



УДК 371.72

МЕТА, ЗАВДАННЯ Й ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ ЯК ФАКТОРА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ

Чижик Т.Г.,
аспірант кафедри педагогіки, менеджменту освіти
й інноваційної діяльності
Комунальний вищий навчальний заклад
«Херсонська академія неперервної освіти»

У статті здійснено аналіз розвитку шкільної гігієни в другій половині ХХ століття, а також особливостей і пріоритетних напрямів шкільної гігієни в післявоєнні роки. Висвітлено мету й завдання шкільної гігієни як фактора фізичного розвитку молодших школярів.

Ключові слова: гігієна, шкільна гігієна, фізичний розвиток, фізкультурно-оздоровча робота.

В статье проведен анализ развития школьной гигиены во второй половине ХХ века, а также особенностей и приоритетных направлений школьной гигиены в послевоенные годы. Освещены цели и задачи школьной гигиены как фактора физического развития младших школьников.

Ключевые слова: гигиена, школьная гигиена, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная работа.

Chyzhyk T.G. GOALS, OBJECTIVES AND CHARACTERISTICS OF SCHOOL HYGIENE AS A FACTOR IN PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE SECOND HALF OF THE XX CENTURY

In the article the analysis of development of school hygiene in the second half of the twentieth century, as well as the features and priorities of school health in the postwar years. Lit the goals and objectives of school hygiene as a factor in physical development of Junior schoolchildren.

Key words: hygiene, school hygiene, physical development, physical exercise.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день фізичне виховання має два завдання: оздоровче та виховне. Кінцева мета фізичного виховання полягає в сприянні фізичному розвитку дітей, в укріпленні їхнього здоров'я й у підготовці до трудової діяльності. Усі засоби фізичного виховання умовно ділять на дві групи: фізичні вправи, спортивні ігри та різноманітні види спорту; дотримання режиму дня, вимог особистої гігієни й упровадження заходів загартування.

Загальні гігієнічні вимоги до фізичного виховання дітей стосуються правильної організації фізичного виховання, використання форм оздоровчо-фізкультурної діяльності, гігієнічні вимоги до місць проведення фізкультурної та оздоровчої роботи.

Ступінь розробленості проблеми. Гігієна фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку має свою історію, що йде корінням углиб століть. Ідеї, гіпотези й деякі наукові праці минулого, що становлять наукову цінність, дають змогу правильно зрозуміти й оцінити не тільки минуле науки та її сьогодення, а й вивчити наступність у науці, визначити шляхи її розвитку.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити аналіз розвитку шкільної гігієни в другій половині ХХ століття, а також особливостей і пріоритетних напрямів шкільної

гігієни в післявоєнні роки; висвітлити мету й завдання шкільної гігієни як фактора фізичного розвитку молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Гігієна дітей і підлітків як самостійна наука і практична галузь охорони здоров'я отримала розвиток в УРСР у результаті соціальних перетворень на початку ХХ століття, а також після Великої вітчизняної війни.

Для вирішення питань охорони здоров'я дітей була видана низка декретів і постанов з охорони материнства й дитинства, а також охорони здоров'я дітей і підлітків; були створені методологічні та організаційні передумови для розвитку гігієни дітей у нових соціально-економічних умовах.

У ХХ столітті наукові дослідження були спрямовані на вивчення фізичного розвитку дітей, на фізіологічні дослідження, а саме: вивчення реакцій організму дитини на вплив факторів навколишнього середовища, на гігієнічне обґрунтування фізичного виховання в радянській школі, санітарний благоустрій школи, організацію системи медичного обслуговування дитячого населення.

Велика увага приділялася розробці проблеми фізичного і трудового виховання дітей. Цим займалися не тільки гігієністи: П. Іванівський, В. Ігнат'єв, В. Гориневс-



кий, а й педіатри та педагоги: О. Кисіль, Н. Крупська, А. Макаренко й інші.

Починаючи з 1945 р., внаслідок заповідання великої шкоди здоров'ю підростаючого покоління за часів Великої вітчизняної війни, необхідністю стало посилення наукових досліджень, спрямованих на поліпшення здоров'я дітей.

У 1949 р. створено Науково-дослідний центр шкільної гігієни в УРСР у складі Українського інституту загальної і комунальної гігієни.

На початку 1950-х рр. намітився перелом у бік поглиблення та широкого використання фізіологічних методик у наукових дослідженнях у галузі шкільної гігієни. Шкільна гігієна переросла рамки своєї назви не тільки внаслідок розширення вікового діапазону обслуговуваного нею контингенту, а й за характером постановки і проведення наукових досліджень.

Велику роль у розвитку гігієни дітей в УРСР відіграли радянські й українські вчені: Н. Семашко, А. Мольков П. Іванівський, М. Корсунська, А. Гуткин, А. Цейтлін, А. Маркосян, М. Більшаков, М. Ефенді-Заде, Г. Сальнікова, М. Антропова, С. Громбах, а також наукові співробітники та організатори охорони здоров'я України: С. Ямпільський, Н. Олевський, Н. Кашкін, В. Константинов, С. Шаферштейн, Л. Мерков, О. Корнілова, Р. Мірсагатова, В. Грищенко, В. Гайдай, Л. Стулій, Н. Дмитрова, В. Саранча й інші [2].

У другій половині ХХ століття особлива увага приділялася охороні та зміцненню здоров'я молоді. У Конституції УРСР було наголошено на необхідності особливої турботи про здоров'я підростаючого покоління. Це положення реалізовувалося за допомогою соціально-гігієнічних оздоровчих заходів, серед яких особливе місце належало фізичній культурі й спорту [4].

Виходячи з документів і постанов уряду УРСР, можемо констатувати, що основні завдання гігієни фізичної культури були такі:

- вивчати вплив різних факторів зовнішнього середовища й соціальних умов на стан здоров'я і працездатність школярів;

- науково обґрунтовувати й розробляти гігієнічні нормативи, правила та заходи щодо створення оптимальних умов для фізичного виховання дітей;

- науково обґрунтовувати й розробляти нормативи, правила та заходи щодо використання гігієнічних засобів і природних факторів для зміцнення здоров'я, підвищення працездатності й підвищення фізичних і функціональних можливостей дітей, особливо молодших школярів.

Основним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного вихован-

ня було диференційоване застосування різних засобів фізичної культури в школі. При цьому враховувалися вікові і статеві особливості, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку й рівень фізичної підготовленості школярів.

Важливе гігієнічне значення мали постійний медичний контроль за процесом фізичного виховання молодших школярів, який проводився відповідно до Положення про лікарський контроль за особами, які займаються фізичною культурою і спортом (1977), а також організація фізичної підготовки та фізичного виховання молодших школярів.

Організація навчально-виховного процесу та фізичного виховання в школі здійснювалася з урахуванням вікових особливостей учнів. Так, незакінченість функціонального формування окремих систем і органів, низька стійкість організму дітей 6–10 років до впливу різних зовнішніх факторів були причиною для введення в режим дня молодших школярів таких взаємопов'язаних форм: уроки й факультативні заняття з фізичної культури і спорту; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня; позакласна спортивно-масова робота в школі; позашкільна спортивно-масова робота [3].

Уроки фізичної культури – основна форма фізичного виховання в школі. Їхній зміст для всіх шкіл визначався державними програмами. Під час уроків фізичної культури поряд із освітніми та виховними завданнями вирішувалися оздоровчі завдання.

По можливості уроки фізичної культури проводилися на відкритому повітрі. Такі заняття давали великий оздоровчий ефект: зміцнювали здоров'я, підвищували загартованість школярів. Готуючись до проведення уроків на відкритому повітрі, вчитель повинен був урахувати стан погоди й підготувати до цього дітей, у яких мали бути відповідний одяг і взуття.

Фізкультурно-оздоровчі заходи мали важливе гігієнічне значення, були складовою частиною режиму дня школяра. До основних фізкультурно-оздоровчих заходів належали такі: ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультурні хвилини на уроках, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах, прогулянки й екскурсії, загартовування.

Щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) надавало оздоровчий вплив і прискорювало перехід організму від сну до активного дня.

Шкільна гімнастика до уроків проводилася щодня для першої та другої змін. Вона сприяла кращій організації навчального дня, підвищенню дисципліни й більш швидкому включенню школярів у навчальний



процес, а також підвищенню працездатності учнів. Комплекси гімнастики попередньо вивчалися на уроках фізичної культури. По можливості гімнастика проводилася на відкритому повітрі.

Фізкультурні хвилинки рекомендувалося проводити на уроці для запобігання стомленню й підвищення працездатності школярів. Зазвичай вони включали 3–5 вправ, кожна з яких повторювалася 4–6 разів. У першій зміні фізкультурні хвилинки проводилися на 3-му й 4-му уроках, а в другій зміні – на 2-му і 3-му уроках. При сильному стомленні молодших школярів їх включали в кожен урок за 15–20 хвилин до його закінчення.

Рухливі ігри та фізичні вправи на перервах сприяли кращому відпочинку учнів і підвищували працездатність. Повноцінно впливав на дитячий організм цей вид відпочинку на відкритому повітрі.

Також оздоровчий ефект на дитячий організм надавали різні види трудової діяльності, які відповідали віку дітей: посадка квітів, обладнання спортивних майданчиків тощо. Обов'язковою умовою при цьому були відповідні погодні умови, одяг і взуття школярів.

Прогулянки, екскурсії та походи мали важливе гігієнічне й оздоровче значення, так як чинили помітний ефект, що гартує, і сприяли фізичному розвитку та вдосконаленню різних рухових якостей, а також витривалості [1, с. 254; 3].

Загартовування – невід'ємна частина режиму школяра. Під час його проведення потрібно керуватися основними положеннями про загартовування. Поряд із цим обов'язково враховувалися вікові особливості дитячого організму, передусім недосконалість його терморегуляційного апарату. Чим нижчий вік школяра, тим яскравіше виражена ця особливість. Школярами застосовувалися ті самі процедури, що загартовують, що й дорослими, змінювалася лише їх дозування.

Загартовування повітрям рекомендувалося починати при температурі не нижчій за 18–20 С. Тривалість перших повітряних ванн – 5–10 хвилин (із подальшим збільшенням до 30 хвилин). Надалі температуру знижували, але не менше ніж до 12 С при тривалості процедури до 10 хвилин. Під час повітряних ванн проводилося виконання різних фізичних вправ.

У процесі загартовування водою застосовувалися основні форми водних процедур у такій послідовності: обтирання, обливання, душ і купання.

Обтирання рекомендувалося проводити при температурі повітря 15–16 С, початкова температура води – 33–34 С, потім

її поступове (через 3–4 дні) зниження на 1–2 градуси й доведення до 15–18 С, але не нижче. Тривалість обтирання (з розтиранням тіла) – 3–4 хвилини. Обливання виконувалися в тих самих умовах із поступовим зниженням температури води до 19–20 С; тривалість процедури – 2 хвилини. Холодний душ (не нижче за 20 С) рекомендувався лише школярам старшого віку.

Купання на відкритій місцевості вважалося одним із кращих видів загартовування школярів. Його починали при температурі води не менше 22 С, а повітря – 24 С. Час купання для дітей молодшого віку поступово збільшувалася з 5 до 15 хвилин. Купання припиняли при температурі води 16 С і повітря 17 С [1, с. 259–261].

Загартовування сонцем мало не менш важливе оздоровче значення, так як сонячне світло необхідне для правильного розвитку дітей. Обов'язково потрібно виконувати рекомендації щодо раціонального використання сонячних променів, так як надлишок сонячних променів особливо несприятливо позначається на дитячому організмі. Тривалість перших повітряно-сонячних відбувалося протягом 4–5 хвилин, потім час перебування на сонці трохи збільшувався. Під час сонячних ванн діти обов'язково одягали легкий головний убір.

Важливе профілактичне значення мало опромінення дітей за допомогою штучних джерел ультрафіолетової радіації. Воно проводилося в осінньо-зимовий період для ліквідації «світлового голодування».

Підсумовуючи вищезазначене, ми можемо зробити такі **висновки**. У зв'язку з гострою необхідністю поглибленої розробки окремих проблем гігієни як науки на сьогоднішній день сформувалася низка профільних гігієнічних напрямків: гігієна праці й гігієна харчування, соціальна гігієна та комунальна гігієна, гігієна дітей і підлітків тощо. Одним із них є гігієна фізичної культури і спорту, яка вивчає вплив різних чинників навколишнього середовища й соціальних умов на організм дитини.

Фізичне виховання – один із найважливіших напрямів діяльності школи. У процесі фізичного виховання учнів зміцнюється їхнє здоров'я, розвиваються їхні фізичні здібності, розширюються функціональні можливості організму, формуються рухові навички, а також моральні та вольові якості: патріотизм, інтернаціоналізм, сміливість, рішучість, наполегливість і цілеспрямованість.

Сьогодні гігієнічне значення фізичних вправ і раціонального рухового режиму для школярів ще більше зростає. Це пов'язано із сучасними умовами життя, які зумовлюють значне зниження обсягу рухової активності



учнів, що негативно позначається на стані їхнього здоров'я та фізичному розвитку. Необхідною умовою для вдосконалення гігієнічних норм і налагодження ефективної роботи з підвищення фізичного розвитку дитини є аналіз системи шкільної гігієни та фізкультурно-оздоровчої діяльності минулого.

У ХХ столітті наукові дослідження були спрямовані на вивчення фізичного розвитку дітей, на фізіологічні дослідження, а саме: вивчення реакцій організму дитини на вплив факторів навколишнього середовища, на гігієнічне обґрунтування фізичного виховання в радянській школі, санітарний благоустрій школи, організацію системи медичного обслуговування дитячого населення.

Основним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання було диференційоване застосування різних засобів фізичної культури в школі.

Важливе гігієнічне значення мали постійний медичний контроль за процесом фізичного виховання молодших школярів, а також організація фізичної підготовки й фізичного виховання молодших школярів.

Організація навчально-виховного процесу та фізичного виховання в школі здійснювалася з урахуванням вікових особливостей учнів.

У режим дня молодших школярів обов'язково входили уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи: ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультурні хвилини на уроках, фізкультурні паузи, рухливі ігри й фізичні вправи на перервах, прогулянки та екскурсії, загартовування. Зазначені форми мали важливе гігієнічне значення, а також сприяли підвищенню фізичного розвитку, фізичної підготовки та функціональних можливостей дитини молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: [навчальний посібник] / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: Професіонал, Центр учбової літератури, 2009. – 335 с.
2. Гігієна дітей та підлітків: [підручник] / під ред. проф. В.М. Кардашенко. – М.: Медицина, 1980. – 428 с.
3. Лаптев О.П. Гігієна: [підручник для інститутів фізичної культури] / А.П. Лаптев, С.О. Полієвський. – М.: Фізкультура та спорт, 1990. – 368 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 2008. – 391 с.