

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-3-91-38>

УДК 796.323

Орішук Р.О., Печена В.М., Мартинюк О.В.

Навчально-науковий інститут природокористування  
Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

**Анотація.** Навесні минулого року світова спільнота зіштовхнулася з новим викликом – респіраторним захворюванням, яке спричинене вірусом COVID-19. Всесвітньою організацією охорони здоров'я було оголошено пандемію та надзвичайну ситуацію у світі. Щоб запобігти стрімкому зростанню кількості хворих, державні та місцеві органи влади ввели численні обмеження на рух людей та фізичну взаємодію. Як результат, студентська молодь більше не мала доступу до занять з фізичного виховання, а також взагалі до відвідин закладів освіти в цілому. Ця стаття присвячена проблемам організації процесу фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти, особливо занять з командних видів спорту, а саме баскетболу. Мова йтиме про переваги і недоліки дистанційного навчання, на кафедрі фізичного виховання та спорту навчально-наукового інституту природокористування Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», про запровадження елементів дистанційного навчання, розроблені на базі системи Moodle.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, фізичне виховання, баскетбол, ефективність, синхронне навчання, система Moodle.

Orischuk Ruslan, Pechena Valentina, Martyniuk Olga

Educational and Scientific Institute of Nature Management of the  
National Technical University "Dnipropolytechnic"

## PECULIARITIES OF CONDUCTING ONLINE BASKETBALL CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS DURING QUARANTINE RESTRICTIONS

**Summary.** Last spring, the world community faced a new challenge – a respiratory disease caused by the COVID-19 virus. The World Health Organization has declared a pandemic and a global emergency. To prevent a rapid increase in the number of patients, state and local authorities have imposed numerous restrictions on the movement of people and physical interaction. As a result, student youth no longer had access to physical education classes, as well as to visits to educational institutions in general. This article is devoted to the problems of organizing the process of physical education of students in higher education institutions, especially classes in team sports, namely basketball. We will talk about the advantages and disadvantages of distance learning at the Department of Physical Education and Sports of the Institute of Environmental Sciences of the National Technical University "Dnieper Polytechnic", the introduction of elements of distance learning, developed on the basis of Moodle. The importance of conducting online basketball classes in higher education institutions is emphasized by the fact that the physical readiness of young people for active life today is one of the determining factors for the further development of a healthy nation. Basketball has a positive effect on health due to exercise, which varies in intensity. In addition, basketball promotes the development of self-control, endurance, initiative and creativity of thinking, courage and determination. To provide distance learning, Moodle-based multimedia courses were used. The course materials also contained theoretical material, which was provided to students for self-study, video materials. Special attention was paid to the issue of replacing a basketball with a homemade product, because due to its cost, the ball may not be available to every student. During the online classes, students and the teacher discussed the materials studied, considered the best examples of homework and analyzed the most common mistakes made by students. At the same time, it should be noted that the assessment of knowledge, skills and competencies, a remote form of classes and testing the level of preparation of students, compared to the traditional form is not objective enough. That is why research on this topic is so urgently needed, it is necessary to identify current trends in education, study the experience of European countries in distance learning, the introduction of innovative technologies, identify new forms and methods of organizing the educational process in higher education.

**Keywords:** distance learning, physical education, basketball, efficiency, synchronous learning, Moodle system.

**Постановка проблеми.** Велика значимість питання проведення онлайн-занять з баскетболу у закладах вищої освіти підкреслюється тим, що фізична підготовленість молоді до активного життя сьогодні – один із визначальних чинників подальшого розвитку здорової нації. Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, яке відрізняється змінною інтенсивністю. Крім цього, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищенню витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості.

Введення карантинних обмежень в Україні змінило звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін, не стало виключенням і викладання спортивних дисциплін. Увесь освітній простір України перейшов на дистанційне навчання.

Саме тому дослідження з даної тематики так гостро необхідні, необхідне виявлення сучасних тенденцій розвитку системи освіти, вивчення досвіду європейських країн з питань дистанційного навчання, впровадження інноваційних технологій, виявлення нових форм і методів організації навчального процесу в закладах вищої освіти.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сьогодні, коли згідно до чинного законодавства України [1; 2] всі заняття у закладах вищої освіти були переведені на дистанційне навчання; тренування з командних видів спорту – скасовані, настав час для активного провадження дистанційного навчання.

Використовуючи Інтернет, всі учасники навчального процесу можуть отримувати доступ до будь-якої інформації та нових знань без обмежень [3].

Дистанційне навчання дозволяє реалізувати права людини на отримання інформації і безперервної освіти, долати перепони на шляху які наразі виникли при використанні традиційних форм навчання. Тому, світовий досвід дистанційного навчання підтверджує його ефективність у підвищенні якості освіти нарівні з іншими формами (навчання) [4].

Окрім вирішення технічних моментів забезпечення навчального процесу, значне місце займає і самодисципліна студентів. Цікавим дослідженням з цього приводу, є робота Є. Косинського, який аналізує самооцінку стану здоров'я студентів та їх мотивацію до занять фізичним вихованням. Він зазначає, що основним мотивом є зміцнення та збереження здоров'я [5]. В свою чергу, значний відсоток студентів також вказують на необхідність враховувати індивідуальні показники рівня здоров'я при заліковому оцінюванні.

У роботі Д. Дзензелюк аналізується рівень здоров'я студентів закладів вищої освіти, умови формування мотивацій студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами [6]. Проте, одним з основних мотивуючих факторів залишається контроль за цим видом діяльності студентів з боку викладача.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Поширення пандемії COVID-19 обумовило стрімке зниження рухової активності молодого покоління; через нестачу спілкування у студентів почали виникати пов'язані з карантинном психологічні кризи, і, як результат, погіршення успішності навчання, появи агресії. Баскетбол, як вид спорту, що допомагає молоді соціалізуватись та вчить командній взаємодії, міг би допомогти подолати ці негативні явища. Саме тому постала нагальна потреба у пошуку оптимальних шляхів удосконалення освітньої системи, задля забезпечення можливості проведення онлайн-занять з цієї дисципліни.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є вивчення особливостей впровадження дистанційного навчання з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах, на прикладі командного виду спорту – баскетболу.

Пошук адекватних шляхів та методів залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами в умовах дистанційної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** З початком карантинних обмежень, студенти втратили можливість відвідувати свої навчальні заклади і молодь почала ще більше часу проводити у малорухливому положенні.

Такий спосіб життя має низку негативних наслідків. До них можна віднести захворювання серцево-судинної системи. Мало рухаючись, людина ризикує отримати ішемічну хворобу, хронічну гіпертонію та інші проблеми, так як від-

сутність фізичних навантажень позбавляє серце нормального кровопостачання. Неактивними стають і ферменти, які відповідають за тригліцериди в крові. В результаті чого стінки судин забиваються, і кровообіг стає погіршеним. Крім цього, при малорухливому способі життя м'язи починають просто атрофуватися. Вони можуть слабшати до такої міри, що людині важко виконувати навіть звичайні повсякденні завдання. В додавок можуть з'явитися проблеми з поставою.

В свою чергу заняття баскетболом долають не лише наслідки малорухливого способу життя, а й покращують свою роботу більшості систем життєзабезпечення людини. Так, під час занять баскетболом, нервова система піддається певним навантаженням і розвитку за рахунок постійного контролю активності органів. Людина, що займається баскетболом, покращує свій периферичний зір, а це великий плюс, який має значний вплив на ефективність зорового сприйняття. Дослідження показали, що сьогодні регулярні заняття баскетболом збільшують в середньому на 40% чутливість зорового сприйняття світлових імпульсів.

Баскетбол допомагає організму в розвитку серцево-судинної системи, що відбувається завдяки нормованому фізичному навантаженню. Серцебиття спортсменів під час гри досягає від 180 до 230 ударів на хвилину, при цьому артеріальний тиск не перевищує 180-200 мм ртутного стовпа. Завдяки підвищеній частоті дихальних рухів (50-60 циклів за одну хвилину з об'ємом в межах 120-150 літрів) під час гри в баскетбол, життєва ємність легенів згодом збільшується. Поступовий розвиток дихальних органів робить людину більш енергійною і витривалою.

Виконання вправ у баскетболі, наприклад таких, як кидок м'яча в корзину розвивають кисті рук, м'язи ніг і спини, що може бути хорошою профілактикою хвороби суглобів.

Враховуючи вищевикладене, прибрати заняття з баскетболу з навчального плану, на період карантину, було б неприпустимою помилкою. Саме тому, при переході на дистанційне навчання, викладачі зіштовхнулись з проблемою проведення занять з фізичного виховання за командними видами спорту та нерозумінням студентами значення і необхідності виконання фізичних вправ.

Для організації дистанційного навчання та залучення студентської молоді до фізичної активності під час карантину, викладачами кафедри фізичного виховання та спорту навчально-наукового інституту природокористування Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» було забезпечено проведення онлайн-занять з баскетболу, шляхом застосування технології синхронного навчання (це вид навчання коли дистанційно розділені заклад освіти і група студентів взаємодіють між собою в реальному масштабі часу (при цьому студенти в даному випадку не обов'язково знаходяться в одній аудиторії і навіть в одному місті).

Для забезпечення дистанційного навчання, були застосовані мультимедійні курси на базі Moodle. Матеріали курсу містили і теоретичний матеріал, який надавався студентам для самостійного опрацювання, відео матеріали. Окрема увага була приділена питанню заміщення баскетбольного м'яча саморобним виробом, адже через свою вартість м'яч може не бути доступним кожному студенту.

Під час проведення онлайн-занять, студенти та викладач обговорювали опрацьовані матеріали, розглядали найкращі приклади виконання домашніх вправ та розбирали найпоширеніші помилки, яких припустилися студенти.

Так як баскетбол, це в першу чергу командний вид спорту, для підтримки відчуття колективу, студенти разом з викладачем синхронно виконували комплекси розминочних вправ. Проте, під час спостереження за виконанням вправ студентами, викладач не має змоги повноцінно контролювати дотримання техніки виконання, адже діапазон його спостережень обмежений ракурсом і положенням камери, яку розташував студент. Це є значним недоліком онлайн-розминки, бо студенти другого, третього курсів вже володіють базовими знаннями і все роблять правильно, тоді ж як новачків не має змоги підійти та зробити зауваження. Зауваження у прямому ефірі є загальнодоступними і відволікають від виконання репту студентів.

Для контролю техніки виконання вправ, студенти надсилали викладачу відео зі своїм виконанням вправ. Відео знімають з декількох ракурсів, що дає викладачеві більше бачення техніки.

Підвищити мотивацію студентів до самостійних занять з баскетболу, до максимального можливого відпрацювання основних вправ можливо шляхом залучення молоді до участі у змаганнях. В період карантинних обмежень можливе проведення дистанційних командних змагань.

Їх можливо організувати наступним чином: в залі має бути присутній виключно студент-гравець, тренер та суддя. Гравець здійснює кидок зі штрафної відмітки. Зйомка проводиться за спиною учасника з номером навпроти баскетбольного щита. Варіанти виконання кидків обираються на розсуд організатора змагань. Так як у залі знаходиться тільки три особи, вимога щодо забезпечення

дотримання карантинних обмежень виконується. Решта команди має змогу спостерігати і вболівати спостерігаючи за виконанням кидків онлайн. Переможці змагань визначаються за найбільшою кількістю влучень з штрафної відмітки.

Належний рівень підготовки студентів неможливо забезпечити без належного контролю за рівнем теоретичних знань. Дистанційна форма викладання розроблена на базі Moodle, надає гарні можливості для проведення оцінювання рівня теоретичних знань студентів. Moodle дає можливість створювати тести, що містять різні способи постановки тестових завдань, у тому числі графічні. Платформа формує звіти і викладач може переглянути успішність окремого студента, групи, курсу; подивитися статистику успішності студентів по конкретному тесту, проаналізувати складність питань конкретного тесту і подивитися статистику відвідування студента.

**Висновки і пропозиції.** Сучасне викладання командних видів спорту під час онлайн навчання має бути зрозумілим, доступним, цікавим, а студентська молодь має бути вмотивована для самостійних занять, до вдосконалення набутих навичок гри.

Разом з цим слід відмітити і те, що оцінювання знань, умінь і навичок та компетентностей дистанційна форма проведення занять та тестування рівня підготовленості студентів, у порівнянні з традиційною формою є недостатньо об'єктивним.

Результат проведення онлайн-занять з баскетболу в значній мірі залежить від самоорганізованості студента та бажання викладача вдосконалити свою професійну підготовленість.

Викладачам кафедр фізичного виховання та спорту закладів вищої освіти рекомендовано пройти курси підвищення кваліфікації по роботі на єдиній інформаційній платформі Moodle, покращувати свої навички у відео зйомці.

## Список літератури:

1. Верховна Рада України. Законодавство України. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-п#Text/> (дата звернення: 22.02.2021).
2. Верховна Рада України. Законодавство України. Про затвердження Положення про дистанційне навчання». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (дата звернення: 22.02.2021).
3. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai (2008) Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, vol. 6, is. 3.
4. Мунтян В.С. Імплементация дистанционного обучения как условие повышения эффективности физического воспитания. *Научный часопис НПУ им. М.П. Драгоманова*. Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт), 3К 2 (71) 16, 216–219.
5. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
6. Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Молода спортивна наука України*. 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 47–51.

## References:

1. Verkhovna Rada Ukrainy (2020) Zakonodavstvo Ukrainy. Pro zapobihannia poshyrenniu na terytorii Ukrainy hostroi respiratornoi khvoroby COVID-19, sprychynenoi koronavirusom SARS-CoV-2. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text> (accessed 30 October 2020).
2. Verkhovna Rada Ukrainy (2020) Zakonodavstvo Ukrainy. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dystantsiine navchannia. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text> (accessed 30 October 2020).
3. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai (2008) Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. *International Journal of Distance Education Technologies (IJDET)*, vol. 6, is. 3.
4. Muntyan V.S. Implementaciya distancionnogo obucheniya kak uslovie povysheniya effektivnosti fizicheskogo vospitaniya. *Naukovij chasopis NPU im. M.P. Dragomanova*. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport) 3K 2 (71) 16, 216–219.
5. Kosinskij E. (2011) Samoocinka stanu zdorov'ya studentiv i yih motivaciya do zanyat fizichnim vihovannyam. *Moloda sportivna nauka Ukrayini*. Lviv, vol. 15, T. 2, pp. 106–109.
6. Dzenzelyuk D. (2011) Aktualnist samostijnih form zanyat z fizichnogo vihovannya u vishih navchalnih zakladah Ukrayini. *Moloda sportivna nauka Ukrayini*, vol. 15, T. 2, pp. 47–51.