

**САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТОК СЕКЦІЇ З БАСКЕТБОЛУ
ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ**

Собко Ірина, Кравченко Олена

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотації:

У статті розглянуто застосування аудіовізуальних засобів навчання в самостійній роботі студенток секції баскетбол під час літніх канікул. Показано можливості використання додаткових засобів візуалізації інформації, що сприяє розширенню, поглибленню знань і вмінь студентів та орієнтації їх на практичну діяльність. Виявлено достовірні зміни показників фізичної та технічної підготовленості, зниження часу швидкості реакції студенток в результаті проведення експерименту. Рекомендовано проведення самостійних тренувань протягом літніх канікул студенткам секції баскетбол.

Ключові слова:

самостійна робота, студентки, баскетбол, відео урок, навчальний посібник.

The article deals with the use of audiovisual teaching aids to independent work of students of basketball clubs during the summer holidays. The possibilities of the use of additional tools for visualization of information, contributing to the expansion, deepening the knowledge and skills of students and their orientation on practical activity. Significant changes in the indices of physical and technical preparedness, reducing the rate of reaction time students as a result of the experiment. It is recommended to conduct separate training sessions during the summer holidays female students section basketball.

independent work, student, basketball, video lesson, tutorial.

В статье рассмотрено применение аудиовизуальных средств обучения в самостоятельной работе студенток секции баскетбол во время летних каникул. Показаны возможности использования дополнительных средств визуализации информации, способствующей расширению, углублению знаний и умений студентов и ориентации их на практическую деятельность. Выявлены достоверные изменения показателей физической и технической подготовленности, снижение времени скорости реакции студенток в результате проведения эксперимента. Рекомендуется проведение самостоятельных тренировок в течение летних каникул студенткам секции баскетбол.

самостоятельная работа, студентки, баскетбол, видео урок, учебное пособие.

Постановка проблеми. В останні роки фізична культура та спорт не набувають, а втрачають свою вагу в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Сучасні тенденції в способі життя студентів свідчать про низький рівень їх рухової активності [1]. Разом з цим, у вищих навчальних закладах в умовах скорочення аудиторних годин за рахунок збільшення часу на самостійну роботу студентів (50–70 % навчального часу) відбувається переорієнтація процесу навчання з лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форми. Самостійна робота студентів спрямована на розвиток особистості майбутнього фахівця, формування його як творця, здатного не лише самостійно здобувати знання, а й реалізувати їх, відповідно до практичних вимог сьогодення [2].

На початку кожного навчального року в м. Харкові стартують змагання з різних видів спорту за програмою Спартакіади серед ВНЗ III–IV рівнів акредитації. Вже у жовтні проходять перші ігри з баскетболу, в яких беруть участь студентки ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Тому викладачам кафедри фізичного виховання та спорту катастрофічно не вистачає часу на підготовку команди до змагань. У зв'язку з цим було вирішено надати студенткам-баскетболісткам аудіовізуальні засоби навчання та індивідуальні завдання для самостійної тренувальної роботи під час літніх канікул.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми самостійності та самостійної роботи студентів в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядалися на різних науково-практичних конференціях, були предметом численних досліджень [3]. Вчені

визначили суттєві ознаки самостійної роботи, подали її характеристику, встановили педагогічні умови, що забезпечують диференційований підхід до організації самостійної роботи студентів: діагностування властивостей та типологічний розподіл студентів; створення відповідного методичного забезпечення самостійної роботи; дійове управління на всіх етапах її організації; формування позитивної мотивації самостійного навчання; створення сприятливої емоційної атмосфери на заняттях, налагодження партнерської взаємодії між викладачем і студентами [4,5]. Запропонували системи диференційованих навчальних завдань під час самостійної роботи, та в свою чергу відмітили, що велике значення під час самостійної роботи студента має її спрямованість, психологічна готовність, а також певний рівень бази знань, на який будуть нашаровуватися нові знання. Звернули увагу на окремі аспекти методики організації та виконання самостійних фізичних вправ. Крім цього цілий ряд вчених самостійні заняття фізичними вправами розглядають як засіб оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Успіх цієї роботи залежить від бажання, прагнення, інтересу до роботи, потреби в діяльності, тобто від наявності позитивних мотивів [6, 7].

Також в науково-методичній літературі представлено чимала кількість робіт, які присвячені впровадженню інформаційно-комунікаційних технологій в навчальний процес студентів. Автори пропонують різні підходи для підвищення якості освітнього процесу, активно розробляють і впроваджують інноваційні технології в навчально-тренувальний процес спортсменів і студентів, які займаються в спортивних секціях вищих навчальних закладів [8, 9], використовують різні комп'ютерні системи та програми навчання техніці обраного виду спорту, розвитку тактичної майстерності і придбання теоретичних знань [10, 11].

Таким чином, самостійна робота студентів фізичними вправами та спортом у вільний від основних занять час та протягом літніх канікул набувають особливої актуальності.

Мета роботи: експериментально обґрунтувати застосування аудіовізуальних засобів навчання в самостійній роботі студенток секції баскетбол під час літніх канікул.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь студентки I і II курсу Харківського національного економічного університету ім. С. Кузнеця в кількості 72 людини (вік 18–19 років). Контрольна та експериментальна групи були практично ідентичні до проведення експерименту, розрахункові значення t-критерію Стьюдента були менше критичних. Дослідження проводилось з травня по вересень 2016 року. Протягом трьох місяців баскетболістки самостійно тренувались на відкритих літніх баскетбольних майданчиках 4–5 разів на тиждень по 2 години. Студенткам експериментальної групи були запропоновані аудіовізуальні засоби навчання та плани-графіки тижневих мікроциклів, в яких надано сумарне навантаження, зміст тренувального заняття та обсяг тренувальної роботи. Студентки контрольної групи самостійно складали план тренування, віддаючи перевагу грі в баскетбол та стрітбол. До і після експерименту контрольна і експериментальна групи пройшли тестування фізичної та технічної підготовленості. З психофізіологічних методів дослідження застосовувалися: визначення часу простої та складної реакції на світлові подразники. Тести проводилися за допомогою апаратно-програмного комплексу «Спортивний психофізіолог».

Результати досліджень та їх обговорення. Як відомо, самостійна робота – це форма організації індивідуального вивчення студентами навчального матеріалу в аудиторний та позааудиторний час. Мета самостійної роботи студентів – сприяти формуванню самостійності як особистісної риси та важливої професійної якості молодого людини, суть якої полягає в уміннях систематизувати, планувати, контролювати й регулювати свою діяльність без допомоги й контролю викладача. Отже, самостійна робота студентів потребує чіткої організації, планування, системи й певного керування (обсяг завдань, типи завдань, методичні реко-

мендації щодо їхнього виконання, аналіз передбачуваних труднощів, облік, перевірка та оцінювання виконаних робіт), що сприяє підвищенню якості навчального процесу [1–3].

Самостійне фізичне тренування передбачає наявність певних теоретичних знань для визначення обсягу засобів і методів послідовності їх використання на різних етапах тренування, самоконтролю в ході самостійних занять. Усе це спрямовано на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичної працездатності, забезпечення готовності до праці, профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Тому протягом літніх канікул студенти, які займаються в секції баскетболу, були забезпечені системою навчально-методичних засобів: відео уроки, навчальні посібники, плани-графіки тижневих мікроциклів, навчальні та методичні рекомендації [2, 3, 7].

Ми розробили відео уроки з техніки гри, які містять докладний опис кожного технічного елемента нападу і захисту, до якого додається фото і відео у виконанні студентів-баскетболістів старших курсів. Далі розміщені комплекси вправ для навчання і вдосконалення технічних прийомів. У кінці кожної теми студент повинен пройти спеціальні тестові завдання, які дозволяють оцінити рівень засвоєння матеріалу.

Для навчання тактики гри студенткам було представлено навчальний відео посібник, на який ми отримали авторське свідоцтво [12]. Посібник містить теоретичні дані, динамічні анімаційні ілюстрації тактичних взаємодій і відео кліпи різних комбінацій. Для створення анімації застосовувалася програма «Macromedia Flash MX2004», яка призначена для створення додатків з мультимедійним змістом різного призначення. Перевага відео посібника в тому, що студент може побачити точну розстановку гравців в залежності від амплуа, сформувані чітко уявлення про розвиток і завершення комбінації в залежності від ситуації та змагальної ситуації. При розробці посібника його було наповнено не лише відеорядом, а й звуковими поясненнями теоретичних відомостей (рис. 1).

Основним засобом впливу на рівень фізичної, технічної, тактичної підготовленості в баскетболі є тренувальні та змагальні навантаження. Для організації практичної роботи студентам було надано плани-графіки тижневих мікроциклів, які склались з комплексів тренувальних вправ, обсягу навантаження, тривалості роботи та відпочинку.

У результаті проведення експерименту у баскетболісток спостерігалось підвищення рівня фізичної підготовленості (рис. 2). Про це свідчить достовірне поліпшення результатів тесту «стрибки зі скакалкою за 1 хв, кількість разів»: в експериментальній групі кількість стрибків за 20 с збільшилася від 133,24 разів до 149,83 разів ($p < 0,05$), а також тесту «підйом тулуба за 30 с з положення лежачи, кількість разів» від 26,17 разів до 34, 17 разів ($p < 0,05$). У контрольній групі результати недостовірні в першому тесті від 135,17 разів до 139,45 разів ($p > 0,05$), в третьому від 28,13 разів до 31,67 разів ($p > 0,05$).

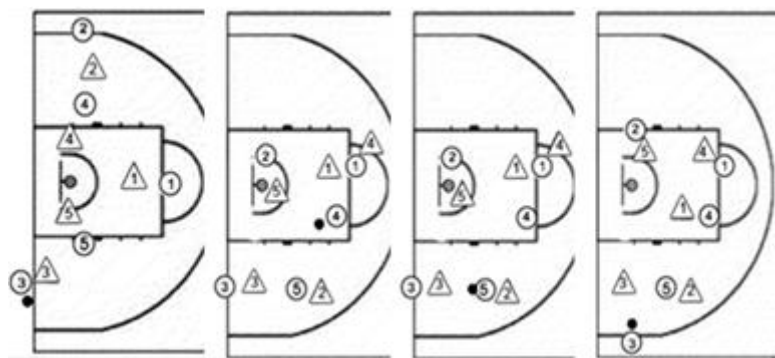


Рис. 1. Кадри авторського відео-посібника з ілюстрацією тактичної взаємодії «Вкидання»

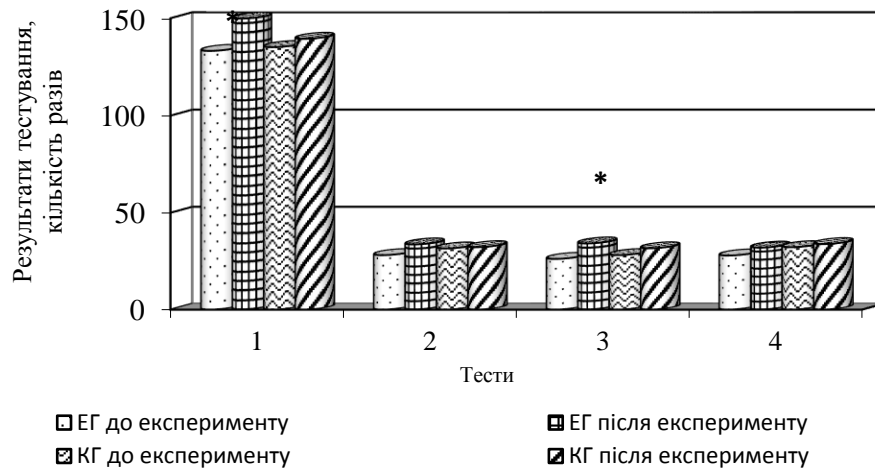


Рис. 2. Показники фізичної підготовленості баскетболісток експериментальної ($n = 36$) і контрольної ($n = 36$) груп в результаті проведення експерименту:

- 1 – стрибки зі скакалкою за 1 хв, кількість разів;
- 2 – згинання рук в упорі лежачи за 30 с, кількість разів;
- 3 – підйом тулуба за 30 с з положення лежачи, кількість разів;
- 4 – «швидкісна стрибучість» за 20 с, кількість разів;
- * – відмінності достовірні при $p < 0,05$

Достовірне підвищення результатів технічної підготовленості (рис. 3) в експериментальній групі показали тести «штрафні кидки, кількість влучень з 21» та «швидкісна стрибучість» за 20 с, кількість разів від 9,08 разів до 14,92 разів ($p < 0,05$) та від 18,24 рази до 23 рази ($p < 0,05$) відповідно. В контрольній групі подібні зміни недостовірні.

До та після проведення експерименту студенти контрольної та експериментальної групи пройшли тестування швидкості реакції, адже професія економіста вимагає високого рівня розвитку саме цієї якості [13, 14]. Заняття баскетболом один із засобів розвитку швидкості реакції, тому що гра характеризується постійною і раптовою зміною ситуації і спортсмену необхідно миттєво обирати дії адекватні цій ситуації. Рекомендовані нами додаткові засоби візуалізації інформації такі як, динамічні техніко-тактичні схеми, відео аналіз технічних елементів, дозволили підвищити результати психофізіологічного тестування (рис. 3, 4).

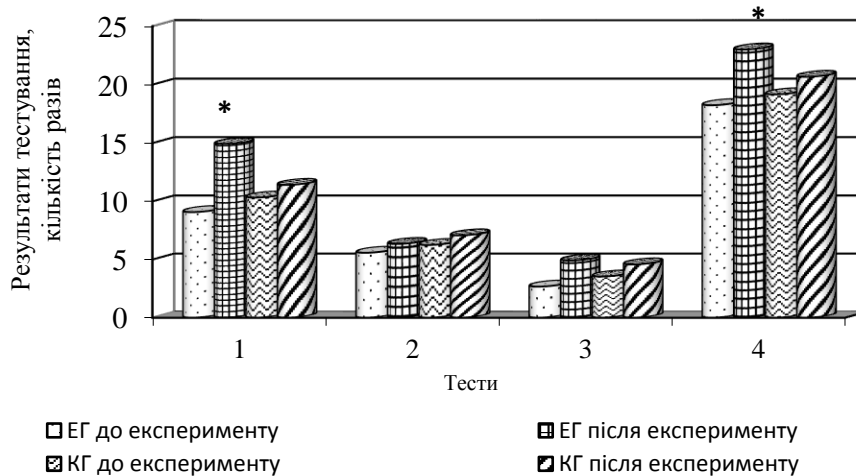


Рис. 3. Показники технічної підготовленості баскетболісток експериментальної ($n = 36$) і контрольної ($n = 36$) груп в результаті проведення експерименту:

- 1 – штрафні кидки, кількість влучень з 21;

- 2 – 3-х очкові кидки, кількість влучень з 21;
- 3 – середні кидки, кількість попадань за 40 с;
- 4 – середні кидки, кількість влучень з 40;
- * – відмінності достовірні при $p < 0,05$

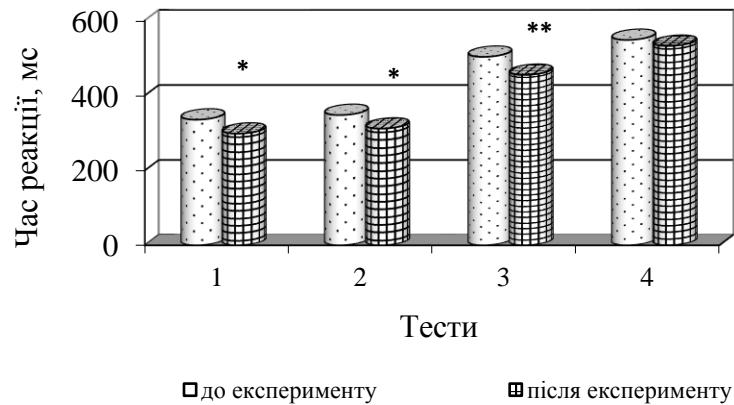


Рис. 3. Показники психофізіологічного тестування експериментальної групи ($n=36$) до та після експерименту:

- 1 – пряма сенсомоторна реакція правої руки, мс;
- 2 – пряма сенсомоторна реакція лівої руки, мс;
- 3 – пряма сенсомоторна реакція вибору правої руки, мс;
- 4 – пряма сенсомоторна реакція вибору лівої руки, мс;
- * – відмінності достовірні при $p < 0,05$; ** – відмінності достовірні при $p < 0,01$

У результаті експерименту в експериментальній групі покращились показники тестів «пряма сенсомоторна реакція правої руки, мс» (час реакції зменшився на 37,26 мс, $p < 0,05$), «пряма сенсомоторна реакція лівої руки, мс» (час реакції зменшився на 36,23 мс, $p < 0,05$), «пряма сенсомоторна реакція вибору правої руки, мс» (час реакції зменшився на 48,01 мс, $p < 0,01$). У контрольній групі достовірно змінилися показники тестів «пряма сенсомоторна реакція вибору лівої руки, мс» (час реакції зменшився на 40 мс, $p < 0,05$),

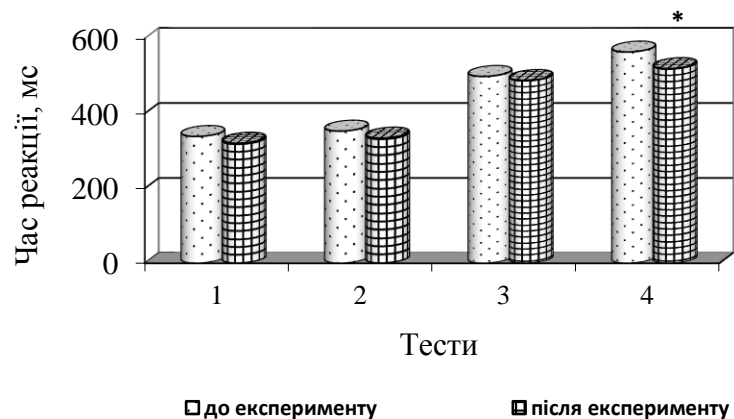


Рис. 4. Показники психофізіологічного тестування контрольної групи ($n=36$) до та після експерименту:

- 1 – пряма сенсомоторна реакція правої руки, мс;
- 2 – пряма сенсомоторна реакція лівої руки, мс;

3 – пряма сенсомоторна реакція вибору правої руки, мс;

4 – пряма сенсомоторна реакція вибору лівої руки, мс;

* – відмінності достовірні при $p < 0,05$

Висновки. Таким чином, застосування аудіовізуальних засобів навчання в самостійній роботі студенток під час літніх канікул дозволило організувати та активізувати тренувальну діяльність, включити в роботу всі сенсорні системи студенток і підтримати їх інтерес до сприйняття інформації, підвищити мотивацію і індивідуалізацію навчання. У результаті експерименту спостерігалось достовірне підвищення показників фізичної, технічної підготовленості та психофізіологічних можливостей студенток експериментальної групи.

У перспективі подальших досліджень передбачається розробка та впровадження аудіовізуальних засобів навчання для удосконалення навчального та тренувального процесу студентів, які займаються спортивними іграми.

Список використаних літературних джерел

1. Улаєва Л. А. Роль занять фізическим вихованням в підготовці студентів-економистів к професійної діяльності / Л. А. Улаєва // ScienceRise. – Харків : Технологічний центр, 2014. – № 4 (1). – С. 86–89.
2. Піддубний О. Г. Методичні рекомендації з організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / О. Г. Піддубний, І. М. Собко, Л. О. Улаєва. – Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2015. – 80 с.
3. Шумаков О. В. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів / О. В. Шумаков, П. М. Оксьом / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 115–118.
4. Кобилянський О. В. Особливості організації самостійної роботи студентів при вивченні безпеки життєдіяльності / О. В. Кобилянський // Освіта Донбасу. – 2009. – № 5 – С. 34–42.
5. Королюк О. М. Диференціація самостійної роботи студентів коледжів технічного профілю в процесі вивчення природничо-математичних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти / О. М. Королюк. – Житомир, 2008. – 22 с.
6. Шаров С. В. Використання диференційованих навчальних завдань під час самостійної роботи студентів / С. В. Шаров / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 151–153.
7. Куделко В. Е. Вплив використання елементів спортивних ігор на розвиток рухових якостей у студентів групи лікувальної фізичної культури / В. Е. Куделко, Л. А. Улаєва, О. С. Кравченко / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 38–41.
8. Козина Ж. Л. Методика відновлення працездатності із застосуванням баночного масажу та аутогенного тренування баскетболісток студентських команд / Ж. Л. Козина, Л. В. Кожухар, І. М. Собко [та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 5. – С. 16–21.
9. Козина Ж. Л. Сравнительная характеристика взаимосвязи между пульсовыми и субъективными показателями реакции на физическую нагрузку у студенток и школьниц / Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, Л. А. Кадуцкая [та ін.] / Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 4. – С. 24–34.
10. Козина Ж. Л. Влияние информационных технологий на техническую подготовленность студентов при спортивно-ориентированном физическом воспитании / Ж. Л. Козина, О. М. Ольховый, В. А. Темченко // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 21–28.
11. Лахно Е. Г. Мотивированность к занятиям физической культурой как фактор оптимизации функционального состояния студентов / Е. Г. Лахно // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 5. – С. 31–38.
12. А.с. № 51093 Україна. Аудіовізуальний твір «Учебное видеопособие по тактике баскетбола с анимационными иллюстрациями» по заявці № 51322 від 03.07.2013 [Ж. Л. Козина, І. М. Собко, Л. В. Щедрива] // Офіційний бюлетень Державного департаменту інтелектуальної власності Міністерства освіти і науки України «Авторське право і суміжні права». – 2013.
13. Улаєва Л. А. Позитивний вплив вправ для розвитку швидкості реакції у студентів, які займа-

ються фізичним вихованням у групі фізичної реабілітації / Л. А. Улаєва // Актуальные научные исследования в современном мире : матер. VI Междунар. научн.-практ. инт.-конф. : сб. науч. тр. – Переяслав-Хмельницький, – 2015. – С. 105–108.

14. Маракушин А. І. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за обраним видом організованої рухової активності для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк [та ін.]. – Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 111 с.