



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ВІДДІЛ**

**РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ОСВІТНІХ
ПРОГРАМАХ УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ:
ВІД КОНЦЕПЦІЇ ДО ПРАКТИКИ**

**ТЕЗИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
УНІВЕРСИТЕТУ**

(26–27 листопада 2025 року)

Харків 2025

Редакційна колегія:

Соломніков І. В. (відп. редактор), Індик Н. В.,

Семенцова О. В., Дудін О. А.,

Куценко М. Ю., Змій С. О., Рукавішников П. В., Харламова О. М.

освіти мають набувати необхідні знання і навички у сфері фізичної культури і спорту, щоб вміти самостійно використовувати оздоровчі засоби і методи, підвищувати працездатність не тільки самих себе, але і тих, хто поруч.

1. Цигура Г. О. Методичні аспекти викладання вибіркового курсу «Сталий розвиток у фізичному вихованні і спорті». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2024. № 92. С. 214–219.

2. Шепеленко Т. В., Лучко О. Р., Довженко С. С. Концепція сталого розвитку молоді та сучасна оцінка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти : навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2024. 144 с.

Викладач кафедри фізичного виховання та спорту Ю. В. Ржавська

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ТРАНСФОРМАЦІЯ ТА МОДЕРНІЗАЦІЯ ІСНУЮЧИХ ПРАКТИК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ПЕРЕВАГ МОЛОДІ

Освітня галузь формує майбутнє України, а саме конкурентоспроможного, креативного, компетентного, соціально зрілого, екологічно свідомого, морально стійкого, відповідального фахівця, який здатний орієнтуватися і успішно діяти в умовах ринкової економіки. Принципи сталого розвитку мають бути включені до всіх освітніх програм як елемент постійного і неперервного навчання і виховання, тобто мають формувати особливий освітній простір – освіту в інтересах сталого розвитку [1].

В умовах сьогодення однією з актуальних проблем залишається недостатня рухова активність молоді. Відсутність необхідної фізичної активності призводить до зниження якості життя. Під час розгляду проблематики організації та підвищення ефективності оздоровчої фізичної культури серед студентської молоді стає питання збереження людського життя і забезпечення його якості. Також не слід виключати і виховний потенціал занять фізичною культурою і спортом. Вирішення виховних завдань сьогодні як ніколи актуально і є пріоритетом національної освітньої політики. Під час

організації оздоровчої фізичної культури здобувачів вищої освіти важливим стає формування відповідального ставлення до неї, що призведе до збільшення ефективності занять, дасть змогу подолати проблеми недостатньої фізичної активності, відсутності мотивації. Можна виділити декілька тенденцій у сучасній оздоровчій фізичній культурі, які мають попит серед студентської молоді:

- тенденція, яка пов'язана зі значенням самопідготовки як форми покращення фізичної активності. Важливо забезпечити підготовку, яка полягає в самостійності, самоорганізації та самоуправлінні. Спортивні та оздоровчі заходи, які організовані студентським самоуправлінням, формують сприятливе середовище для занять фізичною культурою і спортом, впливають на ставлення до них, ступінь відповідальності, мотивацію та ін.;

- тенденція організації занять із використанням східних оздоровчих практик (цигун, йога та ін.), які розглядають як засоби для компенсації недостатньої рухової активності. Східні оздоровчі практики багаті на різні вправи та сприяють покращенню психічного стану, зміцненню м'язів, імунітету, відновленню дихальної системи та ін., їх також можна організовувати у домашніх умовах. Тому східні оздоровчі практики можна рекомендувати як елемент системи занять фізичним вихованням у закладі вищої освіти. Аналогічне значення також мають і практики оздоровчого фітнесу, які покращують фізичний стан, компенсують недостатню фізичну активність і потребу в русі, виховують морально-вольові та фізичні якості;

- тенденція все більшої популяризації фітджитал-спорту як засобу організації оздоровчої фізичної культури та привернення уваги до неї найменш активних груп здобувачів вищої освіти. Фітджитал-технології полягають у заняттях, які організують у поєднанні реальної фізичної активності з цифровою реальністю, які розвивають людину на психофізичному рівні, сприяють покращенню координаційних здібностей, а також тактичного мислення [2].

Щоб залучати здобувачів вищої освіти до навчального процесу, необхідно проводити просвітницькі лекції чи семінари щодо стресостійкості,

користі фізичного навантаження та ін.; інтегрувати тематику здоров'язбереження до міждисциплінарних курсів; систематично проводити профілактичну роботу (онлайн-челенджи, тематичні спортивні заходи та ін.).

Отже, залучення молоді до процесу регулярних фізичних навантажень стане більш продуктивним за умови поєднання традиційних практик із новими експериментальними рішеннями, які набувають усе більшої популярності серед молоді, а це, зокрема, покращить мотивацію усвідомленого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

1. Сергієнко Т. Вплив сучасної освіти на сталий розвиток суспільства. *Освіта як чинник формування креативних компетентностей в умовах цифрового суспільства: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 27–28 лист. 2019 р.* Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2019. С. 150–152.

2. Фіджитал-спорт: майбутнє змагань уже сьогодні. URL: <https://usport.com.ua/sport-uk/2025/08/01/fidzhytal-sport-nove-pokolinnya/> (дата звернення: 02.09.2025).

*Старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту І. О. Сапегіна*

Український державний університет залізничного транспорту (м. Харків)

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ДОСЯГНЕННІ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

Сучасна система освіти має на меті не тільки підготовку фахівців, а і формування відповідальних громадян, здатних активно сприяти досягненню глобальних цілей сталого розвитку (ЦСР). Важливу роль у цьому відіграє фізичне виховання та спорт, адже саме вони безпосередньо пов'язані з цінностями здорового способу життя, соціальної інтеграції та гармонійного розвитку особистості [2].

Український державний університет залізничного транспорту приділяє особливу увагу впровадженню ЦСР в освітній процес. Зокрема, ЦСР № 3 «Міцне здоров'я та благополуччя» реалізують через розвиток фізичного виховання, залучення здобувачів до регулярних занять спортом і