

УДК 378.4(510+477):796.011.3

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-220-34-41

ЗЕЛЕНСЬКА Людмила –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки
Харківського національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3324-5173>

e-mail: zelenshaya_ludmila@ukr.net

ЗЕЛЕНСЬКИЙ Роман –

кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач Харківського кооперативного
торгівельно-економічного коледжу
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3351-5460>

e-mail: zelenskiyroman69@ukr.net

ЧЕН ЛУН –

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9344-0495>

e-mail: 934566166@qq.com

ТРАДИЦІЙНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УНІВЕРСИТЕТАХ КНР І УКРАЇНИ

Фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗВО України і КНР поєднує традиційні й інноваційні підходи до її організації. На основі аналізу звітів про організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в ХНПУ імені Г.С. Сковороди (Україна) представлено досвід реалізації її традиційних (обов'язкові заняття з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», відвідування спортивних секцій, участь у змаганнях різного рівня) та інноваційних форм (розроблення та впровадження ДВВ, спрямованих на розвиток психофізичного здоров'я; використання онлайн-платформ та цифрових застосунків для проведення занять з фізичного виховання, що стало особливо актуальним під час пандемії covid-19 та повномасштабного вторгнення Росії в Україну; укладання індивідуальних програм оздоровлення, що враховують рівень підготовки та інтереси кожного студента).

Завдяки вивченню досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах КНР (Нанькайський університет, Сичуанський університет іноземних мов) виявлено традиційні (обов'язкові заняття з фізичного виховання, що поєднують тайцзіцюань (тай-чи), ушу і західні види спорту; виконання студентами нормативів фізичної підготовки, які підлягають оцінюванню в рамках національних стандартів; відвідування спортивних клубів; участь у спортивних змаганнях) й інноваційні (використання цифрових платформ, мобільних додатків, технології віртуальної реальності для відстеження фізичної активності студентів, надання рекомендацій щодо виконання фізичних вправ і ведення здорового способу життя, зокрема Sports World Campus; розробка індивідуальних програм тренувань із урахуванням фізичних можливостей, інтересів та цілей студентів; включення в освітній процес програм, спрямованих на зниження стресу та поліпшення психофізичного стану студентів; призначення студентам стипендій з урахуванням результатів проходження тестів з фізичної підготовки; занесення відомостей про фізичне здоров'я студента в особову справу; видача сертифікату фізичного здоров'я студента) форми.

Із урахуванням чинних практик напрацьовано рекомендації щодо шляхів удосконалення змісту і пошуку нових форм і методів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах України і КНР.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, студенти, університети, зміст, форми, методи, Україна, КНР.

ZELENSKA Liudmyla –

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the
Department of Educology and Innovative Pedagogy
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3324-5173>

e-mail: zelenshaya_ludmila@ukr.net

ZELENSKY Roman –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Lecturer at the
Kharkiv Cooperative Trade and Economics College
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3351-5460>

e-mail: zelenskiyroman69@ukr.net

CHENG Long –

candidate of the second (master's) level of higher education
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9344-0495>

e-mail: 934566166@qq.com

TRADITIONAL AND INNOVATIVE APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN UNIVERSITIES IN CHINA AND UKRAINE

Physical education and health activities in higher education institutions in Ukraine and China combine traditional and innovative approaches to their organisation. Based on an analysis of reports on the organisation of physical education and health activities at the H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University (Ukraine), the experience of implementing its traditional (compulsory classes in the academic discipline 'Physical Education', attendance at sports clubs, participation in competitions at various levels) and innovative forms (development and implementation of physical education programmes aimed at developing psychophysical health; use of online platforms and digital applications for physical education classes, which became particularly relevant during the COVID-19 pandemic and Russia's full-scale invasion of Ukraine; development of individual health programmes that take into account the level of training and interests of each student).

Thanks to the study of the experience of organising physical education and health activities at universities in the PRC (Nankai University, Sichuan University of Foreign Languages), the following traditional practices have been identified (compulsory physical education classes combining tai chi, wushu and Western sports; students' performance of physical fitness standards, which are assessed within the framework of national standards; attendance at sports clubs; participation in sports competitions) and innovative (use of digital platforms, mobile applications, virtual reality technology to track students' physical activity, provide recommendations on physical exercise and healthy lifestyles, in particular Sports World Campus; development of individual training programmes taking into account the physical abilities, interests and goals of students; including programmes aimed at reducing stress and improving students' mental and physical condition in the educational process; awarding scholarships to students based on the results of physical fitness tests; recording information about students' physical health in their personal files; issuing certificates of students' physical health).

Taking into account the factors of practice, recommendations have been developed on ways to improve the content and search for new forms and methods of organising physical education and health activities in universities in Ukraine and the PRC.

Key words: physical education and health activities, students, universities, content, forms, methods, Ukraine, PRC.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення є надзвичайно актуальною проблемою, оскільки студентські роки є важливим етапом у формуванні здорових звичок, забезпеченні загального фізичного розвитку, рухової активності, що впливатиме на стан їх здоров'я і працездатність у майбутньому. Утім студенти у процесі навчання в закладах вищої освіти (ЗВО) часто стикаються зі стресом, недосипанням, нерегулярним харчуванням, тривалою роботою за комп'ютером, а відтак малорухомим способом життя. Включення їх у фізкультурно-оздоровчу діяльність допомагає знизити ризик розвитку таких хронічних захворювань, як серцево-судинні захворювання, діабет та ожиріння, зміцнити імунітет, покращити розумову діяльність, зменшити рівень стресу, формувати комунікативні навички, виховувати лідерські якості й стимулювати до самодисципліни.

Україна має багатий позитивний досвід у царині розроблення й упровадження програм фізичного вдосконалення студентської молоді. Проте непослідовність реформування фізкультурної освітньої галузі на рівні вищої школи в останнє десятиріччя, запровадження дистанційного формату навчання, що був зумовлений пандемією covid-19, а згодом введенням правового режиму воєнного стану в Україні, спричинили обмеження у проведенні академічних занять з фізичного виховання й негативно позначилися на організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в українських університетах.

Зазначене вище продукує звернення до вивчення й творчого використання досвіду зарубіжних країн з організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, зокрема Китайської Народної Республіки (КНР), яка має суттєві напрацювання щодо впровадження фізкультурно-оздоровчих програм, які позитивно впливають на індивідуальні показники здоров'я студентської молоді й нації в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання організації фізичної культури в ЗВО України, зокрема в позааудиторних формах занять студентів, реалізації інноваційних технологій формування здорового способу життя студентської молоді у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, забезпечення рухової активності студентів як складової їх рекреаційної культури активно дискутуються в науковому просторі й належать до сфери інтересів таких дослідників, як В. Базильчук, А. Веселовський, Н. Воробйова, О. Курок, С. Єрмаков, С. Присяжнюк, В. Стадник, Ю. Шкретій та ін. Водночас на аналізі системи фізичного виховання у різних країнах світу, зокрема в КНР, та можливостях адаптації позитивного досвіду для українських ЗВО зосереджує свою увагу незначна кількість дослідників. До цієї когорти належать учені С. Шаповалов, О. Савчук, І. Литвиненко.

Натомість, значний науковий доробок в аспекті дослідження питань упровадження інноваційних підходів до фізкультурної освіти; впливу фізичної активності на здоров'я студентів, рівень їхньої успішності; стану спортивної інфраструктури університетів і коледжів КНР представлений у працях китайських учених, як от: Лю Цзішен (Liu Jisheng), Ву Бенлянь (Wu Benliang), Ден Жуй (Dan Zhui), Лей Шуй (Lei Shui), Чен Бін (Chen Bin), Ван Цзін (Wang Jing), Лі Хуа (Li Hua), Чжан Вей (Zhang Wei) та ін.

Тож актуальність вказаної проблеми, а також пошук шляхів взаємного збагачення теорії й практики організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ЗВО України й інших країн світу визначили вибір теми дослідження.

Мета статті – здійснити порівняльний аналіз змісту й форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в університетах КНР і України для накреслення шляхів імплементації кращих здобутків в практику роботи ЗВО досліджуваних країн.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізкультурно-оздоровча діяльність у ЗВО України поєднує традиційні й інноваційні підходи до її

організації, що сприяє підвищенню рівня фізичної активності студентів, покращенню їхнього здоров'я та загального самопочуття, а також формує стійкі навички здорового способу життя. Традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів являють собою симбіоз змісту і форм, що охоплює:

1. *Обов'язкові заняття з фізичного виховання.* В університетах традиційно проводяться обов'язкові заняття з фізичного виховання, які включено до навчальних планів за відповідною освітньою програмою. Такі заняття передбачають залучення студентів до різних видів спорту, таких, як легка атлетика, гімнастика, плавання, ігрові види спорту.

2. *Спортивні секції.* ЗВО пропонують студентам різноманітні спортивні секції, де вони можуть займатися улюбленими видами спорту. Це сприяє розвитку командного духу та зміцненню фізичної форми.

3. *Участь у змаганнях.* Організація спортивних змагань як усередині університету, так і на міжуніверситетському рівні стимулює студентів до активної участі у спортивній діяльності.

Інноваційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗВО вирізняються:

1. *Використанням цифрових технологій:*

- впровадження фітнес-трекерів та мобільних додатків для моніторингу фізичної активності та здоров'я студентів;

- онлайн-платформ для проведення занять з фізичного виховання, що стало особливо актуальним під час пандемії covid-19.

2. *Інтеграцією в освітній процес і позааудиторну роботу здоров'язбережувальних технологій:*

- програми, спрямовані на розвиток психофізичного здоров'я (йога, медитація та інші техніки релаксації);

- лекції і семінари з питань здорового способу життя та харчування.

3. *Індивідуалізацією занять:*

- розробка індивідуальних планів фізичної підготовки, що враховують рівень підготовки та інтереси кожного студента;

- використання персоналізованих програм тренувань для досягнення конкретних цілей у фізичному розвитку.

4. *Інтеграцією в освітній процес:*

- включення елементів фізичної культури у навчальні заняття з інших дисциплін для підвищення рухової активності студентів.

4. *Створенням інфраструктури для занять спортом:*

- будівництво та модернізація спортивних залів, стадіонів, фітнес-центрів, що відповідають сучасним стандартам;

- забезпечення доступу студентів до спортивного обладнання для самостійних тренувань.

Наведемо приклади їх реалізації до повномасштабного вторгнення Росії в Україну і переведення ЗВО прифронтових регіонів на дистанційний формат навчання. Так, «фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди проводилась

протягом 2021/2022 н. р. у різноманітних формах. Традиційно вона здійснювалась спортивним клубом, кафедрами фізкультурного спрямування та факультетом фізичного виховання і спорту. Фізкультурно-оздоровча діяльність реалізовувалася за такими напрямками: організація занять з фізичного виховання на непрофільних факультетах; організація навчально-тренувального процесу на факультеті фізичного виховання і спорту; щорічна Спартакіада Університету; участь в обласних щорічних змаганнях «Спорт протягом життя» серед ЗВО Харківської області; участь у студентських та інших змаганнях від обласного до міжнародних рівнів» [1].

Згідно з розпорядженнями про організацію освітнього процесу в ХНПУ імені Г.С. Сковороди у 2021/2022 н.р. більше 1000 студентів І-ІІ курсів мали можливість відвідувати заняття з фізичного виховання, в обсязі 2 години на тиждень і додатково займатися у спортивних секціях у змішаному форматі (off-line та online), що зумовлено пандемією covid-19, а з лютого 2022 р – повномасштабним вторгненням Росії в Україну [1].

Заняття з фізичного виховання в університеті проходили традиційно на спортивних майданчиках та в спортивних залах, а також з використанням дистанційної платформи Moodle. За допомогою застосунків Meet та Zoom відбувалися практичні заняття. Викладачі надавали методичні рекомендації, відеоматеріали для самостійної роботи і виконання практичних вправ на дистанційній платформі Moodle. Тут розміщувався теоретичний та методичний матеріал за темами, передбаченими навчальними програмами з дисципліни «Фізичне виховання». Викладачі знімали, монтували, завантажували відео практичних занять, розробляли нові тести з теоретичної, методичної та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти задля отримання зворотного зв'язку в асинхронному форматі навчання [1].

З вересня 2021 р. по лютий 2022 р., за дотримання санітарних та карантинних вимог, здобувачі вищої освіти університету мали можливість безоплатно займатися у спортивних секціях з різних видів спорту. Працювали збірні команди університету: з волейболу серед жінок, команда вищої ліги чемпіонату України (тренер – старший викладач Стрельникова Є.Я.); з фехтування (заслужений тренер України Одокієнко І.І.); з художньої гімнастики (доценти Голенкова Ю.В. та Санжарова Н.М.). Також функціонували секції з бадмінтону, настільного тенісу, шахів, шашок, спортивного орієнтування (викладачі кафедри фізичного виховання), з баскетболу серед дівчат і чоловіків, футболу та футзалу, легкої атлетики, спортивної боротьби (викладачі кафедр факультету ФВіС), а також групи фізкультурно-оздоровчого спрямування» [1].

Упродовж 2021/2022 н.р. було проведено такі фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи: урочисте відкриття Спартакіади ХНПУ імені Г.С. Сковороди з нагородженням переможців минулорічної Спартакіади; олімпійська зарядка; змагання з естафетного бігу серед чоловіків та жінок усіх факультетів; дистанційні челленджі

«Фізкультуримо вдома», «Фізра на карантині», «Ні – війні! Спорту-Так!» тощо, в яких взяли участь близько 1000 здобувачів вищої освіти. Студенти першого року навчання непрофільних факультетів (юридичного, історичного, іноземної філології) пройшли теоретичну, методичну та практичну підготовку з організації туристичного походу вихідного дня. Навчалися: планувати маршрут, укладати кошторис та організовувати і проводити конкурси, фізичні вправи та забави на природі, долати полосу першкод, готувати куліш, організовувати та виконувати номери художньої самодіяльності тощо [1].

Університет плідно співпрацював з відділенням НОК України в Харківській області, громадськими спортивними об'єднаннями, спортивними школами і беручи активну участь в організації та проведенні олімпійських уроків, зустрічей з видатними спортсменами, тренерами, науковцями. В університеті було проведено заходи з нагоди Міжнародних Днів студентського спорту та створення Міжнародного Олімпійського Комітету [1].

Виключно дистанційний формат навчання в ХНПУ імені Г.С. Сковороди, зумовлений активними бойовими діями в регіоні після 24 лютого 2022 р., призвів до появи нових форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема проведення майстер-класів для здобувачів вищої освіти в онлайн-форматі. До прикладу, 22 лютого 2023 р. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка С.В. Синиця провів для студентів ХНПУ імені Г.С. Сковороди в режимі zoom конференції майстер-клас з класичної аеробіки, кардіо тренінгу, йоги [3]. Поширення набули такі форми фізкультурно-оздоровчої діяльності, як фізкультурні челенджі і флешмоби. На кафедрі теорії, методики і практики фізичного виховання відкрито студентський науковий гурток «Здорове покоління» для здобувачів усіх спеціальностей університету, де студенти під керівництвом викладачів кафедри проводять науково-пошукові дослідження з питань фізичної культури і спорту та здорового способу життя [2, с. 4].

Вивчення досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах і коледжах КНР дозволило виявити спільні й відмінні риси з українськими вишами за цим напрямом діяльності. Констатовано факт поєднання в університетах і коледжах КНР традиційних й інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє забезпечити високий рівень фізичної підготовленості студентів, сприяє розвитку здорового способу життя й інтеграції традиційних культурних елементів у сучасний освітній процес.

Серед традиційних форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах і коледжах КНР превалюють такі:

1. *Обов'язкові заняття з фізичного виховання:*

- у китайських університетах фізичне виховання є обов'язковим предметом для всіх студентів;

- програма включає традиційні китайські практики (тайцзіцюань (тай-чи), ушу), а також західні види спорту (баскетбол, футбол, легка атлетика тощо).

2. *Національні нормативи фізичної підготовки:*

- студенти мають виконувати визначені нормативи фізичної підготовки, які оцінюються в рамках національних стандартів. Це спонукає студентів підтримувати фізичну форму на належному рівні.

3. *Спортивні клуби та секції:*

- більшість університетів мають різноманітні спортивні клуби, де студенти можуть займатися спортом на аматорському чи професійному рівні;

- участь у змаганнях і турнірах є частиною університетського життя.

Інноваційні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах і коледжах КНР вирізняються:

1. *Використанням цифрових технологій:*

- університети впроваджують цифрові платформи та мобільні додатки для відстеження фізичної активності студентів і надання рекомендацій щодо здорового способу життя.

- використовують технології віртуальної реальності (VR) для покращення навчального досвіду з фізичного виховання.

2. *Інтеграцією традиційної культури з сучасними методами:*

- поєднання традиційних китайських методів, таких, як цигун і тайцзіцюань, із сучасними фітнес-програмами для створення унікальних курсів фізичного виховання.

3. *Персоналізованими програмами тренувань:*

- розробка індивідуальних програм тренувань із урахуванням фізичних можливостей, інтересів та цілей студентів;

- використання фітнес-трекерів для моніторингу прогресу студентів.

4. *Здоров'язбережувальними технологіями:*

- включення в освітній процес програм, спрямованих на зниження стресу та поліпшення психофізичного стану студентів, таких, як йога та медитація.

5. *Міжнародним співробітництвом:*

- широка залученість студентів до міжнародних програм обміну та змагань для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів і обміну досвідом з іншими країнами.

У контексті зазначеного, наголосимо, що наразі університети і коледжі КНР у процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності поза межами навчальних занять активно використовують спортивні застосунки, зокрема Sports World Campus. Застосунок має такі функції: планування маршруту, контроль вправ, запис даних, управління продуктивністю та резервування місць. Він використовується переважно для фітнес-бігу і слугує у нагоді студентам для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Зауважимо, що університети зазвичай оцінюють результати фізичної підготовленості студентів на основі спортивних даних, зафіксованих у додатку, у порівнянні з відповідними стандартами оцінки. Практика свідчить, що чим довше студенти використовують додаток, тим вищою є частота виконання ними щоденних вправ, довшою є тривалість виконання однієї вправи і кращою наполегливість студента [6].

Водночас додаток Sports World Campus сприяє покращенню швидкісних здібностей студентів під час бігу на середні та довгі дистанції, а також зміцненню їх фізичного здоров'я. Згідно з даними досліджень, після використання програми Sports World Campus протягом семестру середній результат студентів першого року навчання на дистанції 800/1000 м збільшився приблизно на 12,2 секунди, а після припинення використання застосунку протягом місяця під час зимових канікул середній результат знизився приблизно на 1,97 секунди, що засвідчує ефективність використання цього застосунку в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Окрім того, широке застосування додатку Sports World Campus відіграє позитивну роль у зменшенні сліпоті студентів, котрі займаються фізичними вправами, а також сприяє створенню позитивної спортивної атмосфери в кампусі [6].

До прикладу, в Нанькайському університеті відповідно до «Інструкції щодо вибору спеціального курсу фізичного виховання для студентів Нанькайського університету» [4]:

1. Студенти можуть відвідувати лише один спеціальний курс фізичного виховання на семестр, складати один залік за кожен спеціальний курс, розділений на весняний та осінній семестри (спеціальні курси фізичного виховання, пропонувані в літньому семестрі, є загальними курсами на вибір і, як правило, не можуть бути визнані обов'язковими).

2. Мінімальна кількість залікових одиниць, необхідних для групи з курсу фізичного виховання, становить 4 залікових одиниці. Перші чотири факультативні курси фізичного виховання (за винятком літнього семестру) зараховуються як обов'язкові залікові одиниці курсу, а частини, що перевищують 4 залікові одиниці, зараховуються як залікові одиниці факультативного курсу в порядку тривалості курсу.

3. Курси, присвячені конкретним видам спорту, які були вивчені студентами і оцінені, не можуть вивчатися повторно. Якщо студент уже вивчав курс «Баскетбол для початківців», він не зможе повторно пройти курс «Баскетбол для початківців» в інших семестрах, але йому надається можливість пройти курс «Баскетбол для просунутих».

4. Студенти, які не можуть відвідувати спеціальний курс з фізичного виховання через стан здоров'я, мають право подати заяву на інший курс, надавши відповідну довідку з лікарні із зазначенням діагнозу та від спортивного відділу університету протягом двох тижнів від початку навчання. Після проходження перевірки вони можуть відвідувати заняття з фізичного виховання

та фітнесу. Найвища оцінка, яку вони можуть отримати, становить 70 балів (цей курс обирається закладом освіти в рамках єдиної системи, і студентам не потрібно освоювати його самостійно).

5. Студенти, які відвідують курси спортивного вдосконалення, повинні мати належну підготовку.

6. В осінньому семестрі всі заняття з фізичного виховання розпочинаються з другого тижня, у весняному семестрі – з першого. Перший курс є теоретичним.

Згідно з «Регламентом Нанькайського університету щодо подальшого зміцнення фізичного здоров'я студентів (пілотне впровадження)» запропоновано наступні політики і заходи:

- *встановлення нагород за проходження тестів з фізичної підготовки.* Для студентів бакалаврату, які прагнуть отримати різні стипендії та індивідуальні почесні звання, передбачені положенням «Про вимоги відбору на отримання стипендій та почесних звань для студентів Нанькайського університету», обов'язковою умовою є складання тесту з фізичної підготовленості у попередньому навчальному році на прохідний бал і вище. Студенти, які з різних причин не пройшли тест на визначення рівня фізичної підготовленості або не змогли скласти тест за навчальний рік, можуть пройти щорічний додатковий тест на визначення рівня фізичної підготовленості. Студенти старших курсів, яким інститут або відділ фізичного виховання дозволили не проходити тести відповідно до «Положення про звільнення від тестів та призупинення проходження тестів на визначення рівня фізичної підготовленості студентів бакалаврату (пробне впровадження)», можуть подавати заяви на отримання різних стипендій та індивідуальних почесних звань у поточному році.

- *занесення відомостей про фізичне здоров'я студента в особову справу* відповідно до «Протоколу тесту фізичної підготовленості студентів Нанькайського університету», де фіксуються результати тесту фізичної підготовки та якісної оцінки стану фізичної підготовленості студентів бакалаврату. «Протоколи...» оснащені системою самодруку. Студенти самі можуть отримати протокол у будь-який час до завершення терміну навчання.

- *видача сертифікату фізичного здоров'я студента.* Такий сертифікат видається одночасно з дипломом про закінчення університету та присвоєння освітнього ступеня. У сертифікаті фіксуються результати тесту фізичної підготовки і якісна оцінка стану фізичної підготовленості студента у випускному навчальному році, а також набуті фізичні навички й технічний рівень студента (включаючи рівень, визначений закладом освіти).

Фізкультурно-оздоровча діяльність Сичуаньського університету іноземних мов (КНР) базується на «Національних керівних принципах викладання навчальної програми загальної фізичної культури для коледжів та університетів» Міністерства освіти КНР та «Керівних принципах

ідеологічної та політичної побудови навчальної програми для коледжів та університетів», реалізуючи освітню концепцію «Загальна теорія Мінде, фізична підготовка та образотворчі навички». Обов'язкові курси фізичного виховання спрямовані на оволодіння студентами знаннями і базовими навичками в галузі фізичного виховання, а також їх поглиблення за рахунок збільшення кількості факультативних і спеціальних курсів підготовки студентів, аби якнайкраще задовольняти диференційовані потреби студентів у вдосконаленні своїх навичок. Завдяки поєднанню теоретичних знань і практичних вправ з фізичного виховання здійснюється формування ціннісного лідерства, ознайомлення студентів з принципами фізичного виховання, пропагування фітнес-поведінки і набуття навичок фізичного виховання.

Обов'язкові курси фізичного виховання, спеціальні курси, а також курси за вибором дозволяють студентам:

- усвідомити цінність спорту, зрозуміти ідею «здоров'я понад усе», сформувати здатність до оцінних суджень і дотримання спортивної етики, а також оволодіти основними методами і навичками більш ніж у 2-х видах спорту;

- розвинути здатність самостійно займатися спортом, регулювати свої емоції за допомогою відповідних методів і вправ, встановлювати сприятливі міжособистісні відносини, а також дотримуватися спортивної етики і духу співпраці;

- всебічно розвивати фізичну підготовленість, пов'язану з фізичним здоров'ям, підвищувати рівень успішності за стандартами фізичного здоров'я;

- набути знань і вмінь щодо перевірки та оцінки свого фізичного здоров'я, визначення цілей фізичного виховання відповідно до своїх здібностей.

Фізкультурно-оздоровча діяльність Сичуанського університету іноземних мов у межах навчального плану включає:

1. Обов'язкові спеціальні курси: для студентів з нормальною фізичною підготовкою першого і другого років навчання. Студенти обирають програму для вивчення відповідно до своїх інтересів. Тривалість навчання становить з 1-го по 4-й семестр, по 2 години на тиждень, 36 годин на семестр, у цілому 144 години.

2. Заняття в групах здоров'я: для студентів перших і других курсів, які не можуть відвідувати заняття з фізичного виховання в звичайному режимі через хворобу або з фізіологічних причин. Навчальні години такі ж, як і на обов'язкових спеціальних курсах.

3. Курси за вибором: для студентів усіх років навчання, тривалість навчання становить 1 семестр, 2 години на тиждень, усього 36 годин.

4. Класи спортивної підготовки: для студентів зі спортивним досвідом, час навчання визначається окремо в залежності від виду спорту [68].

Зміст фізичного виховання студентів згідно з навчальним планом охоплює:

1. Теоретичний курс: базові та спеціальні теоретичні знання з фізичного виховання. Для

студентів 1-го курсу пропонуються для вивчення такі теми:

- «Університетський курс теорії та практики громадського спорту» (Пекінський університет фізичного виховання, видання 2021 року;

- Правила застосування «Національних стандартів фізичного здоров'я студентів» Сичуанського університету іноземних мов;

- «Національні стандарти фізичного здоров'я студентів» (зі змінами, 2014 р.);

- Принципи та вимоги до фізичних вправ;
- Зміст і вибір фізичних вправ;
- Спортивна гігієна та охорона здоров'я;
- Тестування та оцінка фізичної підготовленості.

Перелік тем для студентів 2-го курсу такий:

- Огляд спеціальних видів спорту: зародження, розвиток, характеристики, цінність тощо;

- Спеціальні теоретичні знання: методи організації змагань, правила змагань і методи суддівства;

- Оцінка спортивних змагань.

2. Обов'язковий практичний курс: баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс, аеробіка, сучасна художня гімнастика, спортивні танці, лінійні танці, чирлідінг, бойові мистецтва, тхеквондо, катання на роликових ковзанах, традиційний тайцзіцюань. Вправи з фізичної підготовки охоплюють всі складові навчальної програми з фізичного виховання, включаючи такі теми:

- Витривалість: біг на середні дистанції, крос по пересіченій місцевості;

- Швидкість: спринтерський старт, прискорення після старту, біг по шляху, спринт на фініші;

- Сила: різні стрибки, металеві снаряди, підтягування у чоловіків, присідання у жінок;

- Гнучкість: різні вправи на розтяжку тіла.

3. Факультативні практичні курси: йога, здоровий хіп-хоп, санда, турбота про здоров'я, фітнес-шейпінг, спортивні тренування [5].

Оцінювання академічної успішності студентів на курсах фізичного виховання включає в себе фізичну підготовку, практичні навички, участь у спортивних змаганнях, когнітивні здібності, ставлення до навчання і здійснюється з урахуванням самооцінки студентів та оцінки викладача. Фізична підготовка, практичні навички та теоретичні знання оцінюються під час іспиту, який проводять викладачі курсу відповідно до терміну, який зазначено у навчальному плані; участь у спортивних заходах та ставлення до навчання оцінюються викладачами курсу на основі записів про відвідуваність занять студентами; самооцінка організовується викладачами курсу. В кінці кожного семестру студенти заповнюють шкалу самооцінки, а також проводять всебічне оцінювання процесу навчання на заняттях фізичного виховання.

Результати обов'язкових спеціальних курсів, курсів охорони здоров'я та курсів спортивної

підготовки оцінюються один раз на семестр за процентною системою; результати будь-яких факультативних курсів оцінюються на прикінці семестру за такою шкалою: відмінно, добре, посередньо, зараховано, не зараховано.

Незалежно від причини, ті, хто пропустив 1/3 або більше занять упродовж семестру, не отримують атестацію з фізичного виховання в поточному семестрі і підпадають під перекладання.

Розподіл балів у межах обов'язкових курсів здійснюється у такий спосіб:

- перший семестр: фізична підготовка (швидкість, сила, витривалість) 40%, спеціальні навички 30%, позааудиторні фізичні вправи 10%, ставлення до навчання 20%;

- другий семестр: фізична підготовка (швидкість, сила) 30%, спеціальні навички 30%, базова теорія 10%, позааудиторні фізичні вправи 10%, ставлення до навчання 20%;

- третій семестр: фізична підготовка (витривалість) 30%, спеціальні навички 40%, позааудиторні фізичні вправи 10%, ставлення до навчання 20%;

- четвертий семестр: фізична підготовка (швидкість, сила) 30%, спеціальні навички 30%, спеціальна теорія 10%, позааудиторні фізичні вправи 10%, ставлення до навчання 20%.

Розподіл балів з будь-якого курсу за вибором такий: 40% – базові навички, 40% – комплексна технічна оцінка і 20% – ставлення до навчання.

Оцінювання студентів, що відвідували заняття з фізичного виховання у групах здоров'я, здійснюється у такий спосіб:

- перший семестр: практичні навички 70%, позакласні фізичні вправи 10%, ставлення до навчання 20%;

- другий семестр: практичні навички 60%, базова теорія 10%, позакласні фізичні вправи 10%, ставлення до навчання 20%;

- третій семестр: практичні навички – 70%, позакласні фізичні вправи-10%, ставлення до навчання – 20%;

- четвертий семестр: 60% – практичні навички, 10% – спеціальна теорія, 10% – позакласні фізичні вправи і 20% – ставлення до навчання [5].

Щодо оцінювання студентів, які відвідують класи спортивного тренування, то Центр управління груповою тренувальною підготовкою до змагань визначає його окремо в залежності від спортивних результатів на основі програми навчальних курсів з фізичного виховання та фактичного рівня підготовленості студентів певного року навчання.

Висновки та перспективи подальших розвідок наперед. Проведений аналіз традиційних та інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів вищої освіти в університетах КНР і України дозволив сформулювати рекомендації щодо вдосконалення такого виду діяльності з урахуванням чинного досвіду:

- в ЗВО України – використовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології аеробного, анаеробного, оздоровчо-рекреаційного спрямування; поширення в студентському середовищі масового рекреаційного спорту; активізація роботи спортивних клубів; використання фітнес-трекерів та мобільних додатків з метою моніторингу фізичної активності й здоров'я; розроблення й упровадження тестів фізичної підготовленості; формування культури фізичної активності засобами медіа тощо;

- в університетах КНР – дотримуватися принципу диференційованого підходу на академічних заняттях з фізичного виховання; більш широко практикувати індивідуальні програми оздоровлення, індивідуальне консультування студентів у процесі занять фізичними вправами; запроваджувати факультативні курси фізкультурно-оздоровчого спрямування; постійно оновлювати зміст навчальних програм з фізичного виховання, надавати їм практичної спрямованості і привабливості; урізноманітнювати методи і засоби забезпечення рухової активності з урахуванням цифрової трансформації тощо.

Подальших досліджень потребують питання залученості студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в університетах України і КНР.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Звіт про стан фізичного виховання та спорту в Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди за 2021/2022 н.р. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Sport_klub/Zvit_rekto_21-22.pdf
2. Кривенцова І. Фізкультурно-спортивна робота. *Учитель*. 2024. №9 (336). С. 4.
3. Новини факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди. URL: <http://hnpu.edu.ua/uk/division/novyny-fakultetu-fizychnogo-vykhovannya-i-sportu>
4. 《南开大学学生体育专业选课须知》: Інструкція щодо вибору спеціального курсу фізичного виховання для студентів Нанькайського університету. URL: <https://tyb.nankai.edu.cn/3920/list.htm>
5. 《四川外国语大学体育教学大纲》. Програма (план) курсу фізичної культури Сичуанського університету іноземних мов, 2024. URL: <https://ty.sisu.edu.cn/jxky/a79e2a25c2654faf9b0cc0f90c4fc1d4.htm>
6. 孙广辉.运动世界校园APP对大学生体育锻炼坚持性及中长跑能力的影响[J].

河南教育学院学报(自然科学版). Цзен Ланьлань. Вплив застосування Sports World Campus на витривалість студентів коледжів у процесі фізичних вправ і здатність бігати на середні дистанції [J]. Журнал Інституту освіти Хенані (видавництво Natural Science Edition). 2020. 29 (02).

REFERENCES

1. Zvit pro stan fizychnoho vykhovannia ta sportu v Kharkivskomu natsionalnomu pedahohichnomu universyteti imeni H. S. Skovorody za 2021/2022 n.r. [Report on the state of physical education and sports at the G.S. Skovoroda KhNPU for the 2021/2022 academic year]. (2022). URL:

http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Sport_klub/Zvit_rekto_21-22.pdf [in Ukrainian]

2. Kryventsova, I. (2024). Fizkulturno-sportyvna robota [Physical education and sports work]. Uchyitel. №9 (336). S. 4. [in Ukrainian]

3. Novyny fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu KhNPU imeni H.S. Skovorody [News of the Faculty of Physical Education and Sports of the G.S. Skovoroda KhNPU]. (2025). URL: <http://hnpu.edu.ua/uk/division/novyny-fakultetu-fizychnogo-vykhovannya-i-sportu> [in Ukrainian]

4. 《南开大学学生体育专业选课须知》 [Instructions for choosing a special physical education course for students at Nankai University]. URL: <https://tyb.nankai.edu.cn/3920/list.htm> [China]

2. 《四川外国语大学体育教学大纲》 [Program (plan) of the physical education course of Sichuan University of Foreign Languages]. (2024). URL: <https://ty.sisu.edu.cn/jxky/a79e2a25c2654faf9b0cc0f90c4fc1d4.htm> [China]

3. 孙广辉. 运动世界校园APP对大学生体育锻炼坚持性及中长跑能力的影响[J].

河南教育学院学报(自然科学版) [The impact of the Sports World Campus app on college students' exercise endurance and middle-distance running ability]. (2020). 29 (02). [China]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЗЕЛЕНСЬКА Людмила – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Наукові інтереси: розвиток системи освіти в Україні та провідних країнах світу; інноваційні технології навчання і виховання.

ЗЕЛЕНСЬКИЙ Роман – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач Харківського кооперативного торговельно-економічного коледжу.

Наукові інтереси: підтримка ментального здоров'я студентів, способи розвитку рухової активності й забезпечення здорового способу життя.

ЧЕН ЛУН – здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди.

Наукові інтереси: фізкультурно-оздоровча діяльність в коледжах і університетах КНР.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ZELENSKA Liudmyla – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Educology and Innovative Pedagogy, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Scientific interests: development of the education system in Ukraine and leading countries of the world; innovative technologies of teaching and upbringing.

ZELENSKY Roman – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Senior Lecturer at the Kharkiv Cooperative Trade and Economics College.

Scientific interests: supporting students' mental health, ways to develop physical activity and ensure a healthy lifestyle.

Cheng Long - candidate of the second (master's) level of higher education, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Scientific interests: physical education and health activities in colleges and universities in China.

Стаття надійшла до редакції 03.07.2025 р.

Стаття прийнята до друку 20.07.2025 р.

УДК 378.018.8

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-220-41-46

КАЙДАЛОВА Лідія –

доктор педагогічних наук, професор кафедри освітніх наук, цифрового навчання та академічного підприємництва Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4693-678X>
e-mail: lkaidalova@ukr.net

ПЕДАГОГІЧНА КОМУНІКАЦІЯ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті проаналізовано питання педагогічної комунікації за умов традиційного та дистанційного навчання у закладах вищої освіти в наукових працях дослідників. Автором обґрунтовано необхідність дослідження особливостей педагогічної комунікації у цифровому освітньому середовищі. Представлено педагогічну комунікацію в цифровому освітньому середовищі як засіб взаємодії, передавання інформації у часі та просторі, спілкування між викладачами та здобувачами, між студентами за допомогою цифрових технологій та інтернет-комунікації.

У межах дослідження розглянуто особливості, компоненти, види та роль комунікації у цифровому середовищі та схарактеризовано найбільш поширені цифрові ресурси як інструменти педагогічної комунікації дистанційного навчання. Встановлено, що основними видами педагогічної комунікації в цифровому середовищі є: синхронна (онлайн-заняття, вебінари, тренінги, коуч-сесії) та асинхронна (форумні обговорення, електронна пошта, відеолекції) комунікації.

Акцентовано увагу на найбільш поширених цифрових платформах та інструментах комунікації для викладачів і здобувачів освіти у дистанційному навчанні (Moodl, Zoom, Google Chat, ChatGPT, Microsoft Copilot, Claude Google Meet, Microsoft Teams); соціальних мережах та месенджерах (Telegram, Viber, WhatsApp, Discord) та ін. Висвітлено можливості цифрових інструментів як засобів комунікації у цифровому середовищі для викладачів і студентів. У дослідженні наведено приклад формування педагогічної комунікації у цифровому середовищі для здобувачів спеціальності 015.39 Професійна освіта. Цифрові технології. Результати дослідження свідчать, що педагогічна комунікація у цифровому середовищі має певні відмінності, властиві психологічні ознаки і потребує від учасників освітнього процесу володіння комунікативною та цифровою компетентностями, постійного їх розвитку та вдосконалення.

Ключові слова. Педагогічна комунікація, цифрове середовище, онлайн-освіта, цифрові ресурси, цифрова компетентність.