

ТЕОРІЯ НАВЧАННЯ

УДК 373.5.016-056.2/.3:796:613.7

DOI 10.31865/2077-1827.2(110)2026.361715

MODERN SYSTEMIC APPROACHES TO THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

СУЧАСНІ СИСТЕМНІ ПІДХОДИ ДО ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Катерина Гордєєва

кандидат педагогічних наук, доцент,
E-mail: katrinzzz83@gmail.com
ORCID 0000-0002-2558-8539
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Україна

Kateryna Hordieieva

Ph.D in Pedagogy, Associate Professor
E-mail: katrinzzz83@gmail.com
ORCID 0000-0002-2558-8539
SHEI "Donbas State Pedagogical University", Ukraine

ABSTRACT

Maintaining and improving health is the main significance of physical education. Current data indicate that schoolchildren and adolescents have a low level of health and physical activity. The implementation of physical education tasks in secondary education institutions is more important in working with students who are classified as special medical groups due to their health status. Modern systemic approaches to health improvement contribute to the development of physical qualities, and most importantly, stabilize and improve the health of children and adolescents of a special medical group. The preparation of a physical education teacher regarding the impact of physical exercises on the body of students of a special medical group should be quite high. Physical education specialists need to have experience, a stock of physical exercises, and constantly deepen their knowledge about the functions of individual organs and systems of the body, as well as about the specifics of the impact of specific diseases on these functions, which contributes to the optimal use of exercises of both traditional and modern systemic approaches to improving the health of students who are engaged in a special medical group.

In this study, we will highlight the main tasks in training qualified specialists who can contribute to increasing the level of physical activity and overall health of children and adolescents in a special medical group, namely: understanding the importance of physical activity and its impact on health and well-being; familiarization with modern technologies and methods aimed at supporting and strengthening health through physical activity; studying the principles and practical aspects of organizing physical education and health activities and programs; developing skills in planning, conducting and evaluating physical education and health activities for students who are engaged in a special medical group.

© Катерина Гордєєва, 2026

Key words: *special medical group, physical education, lesson, health technologies, educational environment, rehabilitation, health, physical activity.*

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що кардинальні зміни, які відбулися в усіх сферах життя нової української школи, вимагають нових підходів щодо збереження фізичного, психічного, морального та соціального здоров'я нації, майбутнім якої є суспільно активні, фізично досконалі, щасливі діти. Наразі в Україні розроблено та схвалено низку державних програм, спрямованих на формування в молоді установок на здоровий спосіб життя. Реалізуються грантові проекти від неурядових організацій, відкриваються спортивні клуби, центри, відбувається залучення до спортивних заходів осіб з особливими освітніми потребами, але, на жаль, значних позитивних зрушень у покращенні їхнього здоров'я не відбувається. Заклад загальної середньої освіти є важливим соціальним інститутом, який відіграє ключову роль у розвитку дітей. Основні завдання загальної середньої освіти включають надання базових знань та навичок у різних предметних галузях, розвиток критичного мислення, соціальних навичок та виховання. Крім того, шкільна програма спрямована на психічний і фізичний розвиток учнів через різноманітні види діяльності, що включають фізичну культуру, спорт, мистецтво та інші позашкільні заходи. Загальна середня освіта не лише передає знання, а й готує дітей до активної участі в суспільному житті, формує їхні цінності та готує до подальшої освіти або професійного розвитку. Таким чином, школа відіграє важливу роль у становленні й формуванні дітей та підлітків.

На цьому шляху вчитель фізичної культури, який використовує в процесі своєї професійної діяльності сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, у межах валеонасиченого здоров'язбережувального освітнього простору розробляє авторські оздоровчі програми з урахуванням індивідуальних, психофізіологічних особливостей учнів спеціальної медичної групи, є так званим допоміжним фактором і провідником дитини на шляху до розуміння важливості ролі фізичної культури для розвитку її особистості, формування знань про здоровий спосіб життя, прищеплення цінностей культури здоров'я та формування мотивів піклуватись про своє здоров'я протягом усього життя.

У сучасному освітньому процесі значна увага приділяється впровадженню інноваційних та нетрадиційних методів фізичного виховання особливо для дітей та підлітків спеціальної медичної групи (СМГ). Такі підходи включають дихальні практики, елементи йоги та пілатесу, фітбол-гімнастику, вправи на релаксацію, тілесно-орієнтовані методики та інші альтернативні форми рухової активності. Вони спрямовані на всебічне оздоровлення організму, підтримку фізичного розвитку, зниження психоемоційного навантаження, корекцію постави та формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Нетрадиційні методи дозволяють індивідуалізувати фізичне навантаження відповідно до стану здоров'я, віку та фізичних можливостей учнів СМГ. Вони сприяють поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем, нормалізації функцій опорно-рухового апарату та позитивно впливають на психоемоційний стан школярів. Застосування таких підходів є особливо важливим для учнів із хронічними захворюваннями або функціональними порушеннями, у яких традиційні методи фізичного виховання можуть бути обмежені або протипоказані.

В умовах школи нетрадиційні оздоровчі технології відповідають принципам дитиноцентризму, безпечності, індивідуалізації та компетентнісного підходу. Використання таких методів дозволяє не лише забезпечити фізичне оздоровлення, а й формувати в дітей і підлітків здоров'язбережувальні та рухові компетентності, розвивати самоконтроль, усвідомленість та відповідальність за власне здоров'я.

Таким чином, майбутні вчителі фізичної культури повинні володіти знаннями про сучасні нетрадиційні підходи, уміти оцінювати їх доцільність, безпеку та ефективність, а також методично правильно впроваджувати їх у роботу з дітьми та підлітками СМГ, включаючи з дистанційне або комбіноване навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, наукової літератури доводить, що існують різні погляди на визначення сутності поняття «оздоровлення дітей». Наведемо приклади: 1) комплексна оцінка умов виховання й навчання, яка дозволяє зберігати наявний стан здоров'я учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, проводити моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища (Т. Бойченко); 2) створення сприятливого для здоров'я учнів валеонасиченого здоров'язбережувального середовища (С. Дудко); 3) навчально методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів (М. Гончаренко).

На думку таких дослідників, як Е. Сівохоп, І. Боднар, С. Бенедь, О. Малишева, Л. Самохіна, нині захворюваність дітей шкільного віку зросла на 26,8%. За результатами медичних оглядів, до категорії практично здорових школярів можна зарахувати не більш ніж 10% учнів. За даними наукових досліджень, до 30% дітей для занять із фізичної культури за станом здоров'я медики відносять до спеціальної медичної групи. У своїх працях В. Підлісна та М. Гуска звертають увагу на те, що заняття руховою активністю учнів, віднесених за станом здоров'я до різних медичних груп, ґрунтується на лікарсько-педагогічному контролі, що сприяє попередженню прогресування хвороби та корекції відхилень у стані здоров'я дітей, і тим самим – включення в соціальне життя суспільства здорового покоління, яке підростає.

Цікавим є виокремлення основних факторів, що визначають спосіб життя людини Г. Нікіфорової – рівень загальної культури та її освіченість, матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

На думку професора Валентини Оніпко, розгляд окремих характерних особливостей сучасних учнів як елементів суб'єкт-суб'єктної взаємодії в професійній діяльності майбутніх учителів щодо реалізації здоров'язбережувальних технологій дозволяє виділити наступне: сукупність показників фізичного, психічного та морального, соціального здоров'я; сукупність чинників, які впливають на рівень здоров'я учасників навчально-виховного процесу і, відповідно, на підбір використання адекватних здоров'язбережувальних технологій.

Формулювання цілей (мета) статті, постановка завдання. Мета статті полягає у наданні студентам знань, навичок і практичних інструментів, необхідних для оздоровлення дітей та підлітків у спеціальній медичній групі, а головне – розвитку та реалізації здорового способу життя в сучасному суспільстві. Дослідження спрямоване на висвітлення шляхів удосконалення та об'єктивності підходу. Сконцентровано увагу на впровадженні сучасних технологічних рішень для комплексного та системного оздоровлення дітей у спеціальній медичній групі.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Урок, як основна форма організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти, має на меті збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування потреби регулярно займатись спортом протягом життя.

Домінуювальним напрямком у розвитку шкільного фізичного виховання передбачена його оздоровча спрямованість на необхідність проведення профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку учнів. До спеціальної медичної групи належать учні зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку й діяльності основних функціональних систем, постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження, – такі учні навчаються за окремою програмою.

Створення спеціальних медичних груп у навчальних закладах середньої освіти дає змогу учням із ослабленим здоров'ям вільно займатись фізичною культурою, адже для них створюються спеціальні умови та формується індивідуальне навантаження, яке допомагає підтримувати або поліпшувати здоров'я та підвищувати фізичну підготовленість, а також покращити психологічний стан дитини.

Робота вчителя фізичної культури в спеціальній медичній групі ускладнена різними факторами: передбачає ретельний відбір змісту, форм, методів, засобів роботи відповідно до інтересів і потреб та можливостей кожного учня, підвищене психологічне напруження, підвищені вимоги до забезпечення безпечності освітнього середовища.

Оздоровчі системи включають низку компонентів, спрямованих на фізичне, психічне та емоційне здоров'я дитини. Основні компоненти цієї системи включають: різноманітні фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, покращення гнучкості та рухливості тіла. Це можуть бути вправи на розтяжку, йога, вправи на витривалість та інші види фізичних активностей. Дихальні техніки й практики: особлива увага приділяється дихальним практикам, які сприяють покращенню дихальної функції та здоров'я легенів. Зазначене може включати вправи на свіжому повітрі, медитацію та свідоме дихання. Психологічна підготовка й психотерапія: розвиток психічного здоров'я та емоційного стану здійснюється через різноманітні психологічні техніки й методи, такі, як позитивне мислення, медитація, самопізнання та робота з емоціями. Значна увага приділяється правильному харчуванню та дієті. Організація раціону, вживання якісних продуктів, води, вітамінів та мінералів сприяє загальному оздоровленню організму.

Розглянемо детально перший системний підхід, відомий як пілатес, – це комплексна система фізичних вправ, розроблена у ХХ столітті Йоганном Пілатесом. Головна ідея пілатесу полягає в розвитку міцності, гнучкості, рівноваги та координації тіла через вправи, спрямовані на підсилення м'язів корпусу, покращення дихання та розширення свідомості про рух. Основні принципи системи пілатесу включають: а) контроль м'язів: вправи виконуються з максимальним контролем рухів та м'язів, щоб забезпечити правильну техніку та запобігти травмам; б) концентрація: учасники системи пілатесу повинні зосереджуватися на кожному русі та його виконанні з урахуванням дихання та координації; в) дихання: пілатес використовує свої вправи для покращення дихальної функції, стимулюючи глибоке дихання та свідоме використання легенів; г) центрування: учасники навчаються виконувати вправи, уперше акцентуючи увагу на центральних м'язах, особливо корпусу (або «ядрі»); д) плавність та плинність: рухи в системі пілатесу зазвичай виконуються без стрибків чи різких рухів, щоб зберегти плинність і грацію; е) розтяжка та гнучкість: пілатес включає розтяжку та роботу з гнучкістю, щоб поліпшити діапазон руху та забезпечити гармонійний розвиток м'язів. В основі системи пілатесу – комплекс вправ, спрямованих на розтягнення та зміцнення основних м'язових груп. Методика пілатес – це своєрідна суміш йоги, лікувальної фізкультури та хореографії; усі рухи під час виконання вправ плавні, керовані, виконуються під спокійну музику.

Наступну оздоровчу систему Кацудзо Ніші, відому як «Ніші-тайсо», ми також розглядаємо як сучасний системний підхід до оздоровлення дітей у спеціальній медичній групі. Цей вид оздоровлення є японською системою фізичного виховання та саморозвитку, розробленою вченим і лікарем Кацудзо Ніші. Ця система базується на ідеї гармонії між тілом та розумом і включає в себе комплекс фізичних вправ, дихальних технік та психологічних методів. Основні особливості оздоровчої системи Кацудзо Ніші включають: а) широкий спектр вправ: система використовує різноманітні фізичні вправи, що охоплюють різні аспекти фізичного здоров'я, такі, як гнучкість, сила, витривалість та розслаблення м'язів; б) дихальні вправи: значна увага приділяється використанню правильного дихання для поліпшення кисневого обміну в організмі та загального самопочуття; в) позитивне мислення: увага приділяється насамперед психологічним аспектам здоров'я, акцентуючи на важливості позитивного мислення та емоційного благополуччя; г) саморегуляція та самозагартування: система Ніші навчає методам саморегуляції, включаючи техніки релаксації та медитації, а також практику самозагартування.

Систему «динамічної інтенсивної реабілітації» (ДІР) Василя Козака було розроблено задля реабілітації. В основі реабілітаційної системи – ідея про високий реабілітаційний потенціал комплексних вправ хатха-йоги. Оскільки для оволодіння хатха-йоогою потрібні роки, автором було обрано та синтезовано найбільш дієві вправи. Експериментально доведено, що використання методики ДІР укріплює капілярну систему, що, у свою чергу, сприяє нормалізації кровообігу: м'язи насичуються киснем, внутрішні органи працюють правильно. Заняття за індивідуальною програмою ДІР тривають від двох до восьми тижнів і передбачають реалізацію чотирьох етапів: реанімацію, лікування, оздоровлення та профілактику.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку є такими: теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що правильно підібрані системні підходи оздоровлення мають позитивний вплив на організм дитини через фізичне виховання, а також зміцнюють здоров'я дітей, поліпшують їхній фізичний розвиток й емоційний настрій, що є важливим для дітей, яких віднесено до спеціальної медичної групи. Варто зазначити, що фізичні вправи системних підходів, до яких організм погано адаптований, є головними в умовах обережного, чітко дозованого використання. Усі вправи цих підходів можуть бути виключені лише на деякий час, після чого вони повинні застосовуватись поступово. Перспективи подальших досліджень передбачають розробку різних видів оздоровчих системних підходів та застосування їх у процесі фізичного виховання учнів, які мають відхилення в стані здоров'я та зараховані до спеціальної медичної групи.

ДЖЕРЕЛА І ЛІТЕРАТУРА

Дубинська О.Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. 6.01020101 «Фізичне виховання». Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2020. 248 с.

Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2020. 352 с.

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : «Олімпійська література», 2017. 384 с.

Земцова І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : НУФВіСУ : Олімпійська література, 2019. 207 с.

Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

Кабацька О.В. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища в класичних університетах: історія, теорія, практика: монографія. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2020. 382 с.

Малишева О., Самохіна Л. Фізична культура у спеціальних медичних групах. Роль фізичної культури та спорту у встановленні та зміцненні генофонду України : матеріали Всеукраїнської студентської наукової конференції. Полтава, 2003 С. 6–8.

Язловецький В. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: навчальний посібник. Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004, 352 с.

REFERENCES

Dubynska O.Ya. Novitni tekhnolohii fizychnoho vykhovannia : navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv spets. 6.01020101 «Fizychno vykhovannia». Sumy: Vydavnytstvo SumDPU im. A.S. Makarenka, 2020. 248 s. [in Ukrainian].

Dubynska O.Ya., Petrenko N.V. Suchasni fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi : proektuvannia, rozrobka ta osoblyvosti : monohrafiia. Sumy : Vydavnytstvo SumDPU im. A.S. Makarenka, 2020. 352 s. [in Ukrainian].

Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia : u 2 t. / za red. T.Yu. Krutsevych. Kyiv : «Olimpiiska literatura», 2017. 384 s. [in Ukrainian].

Zemtsova I. Sportyvna fiziolohiia : navch. posib. dlia studentiv vyshch. navch.

zakl. Kyiv : NUFViSU : Olimpiiska literatura, 2019. 207 s. [in Ukrainian].

Zdorov'iazberezhuvalni tekhnolohii v osvithomu seredovyshti: kolektyvna monohrafiia / za zah. red. L.M. Rybalko. Ternopil : Osadtsa V.M., 2019. 400 s.

Kabatska O.V. Formuvannia zdorov'iazberezhuvalnogo osvithoho seredovyshta v klasychnykh universytetakh: istoriia, teoriia, praktyka: monohrafiia. Kharkiv: SH NTM «Novyi kurs», 2020. 382 s. [in Ukrainian].

Malysheva O., Samokhina O. Physical culture in special medical groups. The role of physical culture and sports in establishment and strengthening of the gene pool of Ukraine : materials of Vseukr. student. of science conf. Poltava, 2003. P. 6–8 [in Ukrainian].

Yazlovetsky V.S. Physical education of students with physical disabilities health : education manual. Kirovohrad : RVV KDPU named after V. Vinnichenko, 2004. 352 p. [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

Підтримка та покращення здоров'я – головна значущість фізичної культури. Сучасні дані свідчать, що школярі та підлітки мають низький рівень здоров'я та фізичної активності. Реалізації завдань фізичної культури в закладах загальної середньої освіти належить провідне місце саме роботі з учнями, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи. Сучасні системні підходи до оздоровлення сприяють розвитку фізичних якостей, а найголовніше – стабілізують і поліпшують стан здоров'я дітей і підлітків спеціальної медичної групи. Підготовленість учителя фізичної культури стосовно питань впливу фізичних вправ на організм учнів спеціальної медичної групи повинна бути досить високою. Фахівцям галузі фізичної культури необхідно володіти досвідом, запасом фізичних вправ, а також постійно поглиблювати знання про функції окремих органів і систем організму, а також про специфіку впливу конкретних хвороб на ці функції, що сприяє оптимальному використанню вправ як традиційних, так і сучасних системних підходів оздоровлення учнів, які займаються в спеціальній медичній групі.

У цьому дослідженні нами виокремлено головні завдання в підготовці кваліфікованих фахівців, які можуть сприяти підвищенню рівня фізичної активності та загального здоров'я дітей і підлітків у спеціальній медичній групі, а саме: розуміння важливості фізичної активності та її впливу на здоров'я та добробут; ознайомлення з сучасними технологіями та методиками, спрямованими на підтримку та зміцнення здоров'я через фізичну активність; вивчення принципів та практичних аспектів організації фізкультурно-оздоровчих заходів та програм; розвиток навичок планування, проведення та оцінки фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів, які займаються в спеціальній медичній групі.

Ключові слова: спеціальна медична група, фізична культура, урок, оздоровчі технології, освітнє середовище, реабілітація, здоров'я, рухова активність.

Дата надходження статті до видання: 26.04.2026 р.

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.05.2026 р.

Дата публікації: 29.05.2026 р.
