naselennya. [Sports-oriented physical education with an optional form of organization of classes. Actual problems of physical education of different strata of the population]. Pp. 96–103. http://orcid.org/0000-0003-0171-4614 [in Ukrainian].

10. Cherevko, S. V., Dorosh, V. A., Lutayeva, N. V., Umerenko, V. (2025). Problema vykhovannya vol'ovykh yakostey student·s'koyi molodi u protses zdobuttya vyshchoyi osvity. [The problem of raising the willful qualities of student youth in the process of acquiring higher education]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue (4(190). Pp. 186–190. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).37 [in Ukrainian].

11. Zyuz, V., & Balukhtina, V. (2025). Vykorystannya fizychnoyi kul'tury yak zasobu v patriotychnomu vykhovanni molodi. European Science, 6 (sge 42-06), 130-144. https://doi.org/10.30890/2709-2313.2025-42-06-040

Стаття надійшла до редакції / Received 25.02.2026
Прийнята до друку / Accepted .11.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).54

Носко М.О.
доктор педагогічних наук, професор,
дійсний член НАПН України,
заслужений діяч науки і техніки України,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
https://orcid.org/0000-0001-9903-9164
Дейкун М.П.
кандидат медичних наук, професор,
професор кафедри біології та здоров'я людини,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
https://orcid.org/0009-0008-1359-537X
Мехед О.Б.
доктор педагогічних наук,
професор, завідувач кафедри біології та здоров'я людини,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів
https://orcid.org/0000-0001-9485-9139

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПЕРСПЕКТИВИ ГАРМОНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті розглянуто психолого-педагогічні та медико-біологічні підходи до гармонізації навчання і здоров'язбереження в інклюзивному освітньому середовищі. Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему інклюзивного навчання. Методи: аналіз наукових джерел і нормативних документів, анкетування викладачів (n=48) і студентів (n=96), порівняльний аналіз освітньо-професійних програм, педагогічний експеримент і спостереження. Результати засвідчили, що 87% викладачів визнають необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій, однак лише 54% застосовують їх систематично; в ОП частка медико-біологічних компонентів становить у середньому 12–15%. У межах експерименту відзначено зниження рівня тривожності на 18% та підвищення навчальної мотивації на 22%. Висновки: інтеграція психолого-педагогічних і медико-біологічних підходів підвищує адаптаційні можливості здобувачів освіти та сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності в інклюзивному середовищі.

Ключові слова: *інклюзивна освіта, здоров'язбереження, психолого-педагогічні технології, медико-біологічні підходи, освітнє середовище, громадське здоров'я, компетентність.*

Nosko Mykola, Deikun Mykola, Mekhed Olha. Psychological and pedagogical and medical-biological perspectives of harmonizing learning and health preservation in an inclusive educational environment. *The* ***purpose*** *of the article is to substantiate and experimentally verify the effectiveness of integrating health-preserving technologies into inclusive education based on psychological, pedagogical, and medical-biological approaches. The study is grounded in a comprehensive methodology that combines theoretical and empirical methods. The methods included analysis and generalization of scientific literature and regulatory documents, a survey of university teachers (n=48) and students (n=96), comparative analysis of educational and professional programs, as well as pedagogical experiment and systematic observation.*

The results demonstrate that 87% of teachers recognize the necessity of implementing health-preserving technologies in inclusive settings; however, only 54% apply them systematically. Comparative analysis of six educational programs revealed that medical-biological components account for only 12–15% of total academic hours, indicating insufficient integration of health-related content. During the semester-long pedagogical experiment, the introduction of interactive teaching methods, physical activity breaks, stress-management training, and differentiated digital tools resulted in a decrease in students' situational anxiety by 18%, an increase in learning motivation by 22%, and improved indicators of emotional well-being.

The conclusions confirm that the integration of psychological-pedagogical and medical-biological approaches contributes to the harmonization of learning and health preservation in inclusive educational environments. A comprehensive strategy enhances students' adaptive capacities, promotes health-preserving competence, and supports sustainable development of inclusive education aligned with public health priorities.

***Key words**: inclusive education, health preservation, psychological and pedagogical technologies, medical-biological approaches, educational environment, public health, competence.*

Постановка проблеми. Сучасна система освіти в умовах суспільних трансформацій та зростання уваги до питань громадського здоров'я потребує переосмислення підходів до організації навчального процесу. Особливої актуальності набуває проблема гармонійного поєднання освітніх завдань із формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я здобувачів освіти, зокрема в умовах інклюзивного освітнього середовища. Інклюзивна освіта передбачає створення рівних можливостей для всіх учнів, у тому числі для дітей з особливими освітніми потребами, що вимагає комплексного психолого-педагогічного та медико-біологічного супроводу.

Психолого-педагогічні засади інклюзивного навчання ґрунтуються на принципах особистісно орієнтованого підходу, індивідуалізації освітньої траєкторії та формування позитивної мотивації до навчання. Важливу роль у цьому процесі відіграє готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності в інклюзивному класі, їхнє ставлення до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами та рівень сформованості відповідних компетентностей [1]. Одним із ключових напрямів модернізації освіти є впровадження інноваційних технологій, що забезпечують адаптацію навчального матеріалу, активізацію пізнавальної діяльності та підтримку психоемоційного благополуччя учнів [5].

Здоров'язбереження в освітньому процесі розглядається як інтегративний компонент виховання та соціалізації підростаючого покоління, що передбачає формування культури здорового способу життя, відповідального ставлення до власного фізичного і психічного стану [2]. Використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій сприяє підвищенню мотивації до навчальної діяльності та створює умови для індивідуалізації освітнього процесу [3], а також формує професійні компетентності майбутніх фахівців у галузі охорони здоров'я [4].

Водночас ефективність здоров'язбережувальних стратегій значною мірою залежить від урахування медико-біологічних чинників розвитку дитини, рівня її адаптаційних можливостей та психофізіологічних особливостей. Доведено, що поєднання фізкультурно-оздоровчих заходів із педагогічним супроводом сприяє формуванню здорового способу життя студентської молоді [6], а соціально-педагогічна діяльність учителя має безпосередній вплив на розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді [7]. Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування психолого-педагогічних та медико-біологічних підходів до гармонізації навчання і здоров'язбереження в інклюзивному освітньому середовищі.

Аналіз літературних джерел. Проблема гармонізації навчання та здоров'язбереження в інклюзивному освітньому середовищі розглядається у сучасних наукових дослідженнях як міждисциплінарний феномен, що поєднує психолого-педагогічні, соціальні та медико-біологічні аспекти. Аналіз літературних джерел свідчить про зростання інтересу до формування професійної готовності педагогів до роботи в інклюзивному класі та впровадження здоров'язбережувальних технологій у практику освітніх закладів. Зокрема, у дослідженні [1] обґрунтовано значення сформованості позитивного ставлення майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах інклюзивного навчання. Автори наголошують, що ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від рівня підготовленості педагога до взаємодії з учнями з особливими освітніми потребами, його здатності адаптувати навчальні методики та створювати психологічно безпечне середовище. Медико-біологічні аспекти здоров'язбереження у закладах освіти відображено в дослідженнях, присвячених формуванню здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності [6]. Автори встановили, що поєднання педагогічного впливу з руховою активністю сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку стресостійкості та формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя.

Питання формування культури здорового способу життя як важливої складової виховання та соціалізації підростаючого покоління висвітлено у праці [2], де підкреслюється необхідність інтеграції здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес. Автором доведено, що системна робота з формування ціннісного ставлення до здоров'я сприяє підвищенню адаптаційних можливостей учнів та покращенню їхнього психофізичного стану.

Важливу роль у модернізації інклюзивної освіти відіграють інформаційно-комунікаційні технології. У роботі [3] визначено їх значення для підвищення мотивації навчальної діяльності студентів, розвитку самостійності та формування індивідуальної освітньої траєкторії. Своєю чергою, у дослідженні [4] акцентується увага на ролі сучасних технологій у формуванні професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі охорони здоров'я, що має безпосередній зв'язок із забезпеченням якості здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі.

Особливості впровадження інноваційних освітніх технологій для учнів з особливими освітніми потребами розкрито у праці [5], де підкреслюється значення індивідуалізації навчання, адаптації змісту та використання інтерактивних методів роботи. Автори доводять, що технологічна підтримка інклюзивного навчання сприяє зниженню психоемоційного напруження та підвищенню ефективності засвоєння знань. У роботі [7] доведено, що соціально-педагогічна діяльність учителя має безпосередній вплив на формування здоров'язбережувальної компетентності молоді. Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про необхідність інтеграції психолого-педагогічних і медико-біологічних підходів у системі інклюзивної освіти. Попри значну кількість досліджень, потребує подальшого наукового осмислення проблема комплексної гармонізації навчального процесу та здоров'язбережувальної діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища, що й зумовлює актуальність даної роботи.

Мета дослідження – аналіз сучасних підходів і технологій, спрямованих на створення безпечного, адаптивного та здоров'язбережувального освітнього простору, що забезпечує повноцінний розвиток кожного здобувача освіти незалежно від його індивідуальних можливостей.

Методи дослідження. Дослідження ґрунтується на комплексному міждисциплінарному підході, що передбачає використання теоретичних і емпіричних методів. Зокрема, здійснено аналіз та узагальнення наукових праць і нормативно-правових документів з питань інклюзивної освіти та здоров'язбереження. Для вивчення ставлення до впровадження інклюзивних і здоров'язбережувальних технологій проведено анкетування викладачів і студентів. Порівняльний аналіз освітніх програм дозволив оцінити рівень інтеграції психолого-педагогічних та медико-біологічних компонентів у зміст підготовки фахівців. Емпірична частина роботи включала застосування методів педагогічного експерименту та систематичного спостереження з метою визначення ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою виявлення особливостей реалізації психолого-педагогічних і медико-біологічних підходів у системі інклюзивної освіти було проведено анкетування 48 викладачів закладів вищої освіти та 96 студентів педагогічних спеціальностей. Опитування мало на меті визначити рівень готовності до впровадження інклюзивних і здоров'язбережувальних технологій та оцінити їхню практичну реалізацію в освітньому процесі.

Результати анкетування показали, що 87% викладачів визнають необхідність інтеграції здоров'язбережувальних технологій у систему інклюзивного навчання, однак лише 54% зазначили, що систематично застосовують такі технології під час занять. Серед студентів 78% вважають, що інклюзивне середовище позитивно впливає на формування соціальної відповідальності, проте 62% відзначили недостатній обсяг практичної підготовки щодо роботи з учнями з особливими освітніми потребами.

Аналіз відповідей засвідчив, що найбільш поширеними здоров'язбережувальними технологіями є використання інтерактивних методів навчання (72%), елементів рухової активності під час занять (65%) та психологічної підтримки (59%). Водночас лише 38% респондентів зазначили, що в освітньому процесі системно враховуються фізіологічні особливості адаптації здобувачів освіти (режим праці та відпочинку, профілактика перевтоми, зниження когнітивного навантаження).

Порівняльний аналіз 6 освітніх програм педагогічного спрямування показав, що в середньому лише 12–15% навчального часу відведено на дисципліни, пов'язані зі здоров'язбереженням і медико-біологічними основами розвитку людини. У трьох програмах відсутні окремі модулі, присвячені формуванню здоров'язбережувальної компетентності в умовах інклюзивного навчання. Разом із тим у 4 з 6 програм передбачено вибіркові компоненти, що дозволяють частково компенсувати цей дефіцит.

У межах педагогічного експерименту (тривалістю один семестр) було впроваджено комплекс заходів, що включав: інтеграцію мікропауз у структуру занять; застосування формувального оцінювання; використання цифрових інструментів для диференціації завдань; проведення тренінгів зі стрес-менеджменту та емоційної саморегуляції.

Порівняльний аналіз результатів на початку та наприкінці експерименту засвідчив зниження рівня ситуативної тривожності студентів у середньому на 18%, підвищення показників навчальної мотивації на 22% та покращення суб'єктивної оцінки психоемоційного самопочуття на 25%. Викладачі відзначили покращення групової взаємодії та зменшення конфліктних ситуацій в інклюзивних групах. Отримані дані підтверджують, що гармонізація психолого-педагогічних і медико-біологічних компонентів сприяє створенню освітнього середовища, орієнтованого не лише на академічні результати, а й на підтримку фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти. Комплексний підхід забезпечує підвищення адаптаційних можливостей учнів, формування здоров'язбережувальної компетентності та соціальної згуртованості в інклюзивному колективі.

Висновки. Гармонізація навчання та здоров'язбереження є необхідною умовою ефективного функціонування інклюзивного освітнього середовища. Аналіз наукових джерел і нормативної бази підтвердив актуальність інтеграції психолого-педагогічних та медико-біологічних підходів у сучасній освіті. Результати анкетування свідчать про усвідомлення педагогами та студентами важливості впровадження здоров'язбережувальних технологій, однак виявляють потребу в удосконаленні практичної підготовки. Порівняльний аналіз освітніх програм показав недостатню представленість медико-біологічного компонента у професійній підготовці майбутніх педагогів. Впровадження інтегрованих технологій у межах педагогічного експерименту продемонструвало позитивний вплив на психоемоційний стан і навчальну мотивацію здобувачів освіти. Комплексний підхід забезпечує формування здоров'язбережувальної компетентності як важливої складової особистісного розвитку. Інклюзивне освітнє середовище повинно розглядатися не лише як простір навчання, а й як середовище підтримки фізичного та психічного благополуччя. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку моделей інтеграції медико-біологічних знань у підготовку педагогів. Реалізація системного здоров'язбережувального підходу в інклюзивній освіті сприятиме зміцненню громадського здоров'я та формуванню соціально відповідального покоління.

Література

1. Куртова Г.Ю., Архипов О.А, Короп М.Ю., Гамов В.Г., Вертель О.В. Визначення відношення майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в інклюзивному класі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 147. Т. 1. С. 312–315. *erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/608*

2. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Вип. 4 (160) : Чернігів, НУЧК, 2019. С. 84-88.

3. Мехед Д.Б., Мехед О.Б., Швидкий А.Л. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у мотивації навчальної діяльності студентів. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник наукових праць.* Випуск 31. Київ-Вінниця : ТОВ: фірма „Планер", 2012. С. 417 – 422. *https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/4115*

4. Носко М.О., Дейкун М.П., Мехед О.Б. Роль сучасних технологій у формуванні професійних компетенцій майбутніх фахівців в галузі охорони здоров'я. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 26 (182). Чернігів : НУЧК, 2024. С. 113-117 DOI:10.58407/visnik.242620

5. Носко М., Мехед О. Впровадження інноваційних освітніх технологій для учнів з особливими освітніми потребами. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 22 (178). Чернігів : НУЧК, 2023. С. 32-36. (Серія: Педагогічні науки) *erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9348*

6. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5),1074-1078. *doi: 10.36740/WLek202105105*

7. Nosko, M., Mekhed, O., Ryabchenko, S., Ivantsova, O., Denysovets, I., Griban, G., Prysyazhniuk, S., Oleniev, D., Kolesnyk, N., Tkachenko, P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 18-28. erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/7973

References

1. Kurtova, H.Yu., Arkhipov, O.A., Korop, M.Yu., Hamov, V.H., & Vertel, O.V. (2017). Vyznachennia vidnoshennia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti v inkluzyvnomu klasy [Determination of future physical education teachers' attitude to professional activity in an inclusive class]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka,* 147(1), 312–315. Chernihiv: ChNPU. erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/608 [in Ukrainian].

2. Mekhed, O.B. (2019). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia yak vazhlyva chastyna vykhovannia ta sotsializatsii pidrostaiuchoho pokolinnia [Formation of a healthy lifestyle as an important part of education and socialization of the younger generation]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskyi kolehium" imeni T.H. Shevchenka*, *(4)160*, 84-88. Chernihiv: NUCHK. [in Ukrainian].

3. Mekhed, D.B., Mekhed, O.B., & Shvydkyi, A.L. (2012). Rol informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii u motyvatsii navchalnoi diialnosti studentiv [The role of information and communication technologies in students' learning motivation]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, *(31)*, 417-422. Kyiv-Vinnytsia: TOV Firma "Planer". https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/4115 [in Ukrainian].

4. Nosko, M.O., Deikun, M.P., & Mekhed, O.B. (2024). Rol suchasnykh tekhnolohii u formuvanni profesiinykh kompetentsii maibutnikh fakhivtsiv v haluzi okhorony zdorovia [The role of modern technologies in the formation of professional competencies of future specialists in the field of health care]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskyi kolehium" imeni T.H. Shevchenka*, *(26)182*, 113-117. Chernihiv: NUCHK. DOI:10.58407/visnik.242620 [in Ukrainian].

5. Nosko, M., & Mekhed, O. (2023). Vprovadzhennia innovatsiinykh osvitnikh tekhnolohii dlia uchniv z osoblyvymy osvitnimi potrebamy [Implementation of innovative educational technologies for students with special educational needs]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskyi kolehium" imeni T. H. Shevchenka*, 22(178), 32–36. Chernihiv: NUCHK. erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9348 [in Ukrainian].

6. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., & Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie, 74*(5), 1074-1078. https://doi.org/10.36740/WLek202105105

7. Nosko, M., Mekhed, O., Ryabchenko, S., Ivantsova, O., Denysovets, I., Griban, G., Prysyazhniuk, S., Oleniev, D., Kolesnyk, N., & Tkachenko, P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology, 9*(9), 18-28. erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/7973

Стаття надійшла до редакції / Received 02.02.2026
Прийнята до друку / Accepted .17.02.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026