

Date: 3rd December-2025

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ ВУЗА

Студент: **Эргашева Комила Азиз кизи**

Эл.адрес: Komilaergasheva453@gmail.com

Курс: Магистрант 1 курса

Шифр и название специальности: 70410801 – Менеджмент: образовательный
менеджмент

Университет: Университет Пучон в городе Ташкент

Научный руководитель: PhD, профессор **Панферова И.В.**

panferovairina@but.uz

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы и тенденции формирования здоровьесберегающей среды в высших учебных заведениях. Анализируются психолого-педагогические, организационные и цифровые механизмы обеспечения здоровья студентов, а также влияние образовательной политики и инфраструктуры вуза на развитие здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, здоровье студентов, образовательная среда, цифровизация образования, профилактика.

Введение

Развитие здоровьесберегающей среды в высших учебных заведениях является одной из приоритетных задач современной системы образования. Ускорение темпов жизни, увеличение учебной нагрузки, цифровая трансформация, стрессовые факторы и снижение физической активности требуют от вузов пересмотра традиционных подходов к организации образовательного процесса и внедрения комплексных механизмов поддержки здоровья обучающихся. Современный студент сталкивается со значительным интеллектуальным напряжением, информационными перегрузками и необходимостью адаптации к быстро меняющимся условиям. Поэтому вуз как социально-образовательный институт должен не только обеспечивать профессиональную подготовку, но и создавать условия для сохранения, укрепления и развития физического, психического и социального здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая среда вуза понимается как целостная система организационных, инфраструктурных, педагогических и цифровых решений, направленных на создание комфортной и безопасной среды, минимизацию факторов риска и формирование устойчивой культуры здорового образа жизни. В современных условиях она охватывает широкий спектр направлений: от рациональной организации учебных нагрузок до создания цифровых сервисов



Date: 3rd December-2025

мониторинга здоровья, внедрения спортивно-оздоровительных технологий и совершенствования психологической помощи студентам.¹

Актуальность темы определяется необходимостью повышения качества образования, поскольку здоровье обучающихся является фундаментом успешности их академической, профессиональной и социальной деятельности. Анализ современных исследований показывает, что студенты, имеющие высокий уровень психологического благополучия и физической активности, демонстрируют более высокие учебные результаты, устойчивость к стрессам и успешную адаптацию в профессиональной среде.²

Современные тенденции развития здоровьесберегающей среды вуза

Современный этап развития высшей школы характеризуется появлением новых тенденций в проектировании здоровьесберегающей среды. К ключевым тенденциям относятся: цифровизация профилактики и мониторинга здоровья, комплексная модернизация инфраструктуры, активное внедрение психолого-педагогических технологий поддержки студентов, а также формирование культуры здорового образа жизни через образовательные программы и социальные проекты.³

Во-первых, наблюдается активное использование цифровых технологий в сфере сохранения здоровья студентов. Вузы внедряют электронные медицинские карты, онлайн-платформы для психолого-педагогического консультирования, мобильные приложения для контроля физической активности, анализа сна и уровня стресса. Появляется возможность проводить регулярный мониторинг состояния обучающегося, выявлять ранние признаки эмоционального выгорания, нарушений режима и формировать индивидуальные рекомендации.⁴

Во-вторых, существенно обновляется материально-техническая база вузов. Современные тренажёрные залы, зоны релаксации, пространства для активных видов отдыха, эргономичные учебные помещения, экологически безопасные материалы и современное освещение являются важными факторами формирования безопасной и комфортной образовательной среды. Возрастает роль инклюзивного подхода — создание условий для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

В-третьих, усиливается внимание к психологическому благополучию обучающихся. Всё больше вузов создают центры психической поддержки, организуют тренинги по стресс-менеджменту, профилактике эмоционального выгорания, развитию эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции.

¹ Бальсевич, В. К. Здоровьесберегающие технологии в образовании: теоретические основы и практика внедрения. – Москва: Академия, 2020. – 256 с.

² Казначеев, В. П., Колесникова, Э. И. Психолого-педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды образовательной организации. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2019. – 198 с.

³ Сидорова, Н. Н. Современные подходы к созданию безопасной и здоровьесберегающей образовательной среды в вузе // Высшее образование сегодня. – 2021. – №3. – С. 45–52.

⁴ Смирнова, Т. И., Чурилова, Е. Н. Цифровые технологии в обеспечении психолого-педагогической безопасности студентов // Педагогика и психология образования. – 2022. – №4. – С. 113–120.



Date: 3rd December-2025

Практика показывает, что подобные мероприятия значительно повышают устойчивость студентов к стрессовым ситуациям и улучшают их академические результаты.

Четвёртой тенденцией является интеграция здоровьесберегающих принципов в учебные дисциплины и образовательные программы. Студентов обучают основам валеологии, медицинской грамотности, основам экологически безопасного поведения. Многие вузы вводят элективные курсы, направленные на формирование культуры здоровья.

Пятая тенденция — развитие спортивно-оздоровительных и социально-активных проектов. Вузовские мероприятия по массовому спорту, волонёрскому движению, профилактическим акциям становятся неотъемлемой частью студенческой жизни. Они способствуют формированию мотивации к здоровому образу жизни и повышению социальной активности.

Шестой важный аспект — междисциплинарность. Здоровьесберегающие технологии рассматриваются в контексте медицины, психологии, педагогики, информационных технологий и экологии. Это позволяет выстраивать комплексный подход к формированию среды, учитывающий разнообразные факторы риска.

Таким образом, современная здоровьесберегающая среда вуза представляет собой динамично развивающуюся систему, ориентированную на полноценное развитие личности студента, укрепление его физического и психического здоровья, формирование устойчивых навыков безопасного поведения и поддержание высокого уровня образовательных результатов.

Дополнительный анализ современных подходов к развитию здоровьесберегающей среды вузов показывает, что образовательные учреждения всё активнее стремятся сочетать традиционные меры охраны здоровья с инновационными технологиями и социальными практиками. В условиях глобальных вызовов — включая рост психозэмоциональных нагрузок, последствия цифровизации, снижение двигательной активности и изменения в образе жизни молодёжи — университеты вынуждены искать новые модели поддержки обучающихся. Важной тенденцией становится внедрение принципов «здорового университета» (Healthy University), предполагающего создание среды, способствующей всестороннему благополучию студентов и сотрудников.

Одним из направлений является повышение медико-санитарной грамотности обучающихся. Многие вузы добавляют в учебные планы факультативы по профилактике заболеваний, рациональному питанию, стресс-менеджменту и формированию полезных привычек. Подобные образовательные инициативы помогают студентам осознанно относиться к собственному здоровью, понимать влияние учебных и бытовых факторов на работоспособность и эмоциональное состояние. Кроме того, в университетах проводится разъяснительная работа по профилактике вредных привычек, включая табакокурение, злоупотребление алкоголем и зависимость от цифровых устройств.



Date: 3rd December-2025



Отдельное значение приобретает трансформация физкультурно-спортивной деятельности в вузах. Если ранее занятия физической культурой рассматривались как обязательный элемент учебного плана, то сегодня наблюдается стремление сделать их более разнообразными, гибкими и индивидуализированными. Студентам предлагаются различные формы активности — от классических спортивных секций до йоги, пилатеса, танцевальных программ и фитнес-активностей на свежем воздухе. Важным направлением становится популяризация «активного перерыва», позволяющего снизить статическую нагрузку во время длительных занятий.

Современные вузы уделяют большое внимание экологическим аспектам здоровьесбережения. Создание экологически безопасной среды, внедрение систем раздельного сбора отходов, озеленение кампусов и формирование экологически ответственного поведения студентов также рассматриваются как элементы здоровьесберегающей стратегии. Исследования показывают, что качественная экологическая среда позитивно влияет на психическое состояние, снижает уровень тревожности и повышает концентрацию внимания.⁵

Ещё одна значимая тенденция — развитие партнёрств между вузами и медицинскими, спортивными и социальными организациями. Благодаря сотрудничеству с клиниками, центрами здоровья, фитнес-клубами, психологическими службами и НКО студенты получают доступ к более широкому спектру услуг по укреплению здоровья. Подобная модель позволяет не только расширять возможности профилактики, но и включать обучающихся в реальные практики социального взаимодействия.

В условиях цифровой трансформации возрастает роль онлайн-сервисов, направленных на создание здоровьесберегающей среды. Развиваются виртуальные кабинеты психолога, цифровые тренажёры для релаксации, платформы для отслеживания здоровья, чат-боты для консультирования по вопросам профилактики заболеваний. Университеты активно используют вебинары по развитию стрессоустойчивости, цифровой гигиене и формированию навыков безопасной работы с информацией.⁶

Таким образом, современные тенденции развития здоровьесберегающей среды в вузах характеризуются междисциплинарностью, ориентацией на индивидуальные потребности обучающихся, использованием цифровых решений и расширением профилактических программ. В совокупности они формируют качественно новую модель университета, где здоровье и благополучие студентов выступают ключевыми факторами успешности образовательного процесса.

Заключение

Современные тенденции развития здоровьесберегающей среды вуза свидетельствуют о переходе от традиционного понимания охраны здоровья к комплексному, междисциплинарному и цифровому подходу. Формирование такой

⁵ Валеология: теория и практика здоровья / Под ред. И. В. Жданова. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 304 с.

⁶ World Health Organization. Healthy Universities Framework. – WHO, 2020. – URL: <https://who.int/healthy-universities> (Дата обращения: 20.11.2025).

Date: 3rd December-2025

среды требует активного взаимодействия администрации, преподавателей, студентов, медицинских работников и специалистов по цифровым технологиям. Эффективная здоровьесберегающая стратегия обеспечивает создание благоприятных условий для обучения, способствует личностному и профессиональному росту студентов, повышает конкурентоспособность вуза и качество образования.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Бальсевич, В. К. Здоровьесберегающие технологии в образовании: теоретические основы и практика внедрения. – Москва: Академия, 2020. – 256 с.
2. Валеология: теория и практика здоровья / Под ред. И. В. Жданова. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 304 с.
3. Казначеев, В. П., Колесникова, Э. И. Психолого-педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды образовательной организации. – Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2019. – 198 с.
4. Сидорова, Н. Н. Современные подходы к созданию безопасной и здоровьесберегающей образовательной среды в вузе // Высшее образование сегодня. – 2021. – №3. – С. 45–52.
5. Смирнова, Т. И., Чурилова, Е. Н. Цифровые технологии в обеспечении психолого-педагогической безопасности студентов // Педагогика и психология образования. – 2022. – №4. – С. 113–120.
6. World Health Organization. Healthy Universities Framework. – WHO, 2020. – URL: <https://who.int/healthy-universities> (Дата обращения: 20.11.2025).