

УДК 159.922

DOI: 10.34670/AR.2022.45.35.006

## **Абилитация обучающихся с ОВЗИ методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана)**

**Пятибратова Инна Викторовна**

Кандидат психологических наук,  
Московский государственный технический университет  
им. Н.Э. Баумана,  
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;  
e-mail: pjatibratovi@mail.ru

**Крылов Сергей Юрьевич**

Старший преподаватель,  
Московский государственный технический университет  
им. Н.Э. Баумана,  
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;  
e-mail: bkryl@mail.ru

**Якушева Оксана Владимировна**

Преподаватель,  
Московский государственный технический университет  
им. Н.Э. Баумана,  
105005, Российская Федерация, Москва, 2-я Бауманская ул., 5;  
e-mail: oksanayakusheva@mail.ru

### **Аннотация**

В статье раскрывается актуальность в значимости абилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (далее-ОВЗИ) методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды. С каждым годом наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья обучающихся. Неуклонно растет количество студентов с ОВЗИ, связанного с ухудшающейся экологией, высоким уровнем заболеваемости и травматизма. Общество предъявляет повышенные требования к современным выпускникам, с другой стороны, с каждым годом растет число студентов, имеющих проблемы со здоровьем и, как следствие, при таких высоких учебных нагрузках повышается степень риска заболеваемости и ухудшения здоровья. Поэтому для социальной адаптации, реабилитации и абилитации студентов с ОВЗИ в системе высшего профессионального образования требуются новые идеи. Основное внимание авторы статьи уделяют проблеме влияния методов саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды МГТУ им. Н.Э. Баумана на процесс абилитации студентов. Показана зависимость между показателями саморегуляции, работоспособностью и абилитацией обучающихся.

Определена целесообразность ведения различных направлений обучения навыкам саморегуляции деятельности обучающихся. Анализ позволил сделать выводы: значимость использования групповой работы обучающихся с ОВЗИ; проведение тренингов регуляции психоэмоциональных состояний; важность обучения навыкам саморегуляции деятельности студентов, такие как, самоконтроль, гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, цветотерапия, методы креативных телесно ориентированных практик. Опыт работы авторов показывает, что, используя методы саморегуляции, можно воздействовать на работоспособность обучающегося, его активность, эмоциональную устойчивость, адаптацию и эффективность процесса абилитации.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Пятибратова И.В., Крылов С.Ю., Якушева О.В. Абилитация обучающихся с ОВЗИ методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 5А. С. 39-46. DOI: 10.34670/AR.2022.45.35.006

#### **Ключевые слова**

Абилитация, адаптивная физическая культура, саморегуляция, здоровьесберегающие технологии, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни, ОВЗИ.

### **Введение**

В МГТУ им. Н.Э. Баумана с 2012 года работает Лаборатория психологической поддержки студентов (далее-ЛППС), в которой оказывают психологическую помощь студентам, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Основные цели ЛППС направлены на создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; помощь в развитии личностного потенциала студентов; оказание психологической поддержки в затруднительных личных ситуациях; адаптацию к обучению в вузе. Одним из направлений деятельности ЛППС является абилитация и реабилитация студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. На основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. В соответствии с Федеральным законом от 24 ноября 1995 N 181-ФЗ (ред. от 29.11.2021). «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Поэтому для социальной адаптации, реабилитации и абилитации студентов с ОВЗИ в системе высшего профессионального образования требуются поиски новых методов работы. В связи с этим, особое значение в высших учебных заведениях отводится занятиям по адаптивной физической культуре. Под адаптивной физической культурой (АФК) понимается вид физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Одной

из основных целей и задач АФК можно выделить развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые нарушения в состоянии здоровья, за счёт его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, для максимальной самореализации обучающегося [Литвина, Кульчицкий, Агеев, 2016].

### Основная часть

Абилитация обучающихся с ОВЗИ – система и процесс формирования отсутствовавших у обучающихся возможностей к бытовой, общественной, профессиональной и иной деятельности. Реабилитация и абилитация инвалидов направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов в целях их социальной адаптации, включая достижение ими материальной независимости и интеграцию в общество. Специалисты ЛППС МГТУ им Н.Э. Баумана ведут работу по: социально-средовой, социально-педагогической, социально-психологической абилитации обучающихся. В процессе абилитации студентов с ОВЗИ нами используются здоровьесберегающие технологии комплекс психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья. Средством восстановления сил обучающегося, поддержания здоровья, запаса энергии, всестороннего развития духовного мира, наряду с отдыхом, является такой вид деятельности как саморегуляция. Под саморегуляцией понимаются «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [Моросанова, 2012].

Медико-биологическая функция абилитации предполагает восстановление работоспособности и снятие у обучающегося с ОВЗИ нервно-психического напряжения, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления. В рамках данного вопроса специалистами ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана проводятся занятия для регуляции психоэмоционального состояния у обучающихся с ОВЗИ. Преподавателями учебно-методической комиссии Адаптивной физической культуры кафедры Физического воспитания были разработаны и внедрены в работу ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана здоровьесберегающие технологии по абилитации обучающихся: технологии обучения студентов здоровьесберегающей деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов; скрининг и мониторинг их психического благополучия, совершенствование умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграция учебной и внеучебной деятельности и др. [Мысина, Семикин, 2013]. Одним из приоритетных направлений в работе центра является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки обучающихся с ОВЗИ в эффективной абилитации к жизни и учебе в вузе. Во время консультации с психологом многие студенты жалуются на проблемы в коммуникативной сфере, принятии своего заболевания, самоорганизации учебной деятельности, на трудности переключения с учебы на отдых и обратно, на снижение мотивации в целом и на ряде учебных предметов в частности. Присутствует также аспект социально-личностной инфантильности среди студентов, глубоко погруженных в интеллектуальную деятельность. Поэтому возрастает потребность в формировании саморегуляции деятельности на всех уровнях: интеллектуальной, мотивационной, эмоционально-волевой и личностно-смысловой.

В рабочую программу «Физическая культура и спорт» специализации «Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» включены занятия, направленные на овладения навыками саморегуляции. Занятия проводятся в группах в специально оборудованном помещении для обучения аутотренингу и релаксации с помощью аудиовидеоконспекса «Диснет». Помимо этого, ведется консультационная работа (групповые и индивидуальные консультации), тренинги по нормализации психоэмоционального состояния, эмоционального выгорания и т.д.

Анализ обращений студентов за психологической помощью показывает, что наиболее часто причиной возникновения психологических проблем является разного рода эмоциональные реакции, зависимые состояния обучающихся от внешних воздействий, отсутствие умения расставлять приоритеты в учебной деятельности, коммуникативные проблемы. Во время консультаций анализируются причины, приведшие к дисфункции, рассматриваются различные пути выхода из кризисной ситуации – саморегуляции в комплексе от когнитивной, мотивационно – смысловой переоценки происходящего до эмоционально – поведенческого реагирования.

В последнее время проблема саморегуляции психической деятельности субъекта занимает одно из центральных мест в развитии психологии. Для того чтобы учебная деятельность студента была эффективной, уровень сформированности системы умений регуляции психоэмоционального состояния должен быть достаточно высок.

Структура саморегуляции психических состояний, рассматривается на трех уровнях: физиологическом, психофизиологическом и психологическом. На физиологическом уровне она представлена нейрофизиологическими характеристиками. На психофизиологическом уровне – реакциями, регулирующими работу внутренних органов. На психологическом уровне – социальными установками, ценностными ориентациями по отношению к себе и окружающему миру.

Умение контролировать и регулировать свое психоэмоциональное состояние позволяет человеку меняться в соответствии с изменением обстоятельств внешнего мира и условий его жизни, поддерживает необходимую для деятельности человека психическую активность, обеспечивает сознательную организацию и коррекцию его действий. Неумение регулировать свое психоэмоциональное состояние приводит к зависимости от внешних условий, от отношений, от обстоятельств. Снижение уровня субъективного контроля приводит к зависимости от внешних обстоятельств. Возникают негативные эмоции, возрастает напряжение, повышается конфликтность, растет уровень агрессии.

Психическая саморегуляция представляет собой совокупность методов коррекции психофизиологического состояния, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций, поддерживается оптимальная психическая активность, необходимая для деятельности человека. При этом снижается уровень эмоциональной напряженности, уменьшается уровень конфликтности, повышается работоспособность и степень психологического комфорта. Для оптимизации психического состояния обучающихся применяются самые разнообразные методы работы: гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия [Пятибратова и др., 2022]. Кроме того, используется группа методов креативных телесно ориентированных практик, позволяющая раскрыть возможности искусства с целью положительных изменений в коррекции психофизиологического состояния студентов: музыкотерапия, сказкотерапия, изотерапия, фототерапия и многие другие направления.

Перечень данных практик помогает каждому человеку выразить себя, свои чувства, эмоции, ощущения мелодией, звуком, движением, рисованием, работая как на индивидуальных занятиях, так и на групповых [Крылов, Якушева, 2022].

Работа с обучающимися проходит в форме практических занятий, которые направлены на индивидуализацию форм сохранения и укрепления здоровья конкретного студента. Различные коммуникативные тренинги уверенного поведения, тренинги психоэмоциональной регуляции и тренинги профилактики эмоционального выгорания, которые включаются в программу обучения и психологического сопровождения студентов, направлены на развитие способности умения регулировать свое психоэмоциональное состояние, что ведет к эффективной абилитации обучающегося.

Многие исследования доказывают, что социальные установки личности непосредственно влияют на соматическое здоровье и работоспособность. А именно, формируя интернальность локуса контроля, возможно помочь студенту сохранить здоровье в условиях обучения в вузе.

Анализ результатов медицинского обследования здоровья обучающихся, пришедших в осеннем семестре на занятия показал, что заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата и органов зрения – наиболее распространенные заболевания среди студентов АФК.

При наличии таких заболеваний и увеличении учебной нагрузки есть вероятность еще большего снижения здоровья и как следствие прогрессирования заболевания.

В течение обучения на АФК со студентами проводится комплексная работа, направленная на развитие навыков саморегуляции. Занятия проводятся 2 раза в неделю в группах по 10-12 человек.

С целью снятия негативного эмоционального напряжения, поддержания оптимального уровня энергетического тонуса участников применяется обучение аутогенной тренировке с помощью программы «Диснет» .

Данный метод саморегуляции особого (аутогенного) состояния, способствовал формированию навыков расслабления, профилактики депрессивных состояний, освобождения от стресса, очищения сознания от ненужных мыслей и переживаний, готовности для позитивных установок [Киселевская, 2005].

Обучающиеся тренируются самостоятельному составлению словесных формул, установок, которые должны быть понятны, коротки, категоричны, не вызывали бы сомнения и напряжения, направлены на индивидуальную задачу каждого.

Индивидуальные занятия проводятся в виде когнитивного, мотивационного консультирования, психомоторной коррекции и т.д. с обсуждением индивидуального выбора способа психической саморегуляции адекватно ситуации и собственных компенсаторных механизмов. Так, например, при недостаточности организационных навыков, разъясняются приемы самоуправления временем, планирования и самоорганизации. При повышенной утомляемости, осваиваются навыки релаксации и мобилизации, структурирования режима дня.

Очевидно, что использование методов саморегуляции на специально организованных практических занятиях, необходимо для абилитации студентов с ОВЗИ.

## Заключение

Анализ проведенной работы позволяет сделать следующие выводы:

– использование групповой работы обучающихся с ОВЗИ для регуляции

- психоэмоционального состояния оказывает существенное влияние на формирование саморегуляции обучающихся;
- реализация групповой рекреационно-обучающей программы тренингов регуляции психоэмоциональных состояний является частью психолого-педагогических условий абилитации;
  - регуляция эмоциональных состояний студентов является технологией, которая включает в себя упражнения, которые снимают напряжение, уровень возбуждения, дыхательные упражнения, регулирующие нервную систему, двигательные упражнения снимают телесные зажимы, коммуникативные упражнения развивают межличностное взаимодействие;
  - обучая навыкам саморегуляции, можно воздействовать на активность и эмоциональную устойчивость;
  - в учебно-методический комплекс по физвоспитанию для обучающихся, освобожденных от тяжелой физической нагрузки, целесообразно вводить различные направления обучения навыкам саморегуляции деятельности студентов, такие как самоконтроль, гимнастика, самомассаж, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг, дыхательная гимнастика, медитация, ароматерапия, цветотерапия;
  - использование креативных телесно ориентированных практик благотворно влияет на процессы абилитации, саморегуляции, а также физическое развитие, эмоциональное развитие, речевое (вербальное) развитие, что в целом позитивно сказывается на социальном развитии.

## Библиография

1. Киселевская Н.А. Стили саморегуляции учебной деятельности и их формирование у студентов вуза: автореф дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 2005. 17 с.
2. Крылов С.Ю., Якушева О.В. Психологические основы креативных телесно ориентированных практик в системе АФК // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. Чебоксары: Среда, 2022. С. 247-250.
3. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3 (58). С. 61-63.
4. Магомедов Р.Р. и др. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры. Казань, 2017. 476 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. URL: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/8075/ogl.shtml>
6. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 518 с.
7. Мысина Г.И., Семикин Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности // Психолого-педагогические основания формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования. М., 2013. 296 с.
8. Пятибратова И.В. и др. Роль социально-психологического тренинга в абилитации студентов с ОВЗИ // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых. Чебоксары, 2022. С. 52-54.
9. Федеральный закон от 24 ноября 1995 № 181-ФЗ (ред. от 29.11.2021) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (статья 1).
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 16 ст. 2 ФЗ № 273).

---

## **Habilitation of students with disabilities by methods of self-regulation in a health-saving environment (experience of Moscow State Technical University named after N.E. Bauman)**

**Inna V. Pyatibratova**

PhD in Psychology,  
Bauman Moscow State Technical University,  
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: pjatibratovi@mail.ru

**Sergei Yu. Krylov**

Senior Lecturer,  
Bauman Moscow State Technical University,  
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: bkryl@mail.ru

**Oksana V. Yakusheva**

Lecturer,  
Bauman Moscow State Technical University,  
105005, 1, 5, Vtoraya Baumanskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: oksanayakusheva@mail.ru

### **Abstract**

The article reveals the relevance in the importance of habilitation of students with disabilities by self-regulation methods in a health-preserving environment. Every year there is a tendency of deterioration in the health of students. The number of students with disabilities is steadily growing, due to the deteriorating environment, high morbidity and injury rates. Society places increased demands on modern graduates; on the other hand, the number of students who have entered the university with health problems is growing every year and, as a result, with such high academic loads, the risk of morbidity and deterioration of health increases. Therefore, new ideas are required for social adaptation, rehabilitation and habilitation of students with disabilities in the system of higher professional education. The authors of the article pay special attention to the problem of the influence of self-regulation methods in a health-saving environment of Bauman Moscow State Technical University on the process of habilitation of students. The dependence between the indicators of self-regulation, working capacity and habilitation of students is shown. The expediency of conducting various areas of training in the skills of self-regulation of students' activities is determined. The analysis allowed to draw the following conclusions: the importance of using group work of students with disabilities; conducting trainings for the regulation of psycho-emotional states; the importance of teaching the skills of self-regulation of students' activities, such as self-control, gymnastics, self-massage, neuromuscular relaxation, auto-training, breathing exercises, meditation, aromatherapy, color therapy, methods of creative body-oriented practices.

**For citation**

Pyatibratova I.V., Krylov S.Yu., Yakusheva O.V. (2022) Abilitatsiya obuchayushchikhsya s OVZI metodami samoregulyatsii v usloviyakh zdorov'esberegayushchei sredy (opyt MGTU im. N.E. Baumana) [Habilitation of students with disabilities by methods of self-regulation in a health-saving environment (experience of Moscow State Technical University named after N.E. Bauman)]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (5A), pp. 39-46. DOI: 10.34670/AR.2022.45.35.006

**Keywords**

Habilitation, adaptive physical education, self-regulation, health-saving technologies, health, education, working capacity, healthy lifestyle, disabilities.

**References**

1. Federal'nyi zakon ot 24 noyabrya 1995 № 181-FZ (red. ot 29.11.2021) «O sotsial'noi zashchite invalidov v Rossiiskoi Federatsii» (stat'ya 1) [Federal Law No. 181-FZ of November 24, 1995 (as amended on November 29, 2021) "On the Social Protection of Disabled Persons in the Russian Federation" (Article 1)].
2. Federal'nyi zakon ot 29 dekabrya 2012 g. № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii» (p. 16 st. 2 FZ № 273) [Federal Law of December 29, 2012 No. 273-FZ "On Education in the Russian Federation" (clause 16, article 2 of the Federal Law No. 273)].
3. Kiselevskaya N.A. (2005) Stili samoregulyatsii uchebnoi deyatel'nosti i ikh formirovanie u studentov vuza. Doct. Dis. [Styles of self-regulation of educational activity and their formation among university students. Doct. Dis.]. Irkutsk.
4. Krylov S.Yu., Yakusheva O.V. (2022) Psikhologicheskie osnovy kreativnykh telesno orientirovannykh praktik v sisteme AFK [Psychological foundations of creative body-oriented practices in the AFC system]. In: Sotsial'no-pedagogicheskie voprosy obrazovaniya i vospitaniya [Social and pedagogical issues of education and upbringing]. Cheboksary: Sreda Publ.
5. Litvina G.A., Kul'chitskii V.E, Ageev A.V. (2016) Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura kak sredstvo fizicheskoi reabilitatsii i sotsial'noi adaptatsii [Adaptive physical culture as a means of physical rehabilitation and social adaptation]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 3 (58), pp. 61-63.
6. Magomedov R.R. et al. (2017) Fizicheskaya kul'tura i sport s elementami adaptivnoi fizicheskoi kul'tury [Physical culture and sport with elements of adaptive physical culture]. Kazan.
7. Malkina-Pykh I.G. Telesnaya terapiya [Body Therapy]. Available at: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/8075/ogl.shtml> [Accessed 09/09/2022]
8. Morosanova V.I. (2012) Samoregulyatsiya i individual'nost' cheloveka [Self-regulation and individuality]. Moscow: Nauka Publ.
9. Mysina G.I., Semikin G.I. (2013) O neobkhodimosti obucheniya studentov zdorov'esberegayushchei deyatel'nosti [On the need to train students in health-saving activities]. In: Psikhologo-pedagogicheskie osnovaniya formirovaniya tsennosti zdorov'ya, kul'tury zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni v sisteme obrazovaniya [Psychological and pedagogical foundations for the formation of the value of health, culture of a healthy and safe lifestyle in the education system]. Moscow.
10. Pyatibratova I.V. et al. (2022) Rol' sotsial'no-psikhologicheskogo treninga v abilitatsii studentov s OVZI [The role of socio-psychological training in the habilitation of students with disabilities]. In: Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie obshchego, spetsial'nogo i inkluzivnogo obrazovaniya detei i vzroslykh [Psychological and pedagogical support of general, special and inclusive education of children and adults]. Cheboksary.