

**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.