

**К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Светлана Валерьевна Белякова

кандидат юридических наук, доцент

belsvet170@mail.ru

Нина Ивановна Руднева

заведующий кафедрой экономической безопасности и права

кандидат филологических наук, доцент

rudneva6363@mail.ru

Александра Сергеевна Колотова

ассистент

aleks.kolotova@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию возможностей сохранения здоровья обучающихся в условиях высоких учебных нагрузок в современных образовательных организациях, созданию в них комфортной здоровьесберегающей среды, использованию возможностей механизмов быстрого сна. Применение специального высокотехнологичного оборудования может стать хорошей профилактикой отрицательного воздействия высоких учебных нагрузок и недостатка сна.

Ключевые слова: высокие учебные нагрузки, здоровьесбережение, ортобиоз, капсулы сна, образовательные организации.

Всем известно, что здоровье – это величайшая ценность, основа для самореализации и главное условие для выполнения людьми их социальных и биологических функций. Сегодня образовательная система нацелена на сохранение здоровья школьников. Задача педагогов заключается не только в том, чтобы дать детям знания, но и в том, чтобы сформировать успешных личностей, готовых полноценно жить и растить будущее поколение. А без здоровья это невозможно.

Проблема исследования. В старших классах обучающиеся изучают основы наук, им предстоит овладеть большим объемом знаний, подготовиться к успешной сдаче экзаменов. Материал, подлежащий усвоению, с одной стороны, требует более высокого, чем раньше уровня учебно-познавательной и мыслительной деятельности, направлен на их развитие, а с другой стороны новые учебные предметы, большой объем материала и интенсификация учебного процесса, использование педагогических инноваций влекут несоответствие нагрузки возможностям детского организма, приводят к напряжению адаптационных механизмов.

По данным Минздрава, количество хронически больных детей и подростков катастрофически увеличивается. За период обучения в школе здоровье школьников ухудшается в 4-5 раз, число хронически больных детей возрастает в 2 раза [16]. Сильная эмоциональная и интеллектуальная нагрузка напрямую влияет на физическое здоровье. Очень плотные графики занятий ведут к состоянию подавленности подростков, увеличивают усталость и стрессовое состояние.

В настоящее время большинство старшеклассников жалуются на недостаток времени выполнения домашних и проектных заданий. Действительно, на выполнение домашних заданий требуется 6-8 часов. Также учебная программа рассчитана на самостоятельную заинтересованность по теме, на что времени обычно не хватает. Внеурочная деятельность занимает 3-5 часов. В связи с нехваткой времени, обучающиеся не следят за режимом работы и отдыха, отсюда и следует недосыпание и хроническая усталость, влияющие в

свою очередь на эмоциональную напряжённость обучающихся, снижение их активности обучения. С учетом домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 10–12 ч в сутки [15, с.73–75.]. Это составляет около 71–75% бодрствования. Оставшихся 25–30% времени бодрствования (4–5 ч в день) недостаточно для реализации всех мероприятий и потребностей ребенка: в это время должны уместиться прием пищи, гигиенические процедуры, передвижение к школе и обратно, пассивный отдых, игры и познавательные интересы, занятия по интересам (спорт, кружки и т. п.), общение с семьей, общение со сверстниками. Причем необходимо учитывать, что нагрузка 10–12 ч в день – это некие усредненные данные. В реальности группа детей с высокими учебными нагрузками получает еще больший объем учебных занятий и меньше свободного времени

Пресыщение учёбой, вызванное высокой учебной нагрузкой и большим временем учёбы, приводит к снижению мотивации к обучению, утрате интереса в процессе и прочему. Обучающиеся переживают из-за того, что не могут во всём хорошо разобраться из-за недостатка времени и добиться успехов, так как у них не остаётся свободного времени на отдых и прогулки на свежем воздухе. Перегрузка учёбой может вызвать нежелание самостоятельно работать, порождает недоверие в успех, снижает целеустремлённость обучающихся. Нельзя не учитывать психологическое напряжение в период активизации контрольных работ, зачётов. Чувство высокой ответственности за результат, неопределённость последствий, неожиданность, нехватка времени, повышение интеллектуальной сложности в этот период приводят к переутомлению обучающихся и нервному перенапряжению, состояние их здоровья заметно ухудшается.

Высокие учебные нагрузки у детей и подростков представляют собой серьезную проблему – общественную и медицинскую. Будучи по своему происхождению социальными, они влекут неизбежные медицинские последствия, негативно влияя на заболеваемость этой группы детского населения [4].

Вопрос высоких учебных нагрузок (ВУН) приобрел особую остроту в течение последних двух десятилетий. Собственно говоря, именно их динамический характер и определяет актуальность проблемы, так как требует перестройки в подходах к организации образовательного процесса в школах полного дня.

Степень разработанности темы. Высокие учебные нагрузки представляют собой распространенную проблему для российских школьников, негативно влияющую на их психическое и физическое здоровье. Их изучению, а также изучению вопросов применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы посвящено большое количество работ многих исследователей.

Комплексное изучение синдрома высоких учебных нагрузок у детей школьного и подросткового возраста было осуществлено коллективом авторов под руководством кандидата медицинских наук, заведующего отделением когнитивной педиатрии НИИ педиатрии ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России Г.А. Каркашадзе. В работе представлены основные составляющие факторы высоких учебных нагрузок, дифференцированные клинические особенности, течение и осложнения синдрома. Отдельно освещаются вопросы лечения синдрома высоких учебных нагрузок. Основной вывод ученых заключается в необходимости усиления профилактики психоневрологических расстройств и их осложнений у учащихся российских школ [10, с. 7–23].

Высокий уровень учебных нагрузок связан с комплексом причин: 1) высоким объемом учебной деятельности; 2) повышенным спросом со стороны населения на получение детьми высшего образования как гарантии достойных материальных доходов в будущем и вытекающими отсюда повышенными запросами к школе; 3) ориентацией процесса обучения в школе на когнитивно успешных учеников; 4) хроническим недосыпанием; 5) гиподинамией и др.

В результате действия перечисленных и многих других факторов создается учебная среда с высоким уровнем конкуренции за получение максимального объема знаний, большим объемом занятий и подчинением

интересов всех учащихся интересам группы когнитивно успешных детей. Иными словами, формируется система, программирующая высокие учебные нагрузки среди детей в массовом масштабе. Родители, желающие оградить ребенка от «гонки учебных вооружений», рискуют тем, что он не поступит в высшее учебное заведение, либо ребенок получит личностную деформацию в результате хронической школьной неуспешности.

Н.Д. Акимова в своих исследованиях изучала проблему организации здоровьесберегающей деятельности в школе полного дня [1, с.48-49].

Диссертационное исследование С.В. Никитенко посвящено формированию и развитию интегрированной здоровьесберегающей системы «школа здоровья полного дня» [13].

К.В. Петров в своей работе применение здоровьесберегающих технологий в школе полного дня отражает мнение, что концепция модернизации российского образования ориентирована на всестороннее развитие обучающихся, укрепление их психологического и физического здоровья. В связи с этим приобретает особую актуальность вопрос о разработке здоровьесберегающих технологий и возможностях их реализации в условиях современной школы [14, с.50].

Б.З. Воронова, З.И. Сазанюк в статье «Гигиенические требования к работе школ полного дня» поднимают вопросы необходимости решения как воспитательных, так и оздоровительных задач в организации здоровьесбережения школьников [7].

А.Р. Вирабова в работе «Гигиеническая оценка ресурсного обеспечения школы полного дня» отмечает, что здоровьесберегающая направленность современной школы является приоритетом реформирования системы образования в стране [6].

Новизна данного исследования состоит в формулировании предложений, направленных на восстановление сил и здоровья школьников непосредственно в образовательной среде с использованием технологий ортобиоза. Впервые предлагается применение специального высокотехнологичного оборудования

для быстрого восстановления сил школьников, обучающихся в условиях высоких учебных нагрузок.

Основы ортобиотики, а также её методика и теория были изложены И.И. Мечниковым в книгах «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма». Илья Ильич отмечал, что следование правилам ортобиоза (разумного образа жизни) в высшей степени облегчает проявления высших способностей человеческой души. Он считал, что смысл ортобиоза – это обеспечение развития человека, достижения им деятельной и бодрой старости, приводящей к чувству насыщения жизнью [10, с. 45]. Ортобиотика строится на самых разнообразных подходах к построению разумного образа жизни людей. Важнейшими постулатами ортобиотики являются: бережное отношение к своему организму; соблюдение индивидуального подбора условий для жизнедеятельности организма; постоянная, сознательная актуализация интереса к жизни и людям.

В ортобиоз входят такие составляющие, как релаксация, рекреация и катарсис. Под *релаксацией* понимается расслабление, снятие психического напряжения, связанного с умением человека отвлечься и переключиться от негативных мыслей и эмоций с помощью психологического и физического расслабления. Релаксация используется для увеличения работоспособности, снятия психоэмоционального напряжения, улучшения общего состояния человека. Огромным релаксационным эффектом обладают танцы, пение, чтение стихов, обращение к юмору, например, просмотр комедий. Позитивным эффектом обладает увлечение каким-либо хобби.

Подобные передышки позволяют на короткое время отвлечься, расслабиться, что способствует повышению работоспособности.

С учетом хронической усталости и недостатка сна у воспитанников лицеев, специализированных школ и школ полного дня в качестве релаксационных мер возможно использование релаксационных комнат или зон, в которых школьники на короткое время смогут переключиться и отдохнуть от

учебы. Одним из решений проблемы мы видим использование «быстрого сна» как одного из способа восстановления школьников.

Для организации релаксационной зоны, создания пространства для отдыха, расслабления и быстрого восстановления сил возможна установка в лице «сонных капсул». Использование капсул для сна базируется на доказанном благотворном воздействии короткого дневного сна на продуктивность и самочувствие.

Капсулы сна – это возможность сохранить личную эффективность на максимальном уровне в течение дня с помощью 20-ти минутной сессии по технологии Powermapping. Ядро программы PrivateNap составляет специально разработанное звуковое воздействие. Звуковые треки содержат частоты, индуцирующие процесс засыпания и погружения человека во вторую стадию сна. Вторая стадия сна – это состояние глубокого расслабления и абсолютного спокойствия, переходное между сном и бодрствованием. Активность головного мозга переключается с анализа поступающей извне информации на внутреннюю работу, усваивается накопленная информация, улучшается память, очищается психологический фон, восстанавливается возможность анализировать большие объемы информации и способность концентрировать внимание. Происходит восстановление энергии. Двадцатиминутного отдыха в капсуле достаточно для того, чтобы избавиться от усталости, восполнить недостаток ночного сна и получить заряд бодрости для дальнейшей продуктивной работы. Сеанс в капсуле помогает снизить стресс, перевести фокус внимания на внутреннее состояние и перезарядиться в течение рабочего дня благодаря комплексу продуманной эргономики и аудиовизуальному воздействию. Закрывающийся купол, активная система шумоподавления и положение нулевой гравитации создают комфортное личное пространство. В начале сеанса массаж расслабляет мышцы, постепенно исчезая. Аудиовизуальная программа ускоряет и оптимизирует сессию отдыха. В конце сеанса минута пробуждения позволяет проснуться вовремя и без стресса. Научно обоснован тот факт, что непродолжительный сон в середине дня

способен оказывать благотворное влияние на когнитивные способности – улучшать память и внимание, повышать креативность и обучаемость. Кроме этого, сон в это время суток не только улучшает настроение и устраняет возможность возникновения стрессов, но и благотворно отражается на ночном сне, а также сводит на минимум возможность появления сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, сонная капсула позволяет уединиться для восстановления израсходованных сил и, что немаловажно для нас, отдых в такой капсуле поднимает настроение и улучшает эмоциональное состояние.

Мы живём в мире, где здоровье – это один из важнейших факторов успешного существования человека. Ребенок, рано утративший здоровье, – это человек с комплексом проблем, поскольку на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда – болезнь, борьба с которой может отнять все силы.

Использование механизмов быстрого сна при применении специального высокотехнологичного оборудования может стать хорошей профилактикой отрицательного воздействия высоких нагрузок и недостатка сна.

Список литературы:

1. Акимова Н. Д. К проблеме организации здоровьесберегающей деятельности в школе полного дня // Педагогические науки. 2009. № 3(36). С. 48-49.
2. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков. Учебник для санитарно-фельдшерских отделений мед.училищ. М.: Медицина. 1982. – 335 с.
3. Артур Шопенгаур. Афоризмы. URL: <http://www.orator.ru> (дата обращения: 23.01.2023)
4. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. Рук-во для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2018. 432 с.

5 Василий Иванович Воробьев. Гимнастика. URL: <https://t-look.ru/vasiliy-ivanovich-vorobev-gimnastika/> (дата обращения: 21.01.2023)

6. Вирабова А. Р. Гигиеническая оценка ресурсного обеспечения школы полного дня // ВСП. 2006. №6.

7. Воронова Б. З., Сазанюк З. И. Гигиенические требования к работе школ полного дня // ЗНиСО. 2009. №8.

8. Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Методические рекомендации. М.: НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. М. 2012.

9. Гирш Я.В., Герасимчик О.А., Юдицкая Т.А. Типы пищевого поведения у подростков с различной массой тела // Системная интеграция в здравоохранении. 2019. № 1. С. 22–28.

10. Мечников И.И. Этюды оптимизма. М. 2014. 320 с.

11. Каркашадзе, Г. А., Намазова-Баранова Л. С., Захарова И. Н., Макарова С. Г., Маслова О. И. Синдром высоких учебных нагрузок у детей школьного и подросткового возраста. Педиатрическая фармакология. 2017.

12. Коррекция дефицита витаминов и микроэлементов у детей / Коровина Н.В., Захарова И.Н., Заплатников А.Л., Обычная Е.Г. // Медицинский совет. 2018. № 8 С. 94–98.

13. Никитенко С. В. Формирование и развитие интегративной здоровьесберегающей образовательной системы «Школа здоровья полного дня»: специальность 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва. 2006. 243 с.

14. Петров К. В., Никитенко С.В. Применение здоровьесберегающих технологий в школе полного дня // Акмеология. 2005. № 4(16). С. 50.

15. Петрова Н.Ф., Горювая В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. 2019. № 11. С. 73–75.

16. Роспотребнадзор назвал число абсолютно здоровых детей в России
URL: <https://ria.ru/20170913/1504653450.html> (дата обращения 12.02.2023).

UDC 378

**ON THE ORGANIZATION OF A HEALTH-SAVING ENVIRONMENT
IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Svetlana V. Belyakova

PhD in Law, Associate Professor

Nina I. Rudneva

Ph.D., Professor, Head of the Department of Economic Security and Law

Alexandra S. Kolotova

Assistant

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia,

Abstract. This article is devoted to the study of the possibilities of preserving the health of students in conditions of high educational loads in modern educational organizations, the creation of a comfortable health-saving environment in them, and the use of the capabilities of REM sleep mechanisms. The use of special high-tech equipment can be a good prevention of the negative effects of high training loads and lack of sleep.

Keywords: high training loads; health preservation; orthobiosis; sleep capsules; educational organizations.

Статья поступила в редакцию 11.09.2023; одобрена после рецензирования 19.10.2023; принята к публикации 27.10.2023.

The article was submitted 11.09.2023; approved after reviewing 19.10.2023; accepted for publication 27.10.2023.