необходимо обеспечить адаптацию рабочего места с учетом особых потребностей инвалидов, исходя из ограничений их жизнедеятельности.



### ***Для инвалидов по зрению:***

- оснастить оборудование и мебель на рабочем месте индикаторами (визуальными, акустическими, тактильными), учитывающими возможности и ограничения отдельных групп инвалидов в восприятии информации для беспрепятственного нахождения своего рабочего места и выполнения работы;
- оборудовать рабочее место системой тифлотехнических ориентиров (осязательных, слуховых, зрительных), обеспечивающих ориентировку инвалидов на рабочем месте;
- адаптировать официальные сайты в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности вебконтента и вебсервисов (WCAG; ГОСТ Р 528722007);
- оснастить рабочее место специальным компьютерным оборудованием и оргтехникой с возможностью использования крупного рельефноконтрастного шрифта и шрифта Брайля (Дисплей Брайля и Клавиатура Брайля), а также с возможностью озвучения визуальной информации на экране монитора.

Для данной категории инвалидов в наибольшей степени подходящими профессиями (специальностями) могут быть те, которые не требуют способности в большей или меньшей степени воспринимать величину, форму и цвет предметов, а также их взаиморасположение, например, артист-вокалист (солист), диспетчер, комплектовщик товаров, научный сотрудник, преподаватель, психолог, табельщик, укладчик-упаковщик.

### ***Для инвалидов по слуху:***

- в случае проведения коллективных мероприятий или собраний (совещаний) в процессе осуществления трудовой деятельности, предусмотреть возможность оборудования индукционными петлями, мониторами, позволяющими транслировать субтитры, а также предоставить сурдопереводчиков соответствующей квалификации;

- оснастить оборудование и мебель на рабочем месте индикаторами (визуальными, акустическими), учитывающими возможности и ограничения инвалидов в восприятии информации для беспрепятственного нахождения своего рабочего места и выполнения работы, а также предусмотреть обеспечение рабочего места телефонными устройствами со встроенной звукоусиливающей аппаратурой и индукционными петлями.

Для данной категории инвалидов в наибольшей степени подходящими профессиями (специальностями) могут быть те, которые не требуют способности в большей или меньшей степени воспринимать звуки, например, аналитик, архивариус, архитектор, бухгалтер, библиотекарь, изготовитель трафаретов (шкал, плат), комплектовщик товаров, корректор, научный сотрудник, мастер по ремонту обуви, оператор копировальных и множительных машин, оператор электронновычислительных машин, программист, табельщик, художник, художник-конструктор (дизайнер), уборщик производственных и служебных помещений, укладчик-упаковщик, чертежник, швея, экономист.

***Для инвалидов с нарушением функций опорнодвигательного аппарата:***

- оснастить рабочее место инвалида основным и вспомогательным оборудованием, технической и организационной оснасткой, обеспечивающей реализацию эргономических принципов (максимально удобного для инвалида расположения рабочего места);
- оснастить рабочий стол специальными механизмами, позволяющими изменять высоту и наклон рабочей поверхности, а также – регулируемую подставку для ног;
- оснастить рабочий стул устройством для изменения положения сиденья по высоте и наклону, регулируемой подставкой для ног, в отдельных случаях – специальным сиденьем, обеспечивающим компенсацию усилия при вставании, приспособлением для рабочих инструментов, устройством перемещения вдоль рабочей плоскости

по направляющей, а также посредством электромеханических автономных устройств;

- предусмотреть использование специальных приспособлений для управления и обслуживания оборудования, компенсирующих анатомоморфологические и физиологические недостатки и ограничения инвалидов.

Для данной категории инвалидов в наибольшей степени подходящими профессиями (специальностями) могут быть те, которые не требуют тяжелой физической нагрузки, а также высокой координации движений, например, агент страховой, аналитик, архивариус, архитектор, брокер, бухгалтер, библиотекарь, врачдиетолог, дежурный бюро пропусков, дежурный у эскалатора, диспетчер, делопроизводитель, дозиметрист, заведующий архивом, заведующий бюро пропусков, заведующий камерой хранения, заведующий канцелярией, заведующий складом, заведующий хозяйством, инженерконструктор (конструктор), инженер по защите информации, инженер по нормированию труда, инженер по организации труда, инженерпрограммист (программист), инженертехнолог (технолог), изготовитель трафаретов, шкал и плат, инспектор по кадрам, кассир, кладовщик, комендант, комплектовщик товаров, корректор, контролер, контролер радиоэлектронной аппаратуры и приборов, научный сотрудник, оператор диспетчерской службы, оператор копировальных и множительных машин, оператор электронновычислительных машин, оператор связи, переводчик, программист, психолог, редактор, режиссер, специалист по кадрам, статистик, табельщик, художник, художникконструктор (дизайнер), экономист, юрисконсульт.

***Для инвалидов, передвигающихся на креслахколясках:***

обеспечить возможность подъезда к рабочему месту и разворота инвалидной коляски;

- обеспечить возможность работы без помех от передвижений в помещении других работников;
- оргтехоснастка рабочих мест для инвалидов (рабочие столы, верстаки, стеллажи, шкафы) должны соответствовать

антропометрическим данным исполнителя (в соответствии с ростом человека).

Для данной категории инвалидов в наибольшей степени подходящими профессиями (специальностями) могут быть те, которые не требуют интенсивного передвижения в течение рабочего времени, например, агент страховой, аналитик, архивариус, архитектор, брокер, бухгалтер, библиотекарь, врачдиетолог, дежурный бюро пропусков, диспетчер, делопроизводитель, заведующий архивом, заведующий бюро пропусков, заведующий камерой хранения, заведующий канцелярией, заведующий складом, заведующий хозяйством, инженерконструктор (конструктор), инженер по защите информации, инженер по нормированию труда, инженер по организации труда, инженерпрограммист (программист), инженертехнолог (технолог), изготовитель трафаретов, шкал и плат, кассир, комендант, комплектовщик товаров, корректор, контролер, контролер радиоэлектронной аппаратуры и приборов, научный сотрудник, маникюрша, мастер по ремонту обуви, оператор диспетчерской службы, оператор копировальных и множительных машин, оператор электронновычислительных машин, оператор связи, переводчик, психолог, преподаватель, программист, редактор, режиссер, специалист по кадрам, статистик, табельщик, художник, художникконструктор (дизайнер), чертежник, швея, экономист.

Следует отметить, что специальное рабочее место инвалида должно обеспечивать безопасность труда, работу с незначительными или умеренными физическими, динамическими и статистическими, интеллектуальными, сенсорными, эмоциональными нагрузками, исключать возможность ухудшения здоровья или травмирования инвалида, при этом должен учитываться «универсальный дизайн» (дизайн предметов, обстановок, программ и услуг, призванный сделать их в максимально возможной степени пригодными к пользованию для всех людей).

***Замещение специалистами, являющимися инвалидами с различной формой инвалидности должностей государственной гражданской службы и муниципальной службы***

В соответствии с пунктом 3 части 1 статьи 16 Федерального закона от 27 июля 2004 года № 79ФЗ «О государственной гражданской службе Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 79ФЗ) гражданин Российской Федерации не может быть принят на государственную гражданскую службу Российской Федерации (далее – гражданская служба) в случае наличия заболевания, препятствующего поступлению на гражданскую службу или ее прохождению, и подтвержденного заключением медицинского учреждения.

Приказом Минздравсоцразвития России от 14 декабря 2009 года № 984н утвержден перечень заболеваний, препятствующих поступлению на государственную гражданскую службу Российской Федерации и муниципальную службу или ее прохождению (далее – Перечень). Согласно Перечню к числу заболеваний, препятствующих поступлению на гражданскую службы, относятся:

- психические расстройства и расстройства поведения (со средними и тяжелыми стойкими или часто обостряющимися болезненными проявлениями), в том числе: органические, включая симптоматические, психические расстройства; шизофрения, шизотипические и бредовые расстройства, расстройства настроения, расстройства привычек и влечений, умственная отсталость;
- психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ;
- болезни нервной системы, к числу которых относится эпилепсия.

При отсутствии перечисленных заболеваний в соответствии с частью 1 статьи 21 Федерального закона № 79ФЗ на гражданскую службу вправе поступать граждане Российской Федерации, достигшие возраста 18 лет, владеющие государственным языком Российской Федерации и соответствующие квалификационным требованиям, установленным данным Федеральным законом.

Согласно части 1 статьи 12 Федерального закона № 79ФЗ в число квалификационных требований к должностям гражданской службы входят требования к уровню профессионального образования, стажу гражданской службы (государственной службы иных видов) или стажу работы по

специальности, профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей.

В соответствии с частью 2 данной статьи Федерального закона № 79ФЗ квалификационные требования к должностям гражданской службы устанавливаются в соответствии с категориями и группами должностей гражданской службы.

Согласно частям 3 и 4 статьи 12 Федерального закона № 79ФЗ в число квалификационных требований к должностям гражданской службы категорий «руководители», «помощники (советники)», специалисты всех групп должностей гражданской службы входит наличие высшего профессионального образования, к должностям гражданской службы категории «обеспечивающие специалисты» старшей и младшей групп должностей гражданской службы – наличие среднего профессионального образования, соответствующего направлению деятельности.

В соответствии с частью 5 данной статьи Федерального закона № 79ФЗ квалификационные требования к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей, устанавливаются нормативным правовым актом государственного органа с учетом его задач и функций и включаются в должностной регламент гражданского служащего.

Поступление гражданина Российской Федерации на гражданскую службу для замещения должности гражданской службы согласно части 1 статьи 22 Федерального закона № 79ФЗ осуществляется по результатам конкурса, если иное не установлено настоящей статьей.

В соответствии с частью 2 статьи 22 Федерального закона № 79ФЗ конкурс не проводится:

- при назначении на замещаемые на определенный срок полномочий должности гражданской службы категорий «руководители» и «помощники (советники)»;
- при назначении на должности гражданской службы категории «руководители», назначение на которые и освобождение от которых осуществляются Президентом Российской Федерации или Правительством Российской Федерации;
- при заключении срочного служебного контракта;

- при назначении государственного гражданского служащего Российской Федерации (далее – гражданский служащий) на иную должность гражданской службы в случаях, предусмотренных частью 2 статьи 28 и частями 1, 2 и 3 статьи 31 Федерального закона № 79ФЗ;

при назначении на должность гражданской службы гражданского служащего (гражданина), состоящего в кадровом резерве, сформированном на конкурсной основе.

Согласно частям 3 и 4 данной статьи Федерального закона № 79ФЗ конкурс может не проводиться при назначении на отдельные должности гражданской службы, исполнение должностных обязанностей по которым связано с использованием сведений, составляющих государственную тайну, по перечню должностей, утверждаемому нормативным актом государственного органа, а также по решению представителя нанимателя при назначении на должности гражданской службы, относящиеся к группе младших должностей гражданской службы.

В соответствии с пунктом 19 Указа Президента Российской Федерации от 1 февраля 2005 года № 112 «О проведении конкурса на замещение вакантной должности государственной гражданской службы Российской Федерации» (далее – Указ № 112) конкурс заключается в оценке профессионального уровня кандидатов на замещение вакантной должности гражданской службы, их соответствия квалификационным требованиям к этой должности.

При проведении конкурса конкурсная комиссия оценивает кандидатов на основании представленных ими документов об образовании, прохождении гражданской или иной государственной службы, осуществлении другой трудовой деятельности, а также на основе конкурсных процедур с использованием не противоречащих федеральным законам и другим нормативным правовым актам Российской Федерации методов оценки профессиональных и личностных качеств кандидатов, включая индивидуальное собеседование, анкетирование, проведение групповых дискуссий, написание реферата или тестирование по вопросам, связанным с выполнением должностных обязанностей по вакантной

должности гражданской службы, на замещение которой претендуют кандидаты.

Федеральным законом № 79ФЗ и Указом № 112 никаких ограничений для участия в конкурсе граждан Российской Федерации, имеющих различные формы инвалидности, а также для замещения ими должностей гражданской службы, не предусматривается. В этой связи при соблюдении требований законодательства Российской Федерации о гражданской службе каждый из них вправе на общих основаниях участвовать в конкурсных процедурах и претендовать на замещение любой должности гражданской службы при условии соответствия предъявляемым к ней квалификационным требованиям.

Согласно статье 10 Федерального закона № 79ФЗ должности федеральной государственной гражданской службы, классифицированные по государственным органам, категориям, группам, а также по иным признакам, составляют перечни должностей федеральной государственной гражданской службы, являющиеся соответствующими разделами Реестра должностей федеральной государственной гражданской службы, который утвержден Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2005 года № 1574.

Реестры должностей государственной гражданской службы субъектов Российской Федерации утверждаются законами или иными нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации с учетом положений Федерального закона № 79ФЗ, а также структуры государственных органов, наименований, категорий и групп должностей государственной гражданской службы Российской Федерации, установленных Реестром должностей федеральной государственной гражданской службы.

Вместе с тем, в соответствии с пунктом 1 части 1 статьи 14 Федерального закона № 79ФЗ гражданский служащий имеет право на обеспечение надлежащих организационнотехнических условий, необходимых для исполнения должностных обязанностей.

В этой связи для граждан Российской Федерации, являющихся инвалидами с различной формой инвалидности, в государственных органах, а также муниципальных органах должны быть созданы



необходимые условия труда в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, позволяющие обеспечить адаптацию рабочего места с учетом особых потребностей инвалидов по зрению (слепых и слабовидящих), по слуху (глухих и слабослышащих), передвигающихся на креслахколясках, с нарушением опорнодвигательного аппарата.

Таким образом, граждане из числа инвалидов, прошедшие конкурс, могут замещать любые должности федеральной государственной гражданской службы. Вместе с тем, с учетом состояния здоровья им может быть предложена в наибольшей степени подходящая работа. Например, это может быть работа с обращениями граждан, обработка статистических и информационных данных, работа с информационными системами, делопроизводство, работа с кадрами и иные виды деятельности, не связанные с особыми условиями труда и напряженностью.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

*Эти небольшие упражнения можно проводить даже во время занятий*

*(Источник: <http://www.balabanov.org>)*

1. **Внешние раздражители** – их необходимо устранить или исправить. Внешними раздражителями часто являются:

- отвлекающая музыка (особенно если эта музыка не в нашем вкусе);
- шумы с улицы, доносящиеся до нас через открытое окно, поэтому окно на время лучше закрыть;
- сквозняки, дующие или на нашу шею, или по ногам;
- слишком сухой или, наоборот, слишком влажный воздух в помещении, из-за чего нам трудно дышать и мы чувствуем себя некомфортно;
- слишком тусклое или, наоборот, слишком яркое освещение, из-за которого напрягаются и сильно устают глаза;
- неприятные запахи, точнее – вонь;
- неудобное расположение оргтехники, особенно провода, о которых можно легко споткнуться и упасть;
- неудобное расположение мебели и каких-нибудь коробок, из-за чего можно получить ушибы и синяки, и поэтому их приходится обходить;
- свисающие над головой предметы, особенно свисающие с потолка светильники, которые так и норовят ударить нас по голове, ну или наоборот;
- некомфортная температура в помещении, будь-то слишком холодно или слишком жарко;
- одежда из синтетики, которая потом электризуется и потихоньку, помаленьку, исподтишка бьёт нас током.

Это конечно не полный перечень внешних раздражителей. Однако для начала этого, наверное, вполне достаточно. Дальше – самостоятельно поищите вокруг себя то, что создаёт неблагоприятную обстановку. Наша

рекомендация очень простая: нейтрализуйте внешних раздражителей. Постарайтесь создать комфорт и уют везде, где находитесь.

**2. Внутренние раздражители.** Боль. Самый простой для понимания внутренний раздражитель – это зубная боль или любая другая боль. Согласитесь, что это отвлекает от дел. В итоге мы становимся раздражительными, вспыльчивыми, психуем и ссоримся из-за пустяков. Что здесь можно порекомендовать: следите за своим здоровьем.

**3. Голод.** Это ещё один вид внутреннего раздражителя. Из-за чувства голода и желания чего-нибудь поесть снижается тонус и бодрость, появляется усталость сначала в теле, затем в душе. Становится труднее концентрировать своё внимание и о чём-либо думать. Из-за чувства голода снижается эффективность, как физического труда, так и интеллектуального. В это время мы очень слабы и подвержены вредному воздействию стресса. Вывод: надо следить, чтобы из-за голода мы не упали в грязь лицом. И если надвигается тяжёлая ситуация, то её лучше встретить сытыми. Например, если вас вызывают на ковёр к начальству, то сначала надо закинуть в рот хотя бы маленькую шоколадную конфетку.

**4. Душевное переживание.** Также одним из внутренних раздражителей является какое-либо душевное переживание, которое увлекает наши мысли в сторону и не даёт сконцентрировать внимание и полностью уйти в работу с головой. Например, семейный конфликт, ссора с близким человеком или унижение от начальника, и так далее – всё это может сильно «выбить из колеи». В итоге – ничего хорошего, напряжение и «раздрай»... Что можно порекомендовать в данной ситуации:

- не думайте о неприятном, тем более не думайте о мести;
- не ищите виноватых, а ищите оправдание;
- простите всех и каждого, прощайте оптом и в розницу;
- прощайте сразу же после конфликта и авансом на всю жизнь вперёд;
- относитесь легче к жизни и на любую неприятность говорить: «это пустяк!»

**5. Планируйте свои дела.** Старайтесь не попадать в ситуацию, похожую на басню «Лебедь, рак и щука». Но если на работе у вас завал и

нужно решить сразу много дел, то вот вам совет: выполняя несколько дел одновременно, не рекомендуется всех их держать в голове также одновременно. Рекомендуем не перегружать, не перенапрягать чрезмерно свой любимый головной мозг. Лучше всего записывать, например, в дневник всё, что нужно сделать. А уже потом из списка поочередно выбирать самое срочное и важное. Расставьте приоритеты, распланируйте, что будете делать сейчас, что после этого, что завтра, что послезавтра. Решив одну задачу, открываем дневник и снова выбираем то дело, которое на данный момент является самым срочным и самым важным одновременно. Решив это дело, переходим к следующему. И так далее.

6. **Мотивация:** понимая цель любой работы, легче перенести перегрузки в процессе её выполнения. Осмысленность работы занимает мозг и не позволяет посторонним переживаниям и волнениям туда вклиниваться и мешать. Поэтому рекомендуем осознавать задачу и цель для каждого своего поступка, и уже после этого приступать к действиям.

7. **Настроение.** Необходимо управлять своим внутренним настроением или состоянием, а для этого достаточно просто смотреть на всё с некоторой долей юмора. Причем здесь главное юмор не путать с иронией, сатирой, сарказмом.

8. **Улыбка.** Для поднятия настроения и увеличения стойкости перед стрессовой ситуацией рекомендуем найти зеркало и уединиться, просто посмотрите в зеркало и широко улыбнитесь самому себе. Расправьте плечи. Улыбайтесь в течение хотя бы 5 или 10 минут. И вы почувствуете результат – весь день вы будете в приподнятом настроении.

9. **Живите с удовольствием.** Если куда-нибудь идёте, то вышагивайте с удовольствием. Если сидите, то сидите так, чтобы вам было удобно, комфортно и приятно. Если на работе перебираете бумаги или делаете что-либо ещё, то всё это делайте с удовольствием. Для этого сначала создаём искусственное чувство удовольствия, а затем со временем появляется настоящее. Со временем такой стиль жизни войдёт в привычку. И вы просто будете жить с удовольствием, будете наслаждаться жизнью.

10. **Ищите хорошее и не замечайте плохое.** Рекомендуем не обращать большого внимания на негатив, ограничивайте себя в желании

смотреть и обсуждать чье-либо недостойное поведение или какую-нибудь неприятную ситуацию. Не тратьте на эту «грязь» своё время и свою жизнь, свои силы и энергию. Скажите: «А оно мне надо?» Рекомендуем следовать очень простому принципу: вокруг нас много хорошего, замечательного, красивого и чудесного – ищите это, наслаждайтесь и любуйтесь, восхищайтесь и говорите об этом. Например, зимой искрятся и вальсируют падающие снежинки, весной распускаются почки на деревьях и цветут цветы, летом парят и весело щебечут птицы, весной радуют глаз и кружатся разноцветные листья.

11. **Дыхание** помогает эффективно противостоять стрессу и снять напряжение. Сделайте обычный вдох, а потом длинный выдох. Пусть выдох будет примерно в 3 раза длиннее вдоха. И помните, что дышать лучше через нос, то есть рот рекомендуется держать закрытым. Затем опять обычный вдох и длинный выдох. Обычный вдох и длинный выдох. И так подышите хотя бы минуты 3. Вы почувствуете эффект: успокоение, расслабление, уходят головные боли и исчезают сердечные боли, понижается давление, и вы чувствуете, что вновь обрели состояние уравновешенности и вновь владеете собой.

12. **Задержка дыхания.** Ещё одна рекомендация, как с помощью дыхания устоять в стрессовой ситуации - это сделать задержку дыхания после выдоха, хотя бы на несколько секунд, 3 секунды и более. Делаем обычный вдох и обычный выдох, а потом – задержка дыхания. И снова повторяем: обычный вдох, обычный выдох и непродолжительная задержка дыхания. Тут стоит заметить, что нужно соблюдать осторожность и быть внимательными, чтобы не сделать задержку дыхания после вдоха, из-за этого может, наоборот, подняться давление, кружится голова и т.д. Помните, что задержка должна быть именно после выдоха!

13. **Суставная разминка** или простая гимнастика хотя бы 2 раза в неделю, например, вечерами после работы по вторникам и четвергам – это также хорошее средство для повышения стрессоустойчивости. При очень сильных стрессах рекомендуется заниматься спортом или фитнесом под руководством личного тренера.

14. **Массаж:** делайте 2 или 3 раза в неделю контактный массаж всего тела, не только спины. При этом, благодаря выполнению суставной разминки несколько раз в неделю, количество контактных массажей может сократиться до 0.

15. **Движения:** следите за плавностью своих движений. Двигайтесь грациозно и спокойно, как бы вальсируя. Резкие движения противопоказаны.

16. **Расслабление:** следите за напряжением в своём теле и не допускайте перенапряжения и спазмов мышц. Планируйте свой день таким образом, чтобы не бегать, не торопиться и не потеть, никуда не опаздывать. Будьте пунктуальными.

17. **Релаксация.** Для хорошего расслабления и восстановления сил есть специальные релаксационные упражнения, благодаря им снимается физическое и психическое напряжение.

18. **Выходной.** 1 день в неделю – настоящий полноценный отдых. Даже не думайте планировать и откладывать на этот выходной день походы по магазинам с тяжелыми сумками или генеральную уборку всего дома, или занятие спортом, или суставной разминкой, или выполнение работы, которую вы взяли на дом. Выходной – значит выходной, значит отдых и расслабление тела. В этот день подумайте о душе, о смысле жизни. Встретьтесь или хотя бы созвонитесь, побеседуйте с родными, с близкими, с хорошими друзьями. Посвятите этот день духовному росту и семье. Почитайте книжку, посмотрите кинокомедию, погуляйте с ребёнком, подбодрите родителей.

19. **Горячая ванна,** баня или сауна с полноценным сном после этого также хорошо восстанавливают наши силы. В будничные дни рекомендуем принимать ванну не более 20 минут и после работы, но не до неё, не утром перед работой, а именно после. Лучше всего запланируйте принятие горячей ванны, бани или сауны на выходной день.

20. **Сон** желательно чтобы имел длительность от 8 часов и более. Если вы одну ночь недоспали, то рекомендуем запланировать и постараться в следующую ночь наверстать упущенное – выспаться и набраться сил.

21. **Режим дня:** если реально, то следите за распорядком дня, чтобы обеда и сон были в одно и то же время.

22. **Питание.** В плане питания следите, чтобы рацион был богат всеми необходимыми витаминами, белками, углеводами и так далее. Особенно рекомендуется: бананы, шоколад и сыр.

23. **Паразиты.** Стоит проверить свой организм на присутствие внутри паразитов, которые своей жизнедеятельностью и отходами жизнедеятельности вызывают сильную усталость, которая до конца так и не проходит, не смотря на питание и сон.

24. **Лексикон.** Да, как это не странно и не парадоксально, наш словарный запас, лексикон, то есть те слова, которые мы часто используем в жизни – они влияют на наше самочувствие. Особенно на настроение. Таким образом, мы сильны и стрессоустойчивы. У нас есть иммунитет. Рекомендация очень простая: во-первых, старайтесь вообще не произносить такие слова, как: трудно, сложно, тяжело, проблема, бороться... Уберите эти слова из лексикона. И при этом, наоборот, старайтесь чаще произносить такие слова как: хорошо, прекрасно, легко, просто...

25. **Переименовывайте негатив в позитив.** Следите за своей речью и отфильтровывайте все негативные слова и фразы. Говорите в основном о хорошем и приятном. А если что-то вдруг идёт не так, как хотелось бы, то вместо трёхэтажных матов вдохните и на выдохе скажите: «Это пустяк!» И одновременно поднимите руку и опустите, проще говоря – махните на этот пустяк рукой. Рекомендуем прямо сейчас прорепетировать: на вдохе поднимите руку, а на выдохе опустите и скажите: «Это пустяк!» Ну, а в самых тяжёлых ситуациях можно сказать крепкое слово, например: «Ну, это нормально!» Сделайте инфляцию любому негативу, обесценивайте его. Переименовывайте негатив в позитив.

26. **Формируйте свою позитивную реальность.** Будьте готовы и философски относитесь к самому худшему, но при этом стремитесь к самому лучшему. Для этого ожидайте от жизни хороших и благоприятных для вас событий. Даём простую рекомендацию: представляйте и фантазируйте, как та или иная ситуация должна развиваться, какой именно у неё должен быть сценарий, чтобы вы остались довольны результатом.

Будьте режиссёром своей судьбы, режиссёром своей жизни. Помните, что поражение формируется у нас в голове, но и победы – тоже и там же. Ищите способы, как сделать из кислого лимона сладкий лимонад. Есть такая народная мудрость: «Не было бы счастья, да несчастье помогло!» И в жизни тому много примеров. Смотрите на мир вокруг вас глазами улыбающегося оптимиста. И мир будет улыбаться в ответ. «Что посеешь, то и пожнёшь». Формируйте свою позитивную реальность.

**27. Репетиции.** Основательно подготовьтесь к предстоящей стрессовой ситуации, будь то деловая встреча, переговоры, презентация, выступление, интервью, собеседование и т.д. Рекомендуем проиграть или прорепетировать предполагаемый сценарий. Станьте одновременно режиссером и актером. Несколько раз вслух произнесите весь тот текст, который собираетесь сказать в тот волнующий момент. И вы заметите, как волнение куда-то испарится и вместо неё вас наполнит чувство уверенности.

**28. Поднимайте себе самооценку.** Устраняйте комплекс неполноценности. Для этого в арсенале у психологов и психотерапевтов есть много специальных упражнений.

**29. Хвалите, благодарите и одаривайте комплиментами людей,** и не только людей. Похвалите и поблагодарите за примерный труд, например, свой компьютер, принтер за стойкость и качественную печать, телефон за надёжность, лампочку за свет и помощь в работе, воздух, мебель и т.д. И даже свои «золотые» руки и «светлую» голову тоже стоит похвалить. Если вы много сидите – похвалите и поблагодарите свою спину и особенно поясницу. Если много ходите – похвалите и поблагодарите свои сильные ноги. Это простое мероприятие хорошо поднимает тонус!

**30. Восхищайтесь всем и всеми.** Наверное, понятно, что не желательно отзываться о чем-либо или о ком-либо плохо и негативно. Особенно о начальнике и коллегах, потому что через некоторое время это может вернуться как бумеранг. Говорите о других так же хорошо, как хотели бы, чтобы они говорили о вас. Таким образом, вы подготавливаете надёжные тылы, которые в случае стрессовой ситуации обеспечат вас эмоциональной и моральной поддержкой. Но это вклад в будущее, а уже



сейчас – восхищаясь всем и всеми, вы поднимаете себе настроение и окружающим тоже.

**31. Будьте дальновидными.** Если та или иная стрессовая ситуация может повториться, то рекомендуем заранее подготовиться к ней. «Подготовиться» - это не означает «ждать», а это означает подготовить пути к отступлению, подготовить варианты разрешения негативной ситуации в позитивном для вас направлении. А ещё лучше предупредить и предотвратить само появление такой стрессовой ситуации. Рекомендуем провести профилактические мероприятия прямо сейчас, чтобы в будущем всё было прекрасно. Заблаговременно спокойно соберите всю информацию, которая может срочно понадобиться в определённый момент. Запишите все собранные факты и всю информацию на бумаге, чтобы освободить свой мозг, чтобы не держать всё в уме. Затем, собрав информацию, проанализируйте её и сделайте свои собственные выводы, чтобы в критический момент не зависеть от мнения других людей. Лучше всего подробно записать, что именно вы будете предпринимать в волнующей вас ситуации. То есть, сделав определённое решение, можете составить свой план действий. Благодаря этому плану вас не собьют бушующие эмоции в стрессовой ситуации с намеченного пути. Будьте дальновидными.

**32. Устраняйте причины возможных стрессов.** Дальновидный стратег просчитывает не только свои действия в будущем, но и анализирует, что было в прошлом причиной конфликтов или стрессовых ситуаций. И, если та или иная стрессовая ситуация может повториться, то лучше устранить все возможные причины. Рекомендуем записать на бумаге всю цепочку событий: какая именно неприятная стрессовая ситуация произошла, какие были потом последствия, и какие у этих последствий были свои последствия, а самое главное – проанализировать, понять и записать, что послужило причиной или что произошло до этой стрессовой ситуации. Например, иногда в качестве причины стресса выступают необоснованная ревность, чувство страха, беспокойство, тревога, зависть, ненависть, эгоизм, неумение приспособиться к действительности и т.д. Устраняйте причины возможных стрессов.

**33. Не зацикливайтесь на прошлом, а смотрите в будущее.** Рекомендуем не пережёвывать прошлые обиды и не переживать заново прошедшие стрессовые ситуации снова и снова. Это было и прошло, его не вернуть и не изменить, но можно изменить своё будущее! Простите и отпустите прошлое, сделайте выводы и оставьте прошлое в прошлом, чтобы жить в настоящем и смотреть в будущее с улыбкой и с осанкой счастливого человека.

**34. Уравновешивайте свою жизнь.** Если вы человек умственного труда, то добавьте в свою жизнь физическую нагрузку: например, суставную разминку или фитнес. А если вы каждый день на работе физически трудитесь и устаёте, то гармонизируйте эту сторону интеллектуальным трудом – можете сходить в кино, послушать музыку почитать книгу, а ещё интереснее - написать свою собственную книгу или музыку. Также рекомендуется чередовать аналитический труд с творческим, чтобы левое и правое полушария мозга были уравновешены.

**35. Будь самим собой.** Т.е. не копируй других, не завидуй их успеху и не создавай себе кумиров, чтобы потом быть на них похожим и стремиться к тем же целям. Все люди разные и судьбы – тоже разные. Лучше всего заниматься своим любимым делом, то есть именно тем, что нравится, от чего не устаешь, а, наоборот, набираешься сил. Будет замечательно, если в итоге получится так, что любимым делом вы будете заниматься весь день и к тому же получать за это хорошие деньги. Это прекрасно! Но ведь не каждое любимое дело может перерасти в высокодоходный бизнес. И не каждое должно в это перерастать...

Наша рекомендация: займитесь любимым делом хотя бы по вечерам после основной своей работы, пусть это станет вашим хобби. Займитесь тем, о чём мечтали с детства. Например, рисуйте картины, пишите стихи, сочиняйте сказки или рассказывайте их детям, путешествуйте по окрестным населённым пунктам, а на выходных можете скататься даже в другую страну, на край света. Главное – стать самим собой, а не играть роль.

**Наумова** Татьяна Альбертовна  
**Вытовтова** Надежда Игоревна  
**Баранов** Александр Аркадьевич

Дистанционные образовательные технологии как ресурс  
когнитивного и личностного развития лиц с ограниченными  
возможностями здоровья

Монография издана в авторской редакции

Научное издание

Системные требования:

PC, Intel 1 ГГц ; 512 Мб RAM ; 30 Мб свобод. диск. пространства ;  
ОС Windows 7 и выше ; DVD-привод ; Adobe PDF Reader

Режим доступа: <http://udsu.ru> внутренняя сеть ФГБОУ ВО  
УдГУ. – Загл. с экрана. – Яз. рус, англ.

Объем 0,8 Мб  
Тираж 100 экз.

ISBN 978-5-4312-0614-6



**ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ  
ПУБЛИКАЦИИ НА ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ**