

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
Факультет природничо-математичної освіти та фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження

## Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни *«Гігієна шкільна та фізичної культури»*

(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична  
культура)»)



УДК 378.016:613-057.874 (072)

М54

Рекомендовано вченою радою  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»  
(протокол №2 від «25» вересня 2025 р.)

**Рецензенти:**

**Холодний О.І.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

**Другова А.С.** – лікар вищої категорії з дитячих інфекцій та вищої категорії з педіатрії, завідувача інфекційним відділенням КПН «Обласна дитяча лікарня» м. Слов'янськ.

М54

**Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гігієна шкільна та фізичної культури» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / авт.-упоряд. Мусхаріна Ю.Ю., Макаренко А.В., Яковенко В.Г. Слов'янськ-Дніпро : вид-во ДДПУ, 2025. 18 с.**

Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гігієна шкільна та фізичної культури» розроблено відповідно до робочої навчальної програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура). Самостійна робота студентів спрямована на поглиблення теоретичних знань, формування практичних умінь і навичок з питань збереження та зміцнення здоров'я здобувачів закладів загальної середньої освіти, організації безпечного й гігієнічно обґрунтованого освітнього процесу та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

УДК 378.016:613-057.874 (072)

© Донбаський державний педагогічний університет,  
© Ю.Ю. Мусхаріна, А.В. Макаренко, В.Г. Яковенко,  
ДВНЗ «ДДПУ», 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Самостійна робота №1.....	5
Самостійна робота №2.....	6
Самостійна робота №3.....	7
Самостійна робота №4.....	8
Самостійна робота №5.....	10
Самостійна робота №6.....	11
Самостійна робота №7.....	12
Самостійна робота №8.....	13
Самостійна робота №9.....	15
Самостійна робота №10.....	16
Самостійна робота №11.....	16
Самостійна робота №12.....	17

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку системи вищої педагогічної освіти в Україні характеризується зростанням уваги до питань збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків, формування здорового способу життя та створення безпечного освітнього середовища. У цьому контексті особливого значення набуває підготовка майбутніх учителів фізичної культури, здатних здійснювати професійну діяльність на засадах здоров'язбереження, наукової обґрунтованості та дотримання гігієнічних норм і вимог.

Навчальна дисципліна «Гігієна шкільна та фізичної культури» є складовою професійної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Середня освіта (Фізична культура)» та спрямована на формування системи знань про закономірності впливу чинників освітнього середовища і фізичної активності на організм дітей шкільного віку. Засвоєння змісту дисципліни забезпечує розуміння гігієнічних основ організації навчального процесу, фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Особливе місце у структурі вивчення дисципліни посідає самостійна робота здобувачів вищої освіти, яка є важливим чинником формування професійних компетентностей, розвитку навичок наукового аналізу, критичного мислення та здатності застосовувати теоретичні знання у практичній педагогічній діяльності. Самостійна робота сприяє поглибленню та систематизації навчального матеріалу, формуванню вмінь працювати з науковими джерелами, нормативно-правовими документами, а також розробляти обґрунтовані висновки і рекомендації з питань гігієни шкільного та фізкультурного середовища.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Гігієна шкільна та фізичної культури» розроблено з урахуванням вимог чинних освітніх стандартів, робочої програми дисципліни, принципів компетентнісного підходу та сучасних підходів до організації освітнього процесу. У рекомендаціях систематизовано теми самостійної роботи, визначено їх мету, зміст, орієнтовний хід виконання, перелік рекомендованої наукової літератури й офіційних інформаційних ресурсів, а також питання для самоперевірки та тематику рефератів і презентаційних матеріалів.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на формування у здобувачів вищої освіти стійких знань і практичних умінь щодо дотримання гігієнічних вимог у професійній діяльності вчителя фізичної культури, профілактики порушень здоров'я учнів, організації безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища. Матеріали можуть бути використані в процесі аудиторної та позааудиторної роботи, під час дистанційного навчання, а також для самостійної підготовки здобувачів до поточного й підсумкового контролю.