

diverse social and educational demands, and were grounded in different theoretical perspectives. A review of academic discourse reveals multiple pedagogical frameworks shaped by educational, communicative, and professional priorities characteristic of different historical periods.

The study concludes that the diversity of learners' needs in mastering the English language makes reliance on a single instructional method impractical. Therefore, a composite or eclectic pedagogical approach, integrating multiple methods and techniques, represents the most effective and flexible solution for addressing the individual goals and needs of learners.

Key words: English for Specific Purposes, language teaching methods, pedagogical approaches, communicative method, eclectic approach, foreign language education.

Дата надходження статті: 16.02.2026 р.

Прийнято до публікації: 04.03.2026 р.

Опубліковано: 28.05.2026 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Нагрибельний Я. А.

УДК 373/374.016:796.011.3] – 053.6 [477/“193”: 613.95

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi62.752>

Болотникова Т. Г.*,

orcid.org/0009-0003-2826-2491

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ГІГІЄНИ ЯК ОДНОГО З КОМПОНЕНТІВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ПІДЛІТКІВ У 30-Х РР. ХХ СТ.

У статті проаналізовано теоретико-методичні підходи до гігієни як одного з компонентів фізкультурної освіти підлітків у 30-х рр. ХХ ст. Визначено соціально-історичні передумови актуалізації проблеми збереження здоров'я молодшого покоління, зокрема високий рівень дитячої смертності, поширення інфекційних захворювань та низький рівень санітарної культури населення. З'ясовано, що в досліджуваний період гігієна розглядалася як важливий складник фізкультурної освіти та охоплювала питання раціонального харчування, організації режиму праці та відпочинку, дотримання кисневого режиму, створення належних санітарно-гігієнічних умов у навчальних закладах і житловому середовищі.

Окрему увагу приділено використанню природних чинників оздоровлення – сонця, повітря та води – як важливих засобів зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Проаналізовано методичні рекомендації щодо організації сонячних і повітряних ванн, водних процедур, а також особливості їх застосування у процесі фізичного виховання.

З'ясовано, що вагоме місце в системі гігієнічного забезпечення фізкультурної освіти посідала сенсорно-моторна діяльність, яка розглядалася як важливий механізм та біологічна основа гармонійного фізичного розвитку особистості. Орієнтація на природні рухи, рухливі ігри, трудову діяльність і врахування вікових особливостей підлітків засвідчують комплексний характер підходів до фізичного виховання в досліджуваний період.

Доведено, що теоретико-методичні підходи до гігієни у 30-х рр. ХХ ст. мали комплексний характер і поєднували медичні, педагогічні та біологічні аспекти фізичного виховання. Визначено їхній вплив на подальший розвиток системи фізкультурної освіти підлітків.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для подальших досліджень історії фізкультурної освіти, а також у процесі модернізації сучасних здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої та позашкільної освіти.

Ключові слова: гігієна, освіта, фізкультурна освіта, підлітки, шкільна освіта, позашкільна освіта.

*© Болотникова Т. Г.

Постановлення проблеми. Гігієна як складова фізкультурної освіти підлітків посідає важливе місце у формуванні здорового способу життя, збереженні фізичного здоров'я молодого покоління та забезпеченні гармонійного розвитку особистості. В умовах сучасного погіршення стану здоров'я дітей і підлітків, зниження рівня їхньої рухової активності, поширення хронічних захворювань і недостатнього рівня здоров'язбережувальної культури особливої актуальності набуває вивчення історичного досвіду організації гігієнічного виховання в системі фізкультурної освіти.

Аналіз сучасних наукових праць свідчить про наявність значного масиву досліджень, присвячених питанням фізичного виховання, здоров'язбереження та розвитку фізичної культури дітей і молоді. Водночас проблема гігієни як окремого компонента фізкультурної освіти підлітків в історичній ретроспективі, зокрема у 30-х рр. ХХ ст., залишається недостатньо дослідженою. Наявні наукові розвідки переважно висвітлюють загальні питання фізичного виховання або окремі аспекти санітарно-гігієнічного забезпечення освітнього процесу, що не дає цілісного уявлення про зміст, форми та методи реалізації гігієнічного компонента в досліджуваній період.

Особливої уваги потребує аналіз теоретико-методичних підходів до гігієни у структурі фізкультурної освіти підлітків, яка у 30-х рр. ХХ ст. розглядалася як багатокомпонентна система, що поєднувала питання раціонального харчування, режиму праці та відпочинку, використання природних чинників оздоровлення, санітарно-гігієнічного облаштування освітнього середовища та організації рухової активності дітей. Вивчення зазначеного історичного досвіду дозволяє простежити особливості становлення здоров'язбережувальних підходів у вітчизняній системі фізичного виховання.

Отже, актуальність порушеної проблеми зумовлена потребою комплексного історико-педагогічного аналізу теоретико-методичних підходів до гігієни як одного із компонентів фізкультурної освіти підлітків у 30-х рр. ХХ ст., що сприятиме розширенню наукових знань про розвиток фізкультурної освіти та актуалізації позитивного історичного досвіду в сучасних умовах реформування освіти.

Аналіз досліджень. Теоретичні засади збереження здоров'я дітей та підлітків, формування гігієнічної культури особистості й організації фізичного виховання були предметом дослідження вітчизняних і зарубіжних учених (О. Марзеев, М. Пирогов, С. Русова та ін.), які розглядали здоров'я як комплексний соціально-педагогічний, медико-біологічний та культурний феномен. У наукових працях зазначених авторів висвітлено основні підходи до організації фізичного виховання дітей і молоді, питання здоров'язбереження, санітарно-гігієнічного виховання, використання природних чинників оздоровлення та формування навичок здорового способу життя.

У сучасних наукових розвідках (Ю. Вороненко, О. Грандо та ін.) значна увага приділяється історико-педагогічному, системному, аксіологічному, антропологічному та міждисциплінарному підходам, які дозволяють комплексно досліджувати процеси, зокрема становлення фізичного виховання та здоров'язбережувальної освіти. Зазначені підходи дають можливість аналізувати розвиток фізкультурної освіти в контексті суспільно-політичних трансформацій, змін у системі освіти, розвитку медичних знань та еволюції поглядів на фізичний розвиток молодшого покоління.

Проблеми розвитку фізкультурної освіти дітей і підлітків відображено у працях, присвячених теорії та методиці фізичного виховання, історії освіти, шкільній гігієні, санітарному вихованню та формуванню здорового способу життя (Є. Приступа, Б. Шиян, Т. Круцевич та ін.).

Водночас аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема теоретико-методичних підходів до гігієни як одного з компонентів фізкультурної освіти підлітків у 30-х рр. ХХ ст. залишається недостатньо дослідженою. Наявні праці переважно висвітлюють загальні питання фізичного виховання або окремі аспекти гігієнічного забезпечення освітнього

процесу, що зумовлює фрагментарність наукового знання й відсутність цілісного історико-педагогічного аналізу зазначеної проблеми.

Метою статті є історичний аналіз теоретико-методичних підходів до гігієни як одного із компонентів фізкультурної освіти підлітків у 30-х рр. ХХ ст.

Викладення основного матеріалу. У першій третині ХХ століття проблема збереження здоров'я дітей і підлітків набула особливої актуальності через високий рівень дитячої смертності, поширення інфекційних захворювань, недостатній рівень санітарної культури населення та складні соціально-економічні умови. У зв'язку з цим система фізичного виховання почала розглядатися не лише як засіб розвитку рухових якостей, а й як важливий інструмент оздоровлення молодшого покоління [4].

Особливе місце в цьому процесі посідала гігієна, яка була обов'язковим компонентом фізкультурної освіти та охоплювала широкий спектр питань – від організації харчування до раціонального режиму праці й відпочинку.

У 20-х-30-х рр. ХХ ст. кращим показником недостатнього виховання та навчання був показник смертності дітей: із 30-ти померлих на кожному 1000 населення близько 20 осіб були дітьми до 15-тирічного віку. Історичні розвідки свідчать про те, що найвища смертність серед дітей була у віці до 5 років, проте на підлітковий вік теж припадали випадки смерті. Виходячи з цього можна зробити висновки, що у процесі зростання, а отже, навчання й виховання діти набували певної самостійності виконання основних життєвих функцій, до фізичної активності зокрема. Серед причин дитячої смертності, зокрема, були [2]:

- гострозаразні та хронічні хвороби;
- дефекти психічного та фізичного розвитку;
- «інтелектуальна» занедбаність.

Виправленню ситуації сприяли відкриття та розвиток державних і громадських установ – шкіл, клубів із майданчиками різного типу, гуртків із фізичної культури, діяльність яких була спрямована на виховання та навчання молодшого покоління.

Варто відзначити той факт, що діяльність та якісне функціонування зазначених установ було можливе за умов забезпечення всіх вікових груп, підлітків зокрема, відповідним режимом, який був побудований на основі харчування, що покривало всі пластичні процеси тіла та енергетичні затрати підлітків; на основі насичення тканинами киснем, яке здатне впливати на окиснювальні процеси тією мірою, яка сприятиме формуванню та удосконаленню функцій організму; на основі активації життєдіяльності тканин природними чинниками – сонцем, киснем та водою; через використання спеціальної (фізичної) діяльності, яка здатна формувати моторний апарат відповідно до енергетичних запасів та біологічних особливостей; із застосуванням правильного чергування праці та відпочинку, а також із формуванням санітарно-гігієнічної дисциплінованості.

Розглядаючи теоретико-методичні підходи до гігієни як одного з компонентів фізкультурної освіти підлітків у першій половині ХХ ст., потрібно підкреслити важливість, яка надавалася кисневому режиму. Обов'язковою умовою для фізичного розвитку дітей підліткового віку було використання свіжого повітря без органічного та неорганічного пилу, зволоженого парами води не більш ніж на 40-60% відносно вологості. Використання такого кисню сприяло функціонуванню легеневого апарату та шкіри без ушкоджень, а також максимальній продуктивності в акті поглинання тканинами тіла кисню [3].

У межах шкільного навчання серед дітей підліткового віку активно використовувались дослідницький та трудовий методи, завдяки яким вони мали змогу екскурсувати, добувати навчальні матеріали з довколишнього середовища, трудової діяльності, суспільного життя.

Окрім використання спеціальних методів у процесі навчання, які сприяли дотриманню санітарно-гігієнічних норм, були рекомендації до житла сім'ї, навчальних

установ, які, по-перше, мусили мати огорожу, захищаючу прибудинкову територію від пилу та бруду. Спеціальні вимоги висувалися і до гігієнічних кімнат, класів, дитячих кімнат із дотриманням правил вентиляції, температурного режиму тощо.

Як би не були дотриманні гігієнічні норми в будівлях, важливим елементом був правильно організований та систематичний догляд за приміщеннями. Наприклад, правилами гігієни підлоги в навчальних установах було визначено щоденне підмітання вологим способом (сирою тирсою або мокрим віником), що дозволяло обмежити поширення пилу. Також гігієна підлоги включала в себе промазування її спеціальною рідиною – «флюїдом» або сумішшю веретенної олії та скипидару. Промазування дозволяло затримувати пил і не піднімати його вгору. Санітарні вимоги висувалися і до оброблення стелі, стін, меблів та ін.

Починаючи від народження й закінчуючи зрілістю, життєдіяльність індивіду потрібно будувати таким чином, щоб вона забезпечувала достатнє використання «активаторів» життя. До таких «активаторів» належать природні чинники – сонце, повітря та вода (рис. 1).

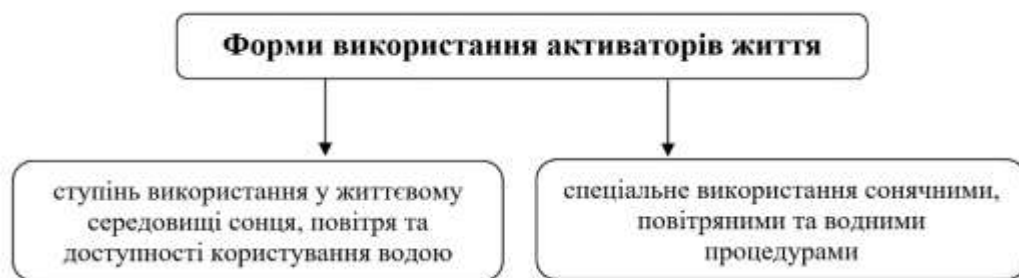


Рис. 1. Форми використання активаторів життя

Зазначалося, що всі місця, де перебуває дитина, зокрема підліткового віку, мають бути «...наповнені сонячним світлом». Для цього, по-перше, світлова площа (вікна) була звернена на сонячний бік, по-друге, площа вікон до площі підлоги має співвідношення 1:5, по-третє, увага приділялася кольору стін, стелі, підлоги, відстані протилежних будівель, дерев тощо.

Для реалізації першої форми використання активаторів життя людина на добу має бути забезпечена 7–8-ма відрами води. Друга форма використання активаторів життя реалізувалася через використання повітряних і сонячних ванн, бальнеопроцедур, які мають бути систематичними, дозованими та здійснюватися під наглядом лікарів.

Серед основних пунктів методичних указівок щодо використання сонячних ванн були такі [4]:

- пряме використання сонячних променів;
- поступовість спрямування сонячних променів на різні ділянки тіла, починаючи від нижніх кінцівок;
- сонячні ванни приймаються в горизонтальному стані з білою пов'язкою на голові або вінком із листя;
- після сонячних ванн слід облитися водою або протерти тіло вологим рушником;
- після використання сонячних ванн вимагається півгодинний відпочинок у тіні в горизонтальному положенні.

Серед основних пунктів методичних указівок щодо використання повітряних ванн були:

- щоденне використання;
- систематичне використання від весни до осені за температури не нижче 15°C (знижуючи до 10-8°C);
- час використання повітряних процедур від 3-5 хвилин до одної години;
- приймати повітряні ванни потрібно в тіні без вітру;

– під час повітряних ванн важливо виконувати довільні рухи, ходьбу, біг.

Під час використання водних процедур важливо враховувати температуру води, повітря на вулиці або в кімнаті. До водних процедур не допускалися дуже розігріті чи змерзлі діти. Під час перебування у воді варто було виконувати ритмічні рухи, плавання [2].

Особливе місце було відведено проблемі сенсорно-моторної діяльності як визначального чинника фізкультурної освіти дітей та підлітків. Сенсорно-моторна активність розглядалася не лише як сукупність рухових дій, а як фундаментальна біологічна основа формування дитячого організму, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних функцій, удосконалення координаційних здібностей та формування життєво необхідних навичок. Такий підхід відображає характерні для першої половини ХХ століття тенденції до біологізації педагогічного знання, коли фізичне виховання трактувалося через призму анатомо-фізіологічного розвитку особистості.

Сенсорно-моторна діяльність виявляється в різноманітних рухах людського тіла, передусім верхніх і нижніх кінцівок. Варто зазначити, що достатнє забезпечення організму поживними речовинами та киснем, а також використання природних чинників оздоровлення – сонця, повітря і води – створюють лише передумови для розвитку дитини. Водночас вирішальним чинником формування органів і систем організму була саме рухова активність, яка забезпечувала природний розвиток тканин, м'язової системи, опорно-рухового апарату та нервової регуляції.

Обґрунтовуючи потребу сенсорно-моторного розвитку підлітків, у першій половині ХХ ст. послуговувалися ідеями відомих науковців, зокрема Ж.-Б. Ламарка та французького фізіолога М. Ф. К. Біша. Відповідно до першого принципу Ламарка діяльність органів людського тіла сприяє їхньому розвитку, а поступове збільшення фізичного навантаження за умови відповідності віковим можливостям організму забезпечує їх удосконалення. Другий принцип, сформульований Бішем, полягає в потребі гармонійного розвитку всіх органів, оскільки лише за таких умов організм здатен функціонувати найбільш ефективно, витрачаючи мінімальну кількість енергії. Залучення цих біологічних концепцій свідчить про прагнення науковців надати фізичному вихованню наукового обґрунтування [3].

У процесі реалізації фізкультурної освіти особлива увага приділялася концепції так званих «природних рухів», які розглядаються як основний засіб розвитку сенсорно-моторного апарату дитини. До таких рухів належать ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, плавання, піднімання предметів, захисні рухи та інші форми природної фізичної активності. Саме через ці рухи дитина поступово опановувала власне тіло, розвивала координацію, силу, витривалість, спритність і здатність адаптуватися до довколишнього середовища.

Важливою особливістю цієї концепції була чітка вікова диференціація сенсорно-моторної діяльності: на різних етапах розвитку дитини потрібно використовувати різні види рухової активності. Так, у підлітковому віці сенсорно-моторна діяльність доповнювалася елементами трудового виховання, туристичної діяльності, спортивних вправ і більш складних форм фізичної активності. Значна увага приділялася й ігровій діяльності як природній формі реалізації сенсорно-моторного розвитку, яка сприяла не лише фізичному вдосконаленню, але й забезпечувала позитивний емоційний стан дитини, стимулювала її пізнавальну активність та формувала соціальні навички. Особливо ефективними вважалися ігри на відкритому повітрі, які поєднували рухову активність із впливом природних оздоровчих чинників.

Концепція сенсорно-моторної діяльності стала важливою складовою історичного розвитку фізкультурної освіти дітей та підлітків, яка заклала підґрунтя для подальшого розвитку наукових підходів до фізичного виховання, орієнтованих на врахування вікових особливостей, природних потреб дитини та комплексного впливу рухової активності на формування особистості. Водночас ця концепція відображає специфіку педагогічної

думки зазначеного історичного періоду, в якій поєднувалися досягнення біології, медицини та педагогіки [5].

Висновки. Аналіз теоретико-методичних підходів до гігієни як одного з компонентів фізкультурної освіти підлітків у 30-х рр. ХХ ст. дає підстави стверджувати, що гігієнічне виховання в зазначений історичний період розглядалося як невід’ємна складова цілісної системи фізичного розвитку підростаючого покоління. Його зміст виходив далеко за межі дотримання елементарних санітарних норм і охоплював комплекс заходів, спрямованих на збереження здоров’я, профілактику захворювань, підвищення працездатності та забезпечення гармонійного розвитку дітей і підлітків.

Формування гігієнічних засад фізкультурної освіти було зумовлено складною демографічною ситуацією, високими показниками дитячої смертності, поширенням інфекційних захворювань та потребою покращення фізичного стану молодого покоління. У зв’язку з цим у практиці шкільного та позашкільного виховання значна увага приділялася організації раціонального режиму дня, повноцінного харчування, дотриманню кисневого режиму, забезпеченню належних санітарно-гігієнічних умов у навчальних приміщеннях і житловому середовищі.

Важливим елементом методичного забезпечення фізкультурної освіти стало активне використання природних чинників оздоровлення – сонця, повітря та води, які розглядалися як універсальні «активатори життя». Їх застосування здійснювалося відповідно до чітко визначених методичних рекомендацій щодо тривалості, інтенсивності, систематичності та безпечності проведення процедур, що свідчить про прагнення науковців і педагогів до впровадження науково обґрунтованого підходу до оздоровлення дітей підліткового віку.

Отже, теоретико-методичні підходи до гігієни у 30-х рр. ХХ ст. стали важливим підґрунтям для подальшого розвитку системи фізкультурної освіти підлітків, заклавши основи поєднання санітарно-гігієнічного виховання, оздоровчої практики й фізичного розвитку особистості. Ретроспективний аналіз зазначеної проблеми дає можливість актуалізувати позитивний історичний досвід у сучасних умовах реформування системи освіти та збереження здоров’я молоді.

Попри значний науковий доробок, проблема розвитку фізкультурної освіти підлітків потребує подальшого дослідження. Особливо актуальним є вивчення питань упровадження інноваційних технологій, розвитку інклюзивного середовища, підвищення мотивації до рухової активності та забезпечення міждисциплінарного підходу до формування здоров’я молодшого покоління.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. 423 с.
2. Нова школа, друге видання під орудою С. Русової, Ю. Сірого, Я. Чепіги, С. Черкасенка. Київ: Укр. школа, 1917. 25 с.
3. Чепіга Я.Ф. Вільна школа, її ідеї й здійснення їх в практиці. Київ: Укр. школа, 1918. С. 69.
4. Цвірова Т. Розвиток позашкільних закладів різних типів в Україні (1920-1941 рр.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2004. 236 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

References:

1. Krutceovich, T. (2003). Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia [Theory and methodology of physical education]. (Vol. 1). In *General Principles of Theory and Methodology of Physical Education*. Kiev [in Russian].
2. Rusovoi, S., Siroho, Yu., Chepihy, Ya., & Cherkasenska, S. (1917). *Nova shkola* [New School]. Kyiv [in Ukrainian].

3. Chepiha, Ya. F. (1918). Vilna shkola, yii idei y zdisnennia yikh v praktytsi [Free school, its ideas and implementation in practice]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Tsvirova, T. D. (2001). Rozvytok pozashkilnykh zakladiv riznykh typiv v Ukraini (1920-1941) [Development of out-of-school institutions of various types in Ukraine (1920-1941)]. (Doctor's dissertation). Kyiv [in Ukrainian].
5. Shyian, B. M. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and Methodology of Physical Education of Schoolchildren]. (Part 1). Ternopil [in Ukrainian].

Bolotnykova T. H.,

orcid.org/0009-0003-2826-2491

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO HYGIENE
AS ONE OF THE COMPONENTS OF PHYSICAL EDUCATION OF ADOLESCENTS
IN THE 1930S. XX CENTURY**

The article presents a comprehensive historical and pedagogical analysis of theoretical and methodological approaches to hygiene as an essential component of adolescents' physical education in Ukraine during the 1930s.

The study identifies the socio-historical factors that intensified attention to health preservation during this period, including high child mortality rates, widespread infectious diseases, inadequate sanitary conditions, and the low level of public hygienic culture.

It is substantiated that hygiene in the structure of physical education was regarded as a multifaceted system encompassing rational nutrition, organization of work and rest, oxygen regime, sanitary and hygienic standards in educational institutions and living environments, as well as preventive health measures.

Particular attention is devoted to the use of natural health-promoting factors such as sunlight, air, and water, which were considered fundamental tools for strengthening the physical health of children and adolescents. The article analyses methodological recommendations regarding the organization of sun and air baths, water procedures, and their integration into physical education practices.

The research also reveals the significant role of sensory-motor activity as a biological and pedagogical basis for harmonious physical development. Emphasis on natural movements, outdoor games, labor activities, and age-appropriate physical exercises demonstrates the holistic nature of hygiene-oriented physical education during the period under study.

It is proven that theoretical and methodological approaches to hygiene in the 1930s combined medical, pedagogical, and biological dimensions, thereby establishing an integrated framework for adolescents' physical development.

The article concludes that historical approaches to hygiene within physical education significantly influenced the further evolution of health-preserving educational systems and laid the groundwork for subsequent modernization of physical culture and health education.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying this historical experience to contemporary educational reforms, particularly in the modernization of health-preserving technologies in general secondary and extracurricular education institutions.

Key words: hygiene, physical education, adolescents, school education, extracurricular education, health preservation, historical pedagogy, sensory-motor activity.

Дата надходження статті: 16.02.2026 р.

Прийнято до публікації: 04.03.2026 р.

Опубліковано: 28.05.2026 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, доцент Лелека В. М.