



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ.КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ

Бояна Николова Митрева

**МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕ ПО
БАСКЕТБОЛ 3 X 3 ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА**

АВТОРЕФЕРАТ

на докторска разработка
за присъждане на образователна и научна степен
ДОКТОР

София, 2015

Докторският труд е структуриран в 4 глави, съдържа 171 страници, от които 25 страници приложения, списък с публикациите и декларация за оригиналност. Включва 38 фигури, 33 таблици, 9 рисунки, общи изводи и препоръки за практиката. Библиографията обхваща 148 заглавия, от които 102 на кирилица, 32 на латиница и 14 интернет сайта.

Докторантът е зачислен в докторантура на самостоятелна подготовка към катедра „Спортни игри и планински спортове“, Софийски университет „Св. Климент Охридски“ и отчислен с право на защита.

Докторската работа е обсъдена от разширен състав на катедра „Спортни игри и планински спортове“ на 24.08.2015 г. и насочена за защита към Факултета по начална и предучилищна подготовка.

Научно жури в състав :

Вътрешни членове: доц. д-р Ирен Пелтекова, доц. д-р Боряна Туманова;

Външни членове: проф. д-р Росица Църова, проф. д-р Людмил Петров,
доц. д-р Милена Алексиева (научен ръководител)

Официалната защита на докторския труд ще се състои

на от.....ч. в зала №

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ

КАТЕДРА „СПОРТНИ ИГРИ И ПЛАНИНСКИ СПОРТОВЕ”

Бояна Николова Митрева

**МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕ
ПО БАСКЕТБОЛ 3 X 3 ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА**

АВТОРЕФЕРАТ

За присъждане на образователна и научна степен „доктор” по 1.3.

*Педагогика на обучението по ... (Методика на обучението по
физическо възпитание и спорт)*

Научен ръководител:

доц. д-р Милена Алексиева

София, 2015

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД.....	5
I. ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА	6
Поява и развитие на баскетбол 3 x 3	6
Спортнопедагогически аспекти на обучението в баскетбол 3 x 3 ..	9
Анализ на технико-тактическите действия при баскетбол и баскетбол 3 x 3	10
Актуалност на научната разработка	11
Хипотеза	11
ЦЕЛ, ЗАДАЧИ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО	12
<i>МЕТОДИКА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ 3 X 3 НА СТУДЕНТИ ОТ ВУ</i>	<i>15</i>
III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ	21
Анализ на резултатите от анкетното проучване с преподаватели	21
Анкетно проучване със студенти.....	23
Анализ на резултатите от емпиричните изследвания.....	24
Корелационо-структурен модел на физическото развитие и специфичната работоспособност на студентите.....	34
ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ	35
ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД.....	37
СПРАВКА.....	38
АНОТАЦИОН.....	40
АНОТАЦИЯ.....	41

УВОД

Баскетбол 3 х 3 е обявен от Международната баскетболна федерация за аматьори (ФИБА) за нова спортна дисциплина в началото на 21-ви век. Популярността му нараства с въвеждането на единен международен правилник и организиране на турнири (от градски до световни) за всички възрасти.

Дефиницията за спорт в Европейската спортна харта акцентира върху приложния характер на спортната дейност, с цел подобряване на физическата работоспособност, душевното благосъстояние и формиране на социални отношения. Градските условия предполагат по-непреднамерени спортове, в които правилата са редуцирани, няма съдии и треньори – само удоволствие от усъвършенстването и социално общуване с кръг от хора, близки по интереси и потребности.

Баскетбол 3 х 3 възниква като типичен градски спорт и популярността му сред младите хора расте непрекъснато. Едно от големите му предимства е неговата достъпност както по отношение на правилата, така и по отношение на необходимите съоръжения и вид двигателна дейност. Баскетбол 3 х 3 все повече се превръща и в ключов двигател за развитието на баскетбола, като осигурява устойчив растеж в броя на баскетболистите.

В последните години се забелязва увеличаване на броя на студентите, които не са тренирали организирано определен вид спорт, а съществуващите методики за обучение по баскетбол в профилираните групи на ВУ не могат да бъдат приложени при тези студенти.

Ниското ниво на предварителна спортна подготовка, недостатъчният брой административни часове за спорт, нуждата от по-голяма плътност, емоционалност и разнообразие в заниманията налага представянето на спортове, които удовлетворяват тези изисквания.

I. ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА БАСКЕТБОЛ 3 X 3

Баскетбол 3 x 3 (три на три) е нова спортна дисциплина, която е като познатият ни стрийтбол (уличен баскетбол), но с нови международни правила и организирани състезания от всякакъв ранг.

Играта стрийтбол се появява през петдесетте години на XX век в Ню Йорк и Вашингтон, САЩ. Първоначално се играе на градските улици, а след това на открити площадки в местните гимназии. Популярността му нараства след Втората световна война (www.jes-basket.ball.com).

От САЩ играта стрийтбол се разпространява в Европа, първоначално в Париж през 1992 г., а четири месеца по-късно шества с бързи темпове в Испания, Италия, Австрия, Югославия, Швейцария, Швеция, Холандия (Градов, С., 1999).

В България първите турнири от такова естество се инициират и спонсорират от VIVATEL в партньорство с Българска федерация баскетбол (БФБ) в края на 90-те години, а от 2006 г. стартира първото Държавно първенство по стрийтбол – „Вивател куп”. Победителите от 10-те регионални турнира участват във финален турнир.

Търсейки начини да се увеличи популярността на баскетбола, Международната федерация по баскетбол за аматьори (ФИБА) извършва проучване сред младите хора за най-предпочитани спортове в градска среда през свободното време. Баскетбол 3 x 3 на един кош е един от тези спортове. За градски спортове се определят тези, които използват урбанизираната среда и се вписват в нея. Помагат за съществуване, себедоказване и един вид бунт срещу тесния и задръстен град. Баскетбол 3 x 3 е типичен градски спорт, който дава алтернатива на спортуващите да се наслаждават на любимата игра без

кой знае каква налична инфраструктура и отбори в пълен състав (www.street.basket).

В тестовия период са проведени експерименти, за да се определят правилата на играта, адаптирани към целите, поставени при баскетбол 3 x 3 и включени сред основните дейности на ФИБА. Друга задача на ФИБА е да изготви календар за провеждане на национални, континентални и световни турнири и първенства (www.fiba.com).

Голям успех е постигнат с организирането на първото по рода си Световно първенство за юноши и девойки (U 18 World Championship) в италианския морски курорт Римини през 2011 г. . С класирането си на второ място, българският отбор в състав Димитър Димитров, Павлин Иванов, Тенчо Тенчев и Алекс Симеонов , доказват тезата на ФИБА, че и малки държави могат да бъдат конкурентни на високо ниво. Друг успех за българите е златният медал, завоюван от Тенчо Тенчев в индивидуалното състезание за стрелба от линията за две точки (bgbasket.com).

Решението на ФИБА е през две години да се провежда световно първенство за мъже и жени (U18 WC) и ежегодно – световно първенство за младежи (YWC), без годината, в която има Олимпийски игри за младежи (YOG).

Асоциация за университетски спорт Академик (АУСА) организира първото студентско издание баскетбол 3 x 3 през м. май 2012 г. В него участват 16 мъжки и 7 женски отбора. Шампион при мъжете е Русенски университет „Ангел Кънчев”, а при дамите – МГУ „Св. Иван Рилски“ (www.breakthroughbasket.ball.com).

С цел възстановяването на университетския спорт, АУСА, със съдействието на Министерството на физическото възпитание и спорта (МФВС), организира първата Лятна универсиада „Албена 2012”.

Идеята на организаторите е тези състезания да станат традиционни. В програмата на игрите е включен баскетбол във формат 3 x 3.

Първото световно студентско първенство се провежда в Крагуевац, Сърбия, месец юли 2012 г. То се организира от Международната федерация за студентски спорт (ФISУ).

На първото Европейско университетско първенство 3 x 3, проведено в Ротердам 2013 г., отборът на УНСС се класира на престижното 3 място, като допуска само една загуба и са изненадата на турнира (www.findsportsnow.com).

Женският отбор по баскетбол на Софийския университет „Св. Кл. Охридски“ с треньор доц. д-р Ирен Пелтекова зае 6-то място в крайното класиране на Европейското университетско първенство по баскетбол 3x3, което се проведе в Крагуевац, Сърбия, от 23 до 26 юли 2015 г. Престижното класиране на отбора е подкрепено и с класирането на второ място на Радостина Димитрова при индивидуалните състезания за стрелба от линията за две точки.

В СУ „Св. Кл. Охридски“ е традиция всеки семестър да се провеждат състезания по баскетбол 3 x 3, като в края на зимния семестър отборите се сформират на свободен принцип, а в края на летния – междуфакултетно съревнование за купата на Ректора.

От проучванията и анализите, направени досега за баскетболната игра 3 x 3, може да се направи извод, че тя има много предимства пред традиционния баскетбол, най-вече в условията на студентския спорт – практически е достъпна за всички, независимо от пол, възраст, спортна квалификация и социално положение. Играта е опростена и динамична, непретенциозна към материална база и изискваща голям брой играчи.

СПОРТНОПЕДАГОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ОБУЧЕНИЕТО В БАСКЕТБОЛ 3 X 3

Играта баскетбол 3 x 3 придобива съвсем различен облик след влизането в сила на единен международен правилник. Обособява се нова спортна дисциплина, която се различава от баскетбол и от стрийтбол. Повишената интензивност довежда до увеличаване на динамиката както в нападение, така и в защита. Някои от специфичните характеристики на баскетбол 3 x 3 правят играта по-достъпна и подходяща при обучение на начинаещи и млади играчи.

Баскетбол се играе от два отбора с пет играчи всеки в 420 m² игрище. В тренировъчния процес е честа практика да се намаляват и двете: броя на играчите във всеки отбор и размерите на игрището (Samraio, J. et. al., 2009). Това са модифицирани или малки едностранни игри, които запазват същността и основата на играта, нейната проблематика, като служат и за обучение на някои тактически принципи.

Начинаещите и по-малко опитните играчи се нуждаят от повече време за избор на действие по време на игра и от повече пространство (Lauder, A., 2001). Всеки допълнителен играч увеличава броя на възможните взаимодействия и изборите на действие. В играта 5x5 има 90 потенциални взаимодействия, а в играта един на един има само 2 избора за действие (Snow, S., 2004).

Баскетбол 3 x 3 увеличава наличното пространство и намалява потенциалните взаимодействия до 30 на брой, а с това намалява и сложността на задачите, предоставя повече време за избор на действие и пространство, за по-бързо развитие на играчите (McCormick, V. T. et. al., 2012).

Чрез използване на малки едностранни игри треньорът може да планира и програмира интензивността на упражненията, като се фокусира върху технически или тактически цели, които желае да се постигнат, знаейки, че интензивността на упражненията е гарантирана от динамиката на самата игра (Gracia, F. et. al., 2014).

АНАЛИЗ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3 X 3

Баскетбол 3 x 3 е спорт, при който действията се осъществяват при неочаквани, бързо изменящи се ситуации, постоянно противодействие на противника и ограничения във времето. Времето за атака на един отбор е 12 s, а топката след вкаран кош трябва да се изнесе (с подаване или дрибъл) зад дъгата при съпротива на защитниците. Това изисква притежаване на голям обем технически умения и способност за прилагането им в сложни игрови ситуации.

Към основните черти на тактиката в баскетбол 3 x 3, характеризиращи се с простота, целесъобразност и рационалност на действията следва да се включат:

✓ Бързина при атакуващите действия – бързо изнасяне на топката зад дъгата и организиране на атака. Всеки отбор трябва да е тактически подготвен освен за атаката към коша, така и при изнасяне на топката зад дъгата срещу пресираща и агресивна защита.

✓ Преимуществено използване на комбинации с кратки взаимодействия – игра един на един; пробив към коша, подаване на екстра пас, стрелба; подаване, заслон (на нападател с топка или без топка); подаване, пресечка към коша; подаване на висок човек в подкошието и т.н.

✓ Съгласуваност и бързо ориентиране на играчите при промяна на притежанието на топката.

Тактика в нападение – индивидуална (действия на играчите с топка и без топка), групова (взаимодействия, осъществени от двама или трима играчи) и отборна (срещу неорганизирана и организирана защита). При баскетбол 3 x 3 груповите и отборните взаимодействия се припокриват.

Тактика в защита – индивидуална (срещу играч с топка и срещу играч без топка), групова (при числено неравенство и числено равенство) и отборна. В баскетбол 3 x 3 не се използват отборни зонове, смесени и защити срещу бърз пробив.

АКТУАЛНОСТ НА НАУЧНАТА РАЗРАБОТКА

На базата на достъпната литература, собственият опит и наблюдение е направен теоретичният анализ, разкриващ достатъчно факти и доказателства за ролята, значението и актуалността на прилагането на баскетбол 3 x 3, като алтернатива на традиционния баскетбол във ВУ.

Съществуващите методики за обучение по баскетбол в профилираните групи на ВУ не могат да бъдат приложени при тези студенти, които не са тренирали организирано (под ръководството на треньор, учител, спортен педагог).

В спортологичната литература за баскетбол 3 x 3, като нова спортна дисциплина, се открива ограничена информация. Няма данни за ефекта от играта върху моторния потенциал на занимаващи се студенти с баскетбол 3 x 3.

ХИПОТЕЗА

Предварителните проучвания и анализ на литературните източници разкриват липсата на научнообоснована специализирана методика за обучение по баскетбол 3 x 3. Това е обективен аргумент за формулирането на работната *хипотеза*:

Допускаме, че разработването и внедряването в практиката на специализирана методика за обучение по баскетбол 3 x 3 във висшите училища ще окаже положително въздействие върху физическото развитие, физическата дееспособност и технико-тактическите показатели, ще повиши мотивацията им за активно участие в заниманията и ще създаде в студентите навици за самостоятелна подготовка.

ЦЕЛ, ЗАДАЧИ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

ЦЕЛ

Целта на настоящото изследване е разработване и внедряване в спортната практика на висшите училища на методика за обучение на студенти по баскетбол 3 x 3.

ЗАДАЧИ

За постигането на така формулираната цел са поставени за решаване следните *задачи*:

1. Проучване и анализ на мнението на преподаватели и специалисти, относно мястото на баскетбола 3 x 3 в студентския спорт и основните характеристики на играта.

2. Събиране на информация за нивото на физическото развитие, специалната физическа подготвеност и специфичните технико-тактически умения на студенти от профилираните групи по баскетбол на висшите училища.

3. Установяване на средните нива и вариативността на изследваните признаци при двете групи (експериментална и контролна), както в началото, така и в края на спортно-педагогическия експеримент.

4. Разкриване на взаимозависимостите между изследваните признаци и разработване на корелационно-структурни модели на физическото развитие, специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготвеност.

5. Разработване на специализирана методика за обучение на студентите по баскетбол 3 x 3.

6. Проверка ефективността на разработената методика за обучение на студенти в условията на ВУ.

Предмет на изследването е обучението по баскетбол 3 x 3 на студенти от висшите училища в България.

Обект на изследване са признаците на физическото развитие, специалната физическа подготвеност и специфичните технико-тактически умения на студентите, занимаващи се организирано с баскетбол 3 x 3.

Контингент на изследване са 27 специалисти в областта на физическото възпитание и спорта, преподаватели и треньори от ВУ.

В контингента на изследване са и 55 студента от различни факултети на СУ “Кл. Охридски”, включени в профилирани групи по баскетбол и баскетбол 3 x 3. За нуждите на изследването участниците в него са разпределени в две групи: експериментална (ЕГ) и контролна група (КГ).

МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ И ПОКАЗАТЕЛИ

✓ *Проучване, анализ и обобщаване на специализираната научно-методична литература*

✓ *Анкетен метод*

✓ *Спортнопедагогическо наблюдение*

✓ *Спортнопедагогическо*

✓ *Спортнопедагогически експеримент*

Целта на експеримента е да се установи ефективността на приложената специализираната методика за обучение на студенти по баскетбол 3 x 3.

Задачите, които си поставихме за решаване в хода на експеримента, са свързани с:

- прилагане на специализирани тренировъчни въздействия със средствата на баскетбол 3 x 3, които да подпомогнат функционалното развитие, физическата дееспособност и специфичните технико-тактически умения на участниците в експеримента;

- установяване нивото на физическото развитие, физическата дееспособност и специфична подготвеност на изследваните лица;
- проследяване на промените в наблюдаваните признаци, настъпили като резултат от приложеното експериментално въздействие, и анализ на взаимовръзките между тях;
- адаптиране и усъвършенстване на експериментираната методика в съответствие с направените изводи и препоръки и привеждане на същата в окончателен вид.

Експериментът е проведен в два етапа в продължение на една учебна година и е реализиран с 55 студенти от различни факултети на Софийския университет.

Математико-статистически методи за обработка на резултатите от изследванията

Информационният масив от данни е обработен със статистическите пакети Excel и SPSS 20. В зависимост от задачите на изследването са приложени следните математико-статистически методи:

- *Алтернативен анализ* – за разкриване на относителните дялове (в проценти)
- *Вариационен анализ* – за определяне на средните нива и дисперсията на показателите.
- *Сравнителен анализ* – за доказване на значимостта на разликите между средните нива на изследваните признаци при нормално разпределение за зависими и независими извадки и ниво на достоверност $P_t \geq 95\%$.
- *Корелационен анализ* – за определяне степента на зависимост между изследваните признаци при старта и в края на спортно-педагогическия експеримент. Използвана е обикновена линейна корелация.

МЕТОДИКА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ 3 X 3 НА СТУДЕНТИ ОТ ВУ

Основна цел на разработената от нас методика за обучение по баскетбол 3 x 3, е повишаване нивото на технико-тактическите умения в баскетболната игра, подобряване на специалните за баскетбол 3 x 3 кондиционни качества, създаване на устойчив интерес и потребност към редовни и самостоятелни занимания, демонстриране на уменията в състезания и турнири от вътрешни и други първенства.

Планирането и организацията на дейностите по обучение и разпределение на съдържанието играят важна и специална роля в процеса на преподаване и обучение. Общото планиране в настоящия труд обхваща период от една учебна година (*табл. 5*).

Учебният материал е рамкиран по месеци, като в него са заложили целите на дадения етап. Рамкирането се осъществява и в планиране на по-малки части, и в отделните тренировки. Те задължително са съобразени с напредъка на всяка група. Учебното съдържание е съобразено с установените в тази разработка нива на физическа и технико-тактическа подготвеност на студентите.

Експерименталният модел за обучение по баскетбол 3x3 в учебната програма на Софийския университет е апробиран през учебната 2013/2014 г. Заниманията са един път седмично с продължителност 90 мин. Учебните баскетболни групи са съставени от 14 до 18 студенти.

Таблица 5.

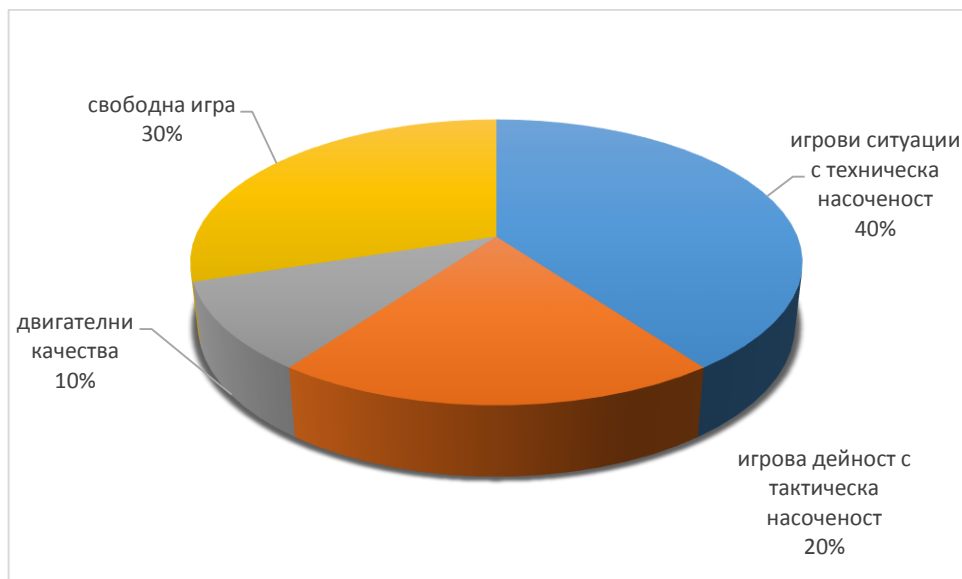
месец	техника	тактика
ОКТОМВРИ	<p>Спиране – еднотактово – след бягане; след дрибъл</p> <p>Дрибъл - с удобна и неудобна ръка</p> <ul style="list-style-type: none"> - със смяна на посоката ○ смяна пред тялото ○ смяна със задно обръщане - със смяна на темпото - започване на дрибъл - с кръстосана крачка, с директна крачка <p>Ловене и подаване на топката - на място и в движение</p> <ul style="list-style-type: none"> - с две ръце пред гърди директно - с две ръце пред гърди с удар в пода <p>Стрелба -</p> <ul style="list-style-type: none"> - от място - стрелба след дрибъл и спиране <p>Защита - придвижване с плъзгащи стъпки</p>	<p>Откриване за получаване на топката</p> <ul style="list-style-type: none"> - V - образно движение - предно пресичане (front door) <p>Овлабяване на отскочила от коша топка</p> <p>Атакуване със стрелба</p> <p>Защита на нападател с топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - на дриблиращ нападател <p>Игра един на един</p>
НОЕМВРИ	<p>Спиране - еднотактово, двутактово</p> <p>Пивотиране - предно, задно</p> <p>Дрибъл - в съчетание с други елементи от техниката</p> <ul style="list-style-type: none"> - дрибъл, смяна, спиране, пивотиране - дрибъл, стрелба - ловене на топката, дрибъл, подаване <p>Ловене и подаване на топката</p> <ul style="list-style-type: none"> - на място с една ръка от рамо 	<p>Откриване за получаване на топката</p> <ul style="list-style-type: none"> - V - образно движение - L - образно движение - задна врата (back door) <p>Пробив към коша с дрибъл</p> <p>Защита на нападател с топка</p> <ul style="list-style-type: none"> - на дриблиращ нападател - на спрял дрибъла нападател

	<ul style="list-style-type: none"> - в движение с две ръце <p>Стрелба</p> <ul style="list-style-type: none"> - от място - след дрибъл, спиране - в движение - след дрибъл <p>Защита</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа с ръцете - придвижване с плъзгащи и кръстосани стъпки 	<p>Овладеяване на отскочила от коша топка</p> <p>Игра един на един</p>
ДЕКЕМВРИ	<p>Спиране - еднотактово, двутактово</p> <ul style="list-style-type: none"> - след дрибъл - след получаване на топката <p>Пивотиране</p> <ul style="list-style-type: none"> - дрибъл, пивотиране, стрелба - пивотиране, дрибъл <p>Залъгващи движения (финтове)</p> <ul style="list-style-type: none"> - с начало на технически елементи (финт за стрелба, финт за дрибъл и т.н.) <p>Дрибъл</p> <ul style="list-style-type: none"> - със смяна на посоката и ръката зад гърба, - между краката - в съчетание с други елементи от техниката - лъжливи движения при дрибъл <p>Ловене на топката</p> <ul style="list-style-type: none"> - в движение - в скок <p>Подаване на топката</p>	<p>Пробив към коша с дрибъл</p> <p>Подаване в опасно направление</p> <ul style="list-style-type: none"> - проникване и подаване - подаване на нисък пост <p>Двама на един</p> <p>Заслон на човек с топка</p> <p>Затворен защитен стоеж</p> <p>Един на един плюс един подавач</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - с две ръце над глава (проникващо) - с една и две ръце - в движение <p>Стрелба</p> <ul style="list-style-type: none"> - от средно и далечно разстояние - в движение - след дрибъл на скорост, след получаване на топката <p>Защита - комбинирана техника на придвижване с бягане и скачане</p>	
<p>ЯНУАРИ</p>	<p>Дрибъл</p> <ul style="list-style-type: none"> - с промяна на темпото, ритъма и посоката на движение - защита на топката при дрибъл <p>Ловене и подаване</p> <ul style="list-style-type: none"> - подаване с връчване на топката - комбинирани упражнения <p>Стрелба</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрелба за наказателни удари - комбинирани упражнения <p>Защита</p> <ul style="list-style-type: none"> - техника на придвижване с бягане, - техника на придвижване с плъзгане, - затваряне на коридори - похлупване при стрелба 	<p>Двама на двама плюс един подавач</p> <ul style="list-style-type: none"> - затворен и отворен защитен стоеж - без използване на заслони - със заслон на човек с топка <p>Защита на централен нападател под коша</p> <p>Овладяване на отскочила от коша топка</p>

МАРТ	<p>Дрибъл</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинирани упражнения за дрибъл - залъгващи движения при дрибъл <p>Ловене и подаване на топката</p> <ul style="list-style-type: none"> - в съчетание с други елементи от техниката <p>Стрелба</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрелба в движение с поднасяне - ветрилообразна стрелба <p>Отнемане на топката</p> <ul style="list-style-type: none"> - избиване и изтръгване на топката - пресичане на топката при подаване 	<p>Трима на двама</p> <p>Трима на трима - отборни взаимодействия</p> <ul style="list-style-type: none"> - с пресичане към коша след подаване - с пресичане покрай централен нападател на високия пост <p>Защита</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказване на помощ и възстановяване на защитната позиция - при заслони - със смяна и без смяна
АПРИЛ	<p>Комбиниране на всички елементи от техниката</p> <ul style="list-style-type: none"> - финт, дрибъл, стрелба - ловене, дрибъл, подаване - дрибъл, спиране, пивотиране, стрелба 	<p>Трима на трима - отборни взаимодействия</p> <ul style="list-style-type: none"> - без заслони - със заслони - на човек с топка и човек без топка <p>Защита на човек на ниския пост</p>
МАЙЮНИ	<p>Комбиниране на всички елементи от техниката</p>	<p>Трима на трима - отборни взаимодействия</p> <ul style="list-style-type: none"> - без заслони - със заслони - на човек с топка и човек без топка - с пресечки към коша

На **фиг. 6** е показано съотношението (в %) на видовете подготовка във всяко отделно занимание.



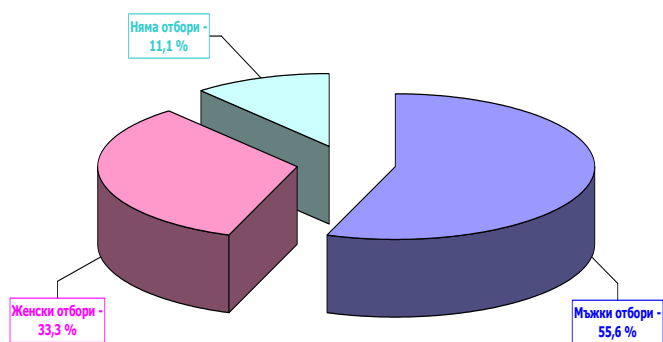
Игровата дейност с тактическа насоченост включва всички разигравания при положения един на един, двама на двама и трима на трима, както и вариантите един на един плюс един подавач, двама на двама плюс един подавач, двама срещу един, трима срещу двама. Най-много време и внимание се обръща на играта един на един и заслон на човек с топка, които са посочени в анкетното проучване със специалисти като най-резултатни действия в нападение.

III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ АНКЕТНОТО ПРОУЧВАНЕ С ПРЕПОДАВАТЕЛИ

За да се разкрие мнението на водещите учебния процес във ВУ преподаватели, бе проведено анкетно проучване, относно някои аспекти на игровата дейност в баскетбол 3 x 3 и мястото на играта в учебно-тренировъчния процес. В анкетата взеха участие 27 преподаватели, от които 16 мъже и 11 жени. Анкетираните преподаватели не представляват всички ВУ в Р България.

Анализът на резултатите (*фиг. 7*) показва, че в по-голямата част от висшите училища има мъжки представителни отбори по баскетбол 3 x 3 (55,6%) и само 33,3% от анкетираните посочват, че имат женски отбори.

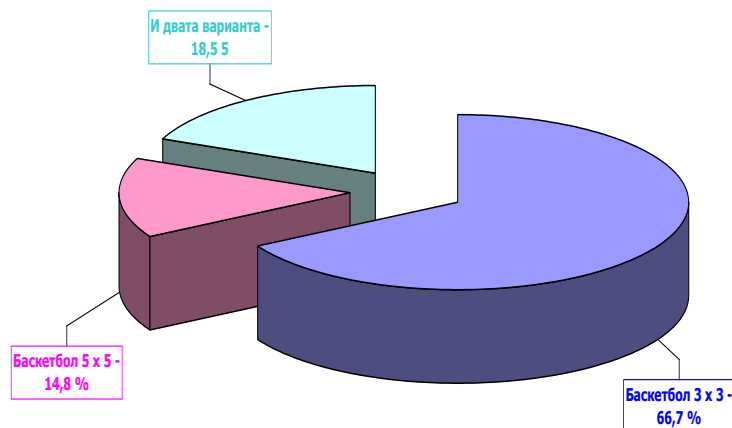


Фиг. 7. Относителни дялове на отборите по баскетбол 3 x 3 във висшите училища в България

Предполагаме че висшите училища, които нямат материална база за провеждане на учебно-тренировъчен процес по баскетбол, съответно нямат и отбори, представляващи университета в официални състезания.

Относно мнението на анкетираните, кой формат на играта (5 x 5 или 3 x 3) считат, че е по-добре да се прилага в практическите занимания с начинаещи студенти (*фиг. 8*), осемнадесет преподаватели (66,7 %) посочват баскетбол 3 x 3, четирима (14,8 %)

– баскетбол 5 х 5 и пет – (18,5 %) считат, че и двата варианта са подходящи.



Фиг. 8. Кой формат на баскетболната игра е по-подходящ за начинаещи студенти?

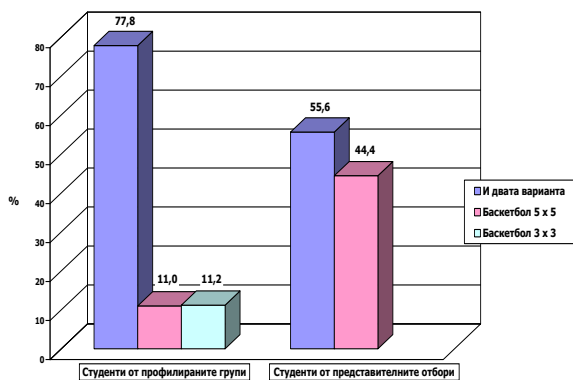
предпочитат баскетбол 3 х 3 при организиране на вътрешни турнири и първенства.

Мнението на 81,5 % от преподавателите е, че баскетбол 3 х 3 е по-приложим, като вид спорт, в свободното време, а 18,5 % считат, че и двата варианта са приложими. Никой от анкетирания не е посочил баскетбол 5 х 5, предполагаме, че причина за това са високите наеми на залите и трудната организация на десет и повече човека.

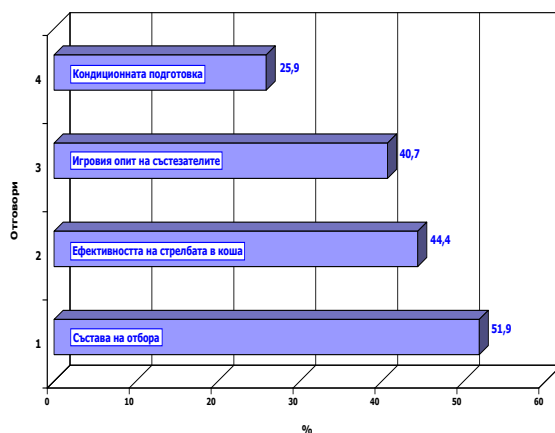
Мнението на преподавателите, относно предпочитанията на студентите от профилираните групи към двата варианта на играта е показано на фиг. 9, а резултатността в дадена среща по баскетбол 3 х 3 на фиг. 10.

Поради ограниченото време за обучение, считаме, че за 60 учебни часа е трудно да бъде преминат целият материал за обучение в баскетбол 5 х 5.

По-голямата част от анкетирания специалисти по баскетбол (63 %)



Фиг. 9. Предпочитания на студентите, според техните преподаватели



Фиг. 10. От какво зависи резултатността в дадена среща?

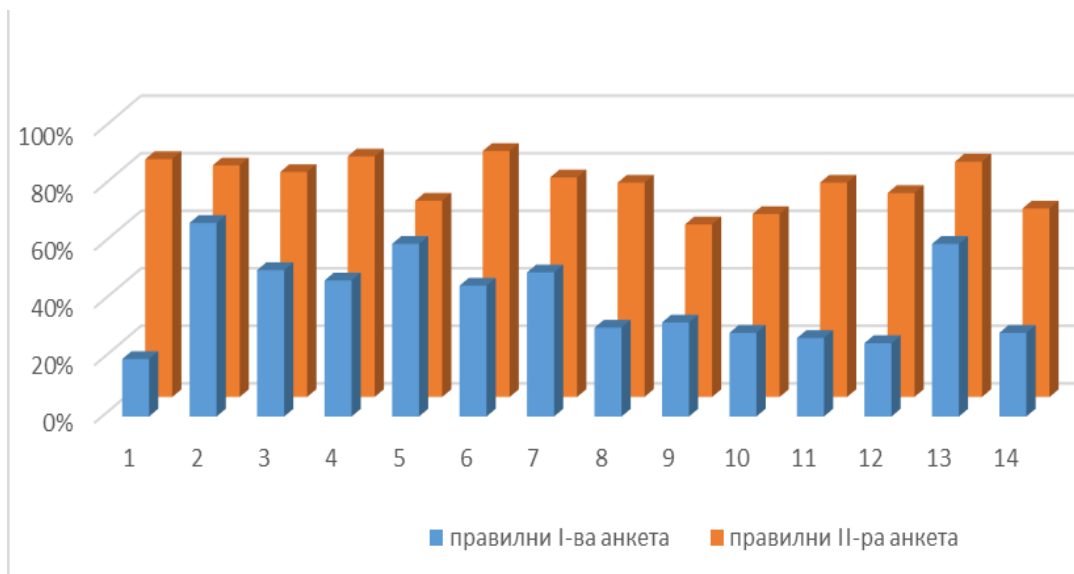
Отговорите на въпросите „Кое е най-ефикасното тактическо действие в нападение“ и „Кое е най-ефикасното тактическо действие в защита“ са представени на фиг. 11.



Фиг. 11. Тактически действия в нападение и защита

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ СЪС СТУДЕНТИ

За да бъде установено нивото на придобитите знания за правилата на баскетболната игра 3 x 3 в рамките на една учебна година, е проведено анкетно проучване сред изследваните студенти. Анализът на *фиг. 12* показва значимо нарастване на техните познания, относно правилата и прилагането им в състезания.



Фиг. 12. Количество на верните отговори в началото и в края на спортнопедагогическия експеримент

Считаме, че студентите най-бързо усвояват правилата по време на учебните игри, които се провеждат в практическите занимания. За да станат достояние до всички студенти, е необходимо в учебния процес да се провеждат мачове по официалните правила на баскетбол 3 x 3, тъй като е честа практика в часовете за профилираните групи да не се прилагат строго всички правила.

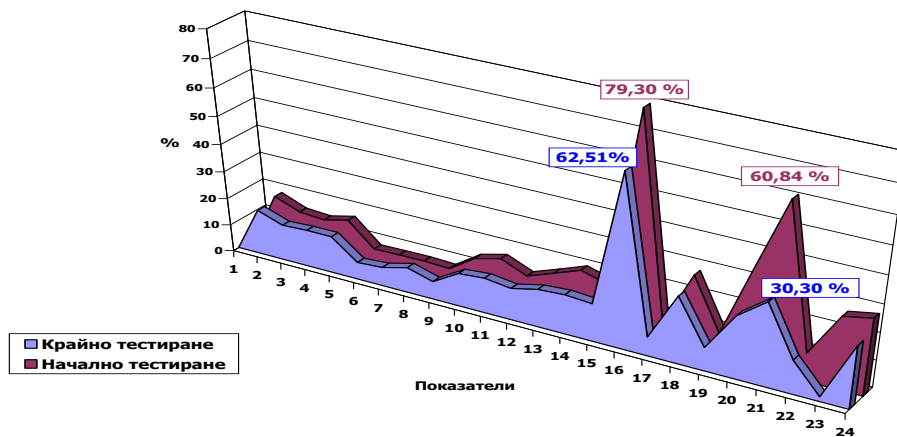
АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ

✓ *Средни стойности и вариативност на признаците на физическото развитие и специфичната работоспособност на обследваната група.*

На фиг. 13 се вижда, че параметрите, характеризиращи разсейването около средноаритметичните стойности, при по-голямата част от показателите, попадат в границите, които определят експерименталната група като еднородна (V заема стойности до 10 %) и относително еднородна ($10 \% \leq V \leq 30 \%$).

Най-големи отклонения на коефициента на вариация за тази група откриваме при тест № 16 „подскоци над препятствие - скокова разлика“, при който в началото на експеримента $V_{\text{вход}} = 79,30\%$ и въпреки повишената хомогенност в края на периода ($V_{\text{изход}} = 62,51\%$), групата остава силно нееднородна по този признак.

Друг показател, по който групата е силно нееднородна при входните тестове (фиг. 13), е „скоростна стрелба – коефициент“ (показ. № 21), при който коефициентът на вариация $V = 60,84\%$.



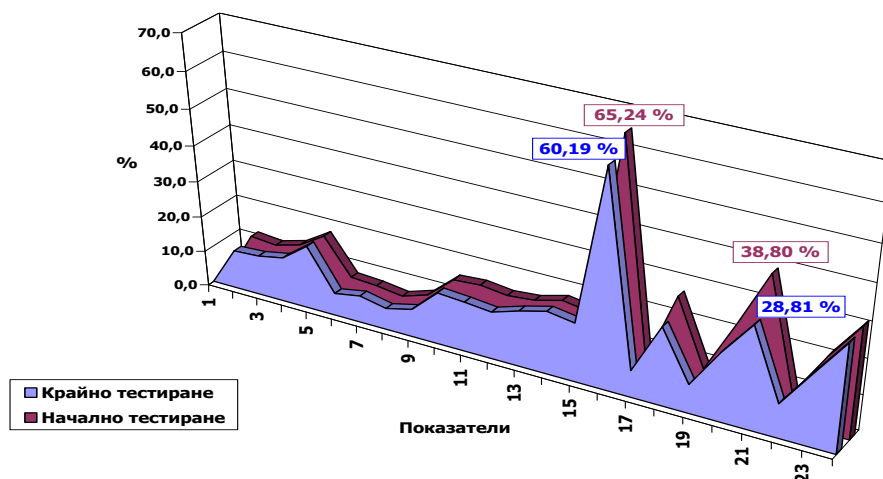
Фиг. 13. Разсейване на изследваните признаци при експерименталната група

Положителен е фактът, че тази стойност в края на експеримента намалява до $V = 30,30\%$. Това означава, че като резултат от приложеното въздействие през времето на обучение по експерименталната методика групата е повишила своята хомогенност по отношение на ефективността на скоростната стрелба в движение.

Подобна е картината и при контролната група. Същите показатели определят и тази група като силно нееднородна по отношение на скоковата издръжливост и ефективността на скоростната стрелба в движение. При теста „скокова разлика“ стойностите на V при входните изследвания е $65,24\%$ и

намалява незначимо – само с около 5 % (до 60,19 %), а при теста „скоростна стрелба – коефициент“ от 38,80 % V намалява до 28,81 %.

Добра представа за посочените зависимости дава **фиг. 14**.



Фиг. 14. Разсейване на изследваните признаци при контролната група

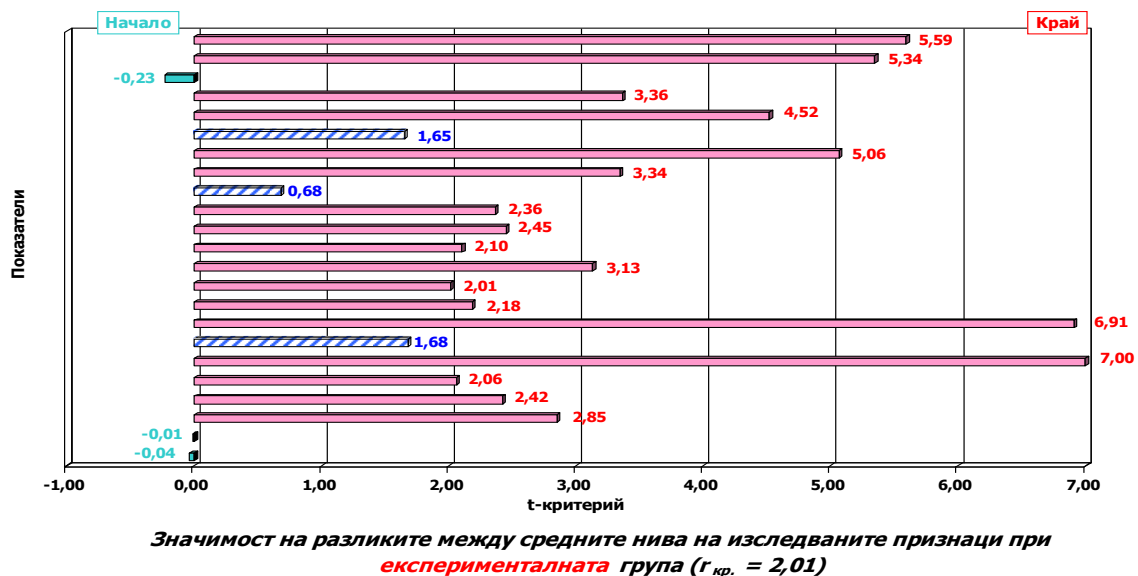
Анализът на **фиг. 13** и **фиг. 14** показва, че при останалите изследвани признаци стойностите на коефициента на вариация V са по-ниски от 30 %. Това дава основание, с висока гаранционна вероятност ($P_t \geq 95\%$) да се твърди, че като цяло, изследваните съвкупности, както в началото, така и в края на експеримента са хомогенни по отношение на признаците на физическото развитие, специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготвеност на включените в тях студенти от профилираните групи на СУ по баскетбол и баскетбол 3 x 3.

✓ Сравнителен анализ на резултатите на изследваните съвкупности

За проверка на ефективността на извършената експериментална работа е приложен сравнителният t-критерий на Стюдънт, който позволява да бъде установена достоверността на разликите между резултатите, както на двете наблюдавани

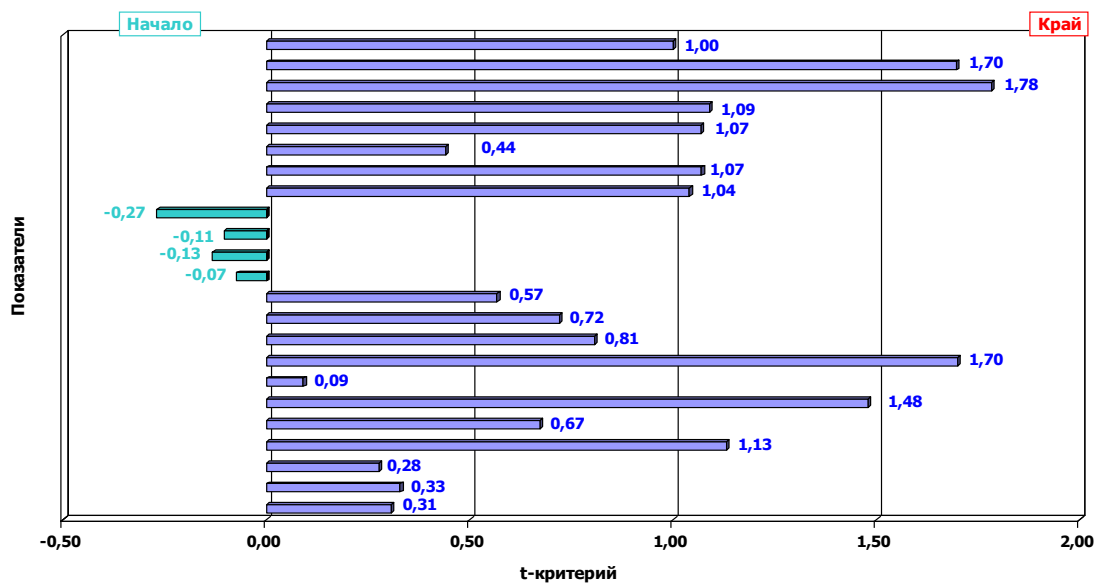
съвкупности в началото и в края на спортно-педагогическия експеримент, така и на всяка отделна съвкупност при входа и изхода.

Анализът на **фиг. 35** показва, че при ЕГ по време на наблюдавания период са настъпили значими положителни промени при по-голямата част от изследваните признаци. Доказателство за това са стойностите на t , които при тези признаци са по-високи от критичната ($t_{кр} = 2,01$). Както се вижда обаче, незначимо е подобряването на признаците, характеризиращи скоковата и скоростната издръжливост и свързаната с нея бързина на изпълнение на скоростната стрелба в движение.



Фигура 35.

При контролната група също се наблюдава подобряване на постиженията на студентите при по-голямата част от изследваните признаци. Както се вижда от **фиг. 36** обаче, наблюдаваните разлики са незначими и следователно, могат да бъдат обяснени със случайни причини.



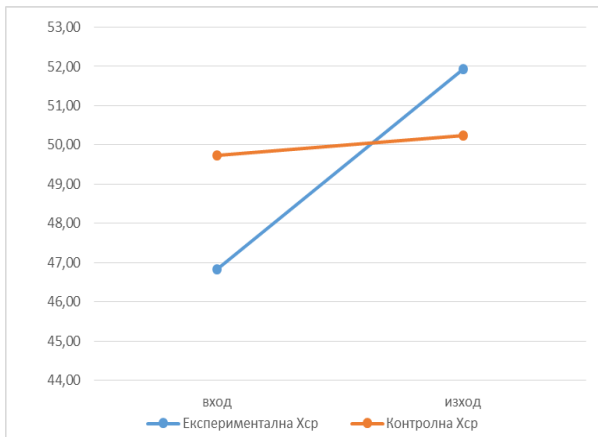
Значимост на разликите между средните нива на изследваните признаци при контролната група

Фигура 36.

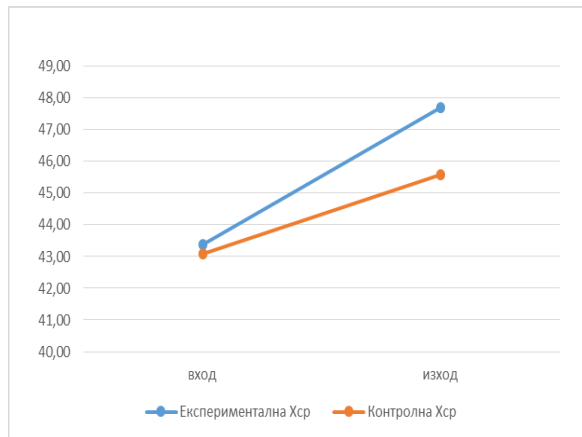
Всичко това дава основание да се твърди, че под влияние на приложената експериментална методика за обучение по баскетбол 3 х 3, са настъпили значими положителни промени във физическото развитие, специалните физически качества и специфичните технико-тактически умения на студентите участващи в експерименталната група.

На следващите фигури се виждат промените, които са настъпили в двете групи, вследствие на приложените методики на обучение.

Разликата, както се вижда от **фиг. 15** за признака „динамометрия на неудобен горен крайник“ е в полза на КГ в началото на експеримента и се променя в полза на ЕГ в края. Разликата в прираста на резултатите има практическа значимост и ние отдаваме този прираст на приложената методика.



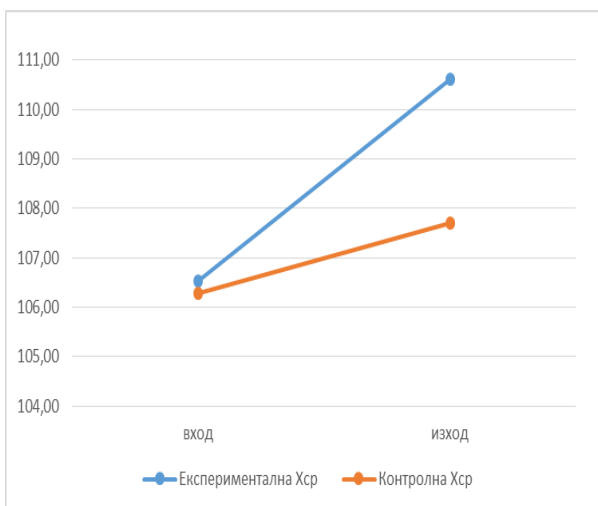
Фиг. 15. Динамометрия на удобен горен крайник



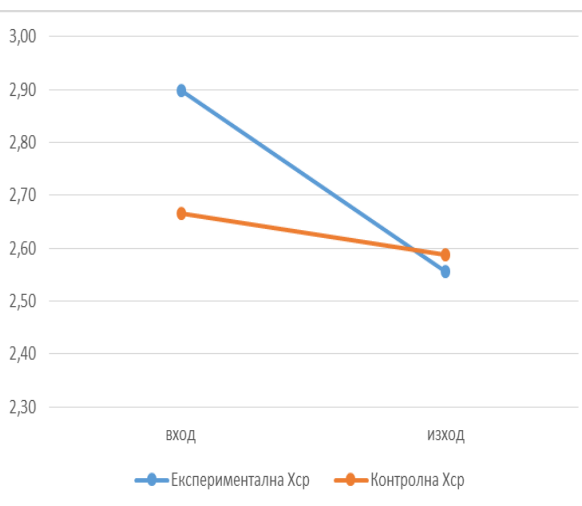
Фиг. 16. Динамометрия на неудобен горен крайник

Двете групи в началото на експеримента са на почти едно ниво по показателя „динамометрия на неудобен горен крайник“, а в края на експеримента разликата в прираста е 1,81 kg в полза на ЕГ (фиг. 16).

По-висок прираст на резултатите в края на експеримента наблюдаваме при експерименталната група и за признака дълбочина на наклона (фиг. 17).



Фиг. 17. Дълбочина на наклона



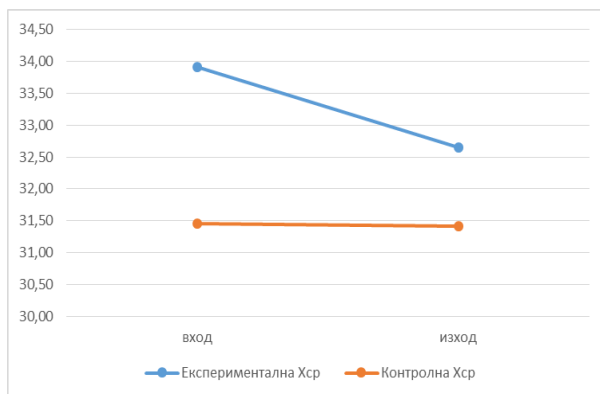
Фиг. 18. Спринт – 15 m

Разликата в прирастите на постигнатите резултати между двете групи при показателя спринт 15 m е 0,27 s, като ЕГ започва от

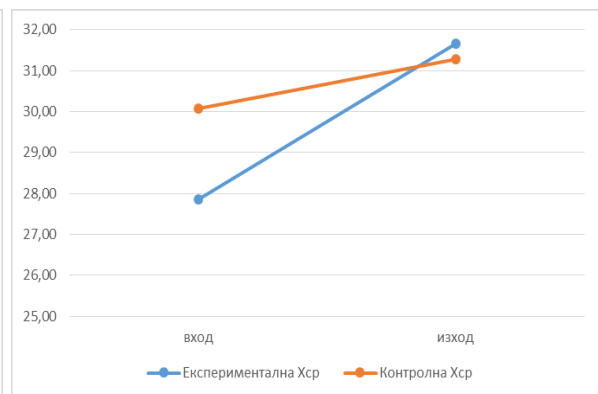
по-ниско ниво, а в края постига по-добри резултати от КГ, което се вижда и на *фиг. 18*.

Разликата в прирастите от 1,21 s е в полза на ЕГ, но тя не е достатъчна за достигане на началните данни на КГ (*фиг. 19*). Тъй като в баскетбол 3 x 3 за време от 1,21 s може да се изпълнят определени действия с техническа или тактическа насоченост, считаме, че разликата има практическа значимост.

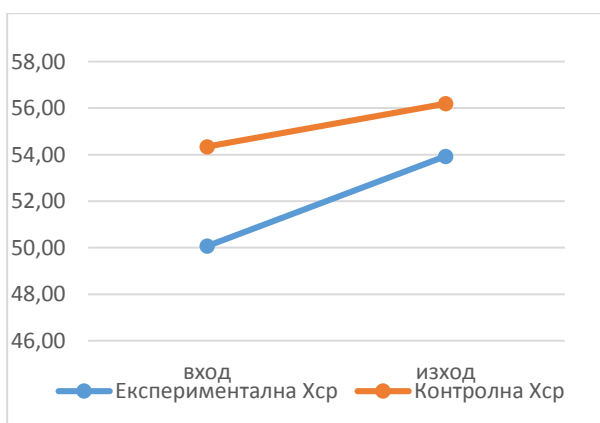
При теста „подаване в цел“, носещ информация за динамичната сила на горните крайници и точността на играчите, разликата в прирастите в края на изследването е в полза на ЕГ (*фиг. 20*).



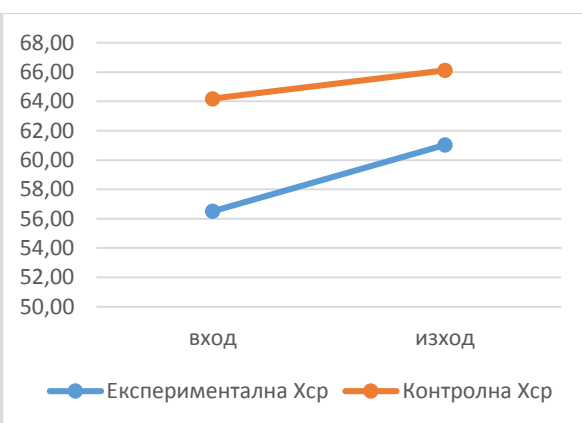
Фиг. 19. „Бягане «Совалка»“



Фиг. 20. *Подаване в цел*

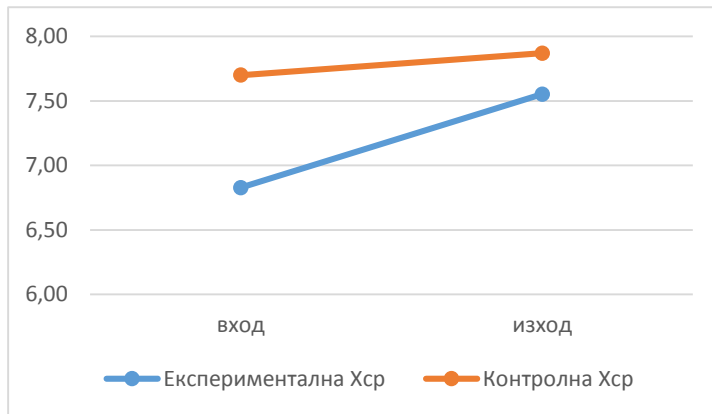


Фиг. 21. *Вертикален отскок от място*



Фиг. 22. *Вертикален отскок от един крак със засилване*

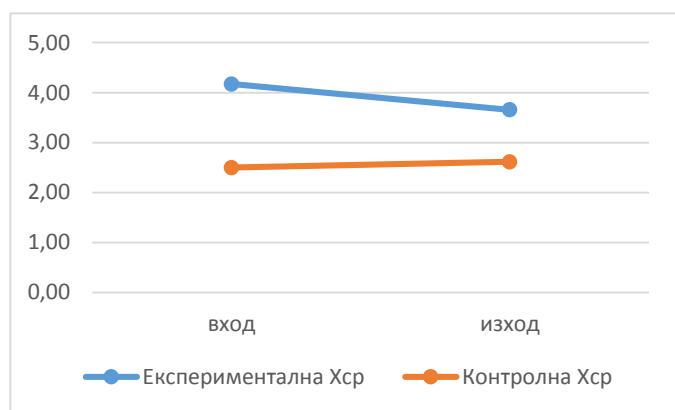
Прирастът на ЕГ при показателя „вертикален отскок от място“ е 3,68 cm, а на КГ е 1,84 (*фиг. 21*). В същите граници е прирастът и при двете групи за теста „вертикален отскок от един крак със засилване“ (*фиг. 22*).



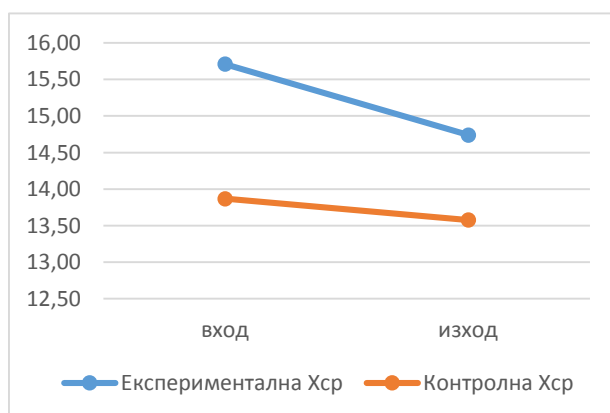
Разликата в прирастите между двете групи в края на експеримента за показателя „хвърляне на плътна топка“ е 0,56 cm в полза на експерименталната група (*фиг. 23*).

Фиг. 23. Хвърляне на плътна топка

При теста „подскоци над препятствие – скокова разлика“, намаляващите стойности на показателя при експерименталната група, говорят за подобряване на скоковата издръжливост, което се вижда на *фиг. 26*.

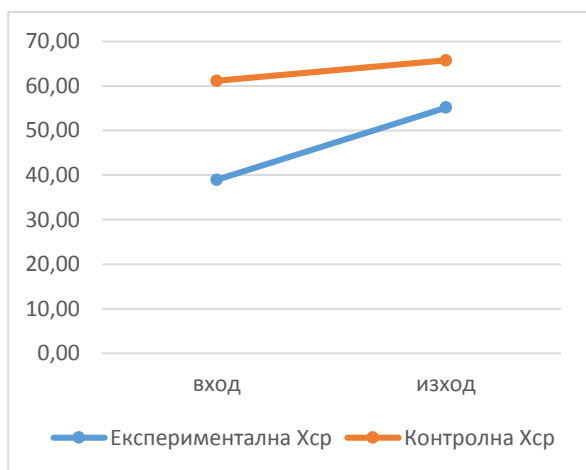


Фиг. 26. Подскоци над препятствие – скокова разлика



Фиг. 27. Защитно придвижване

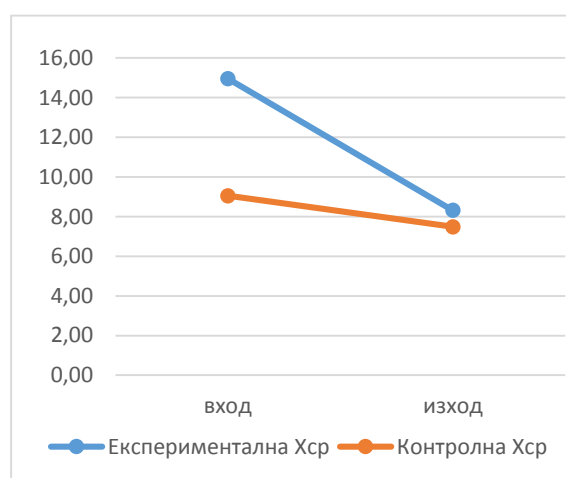
Прирастът на ЕГ за теста „защитно придвижване“ е статистически достоверен и ни дава основание, че това е следствие на влиянието на избраните методи и средства, чрез които е осъществено обучението.



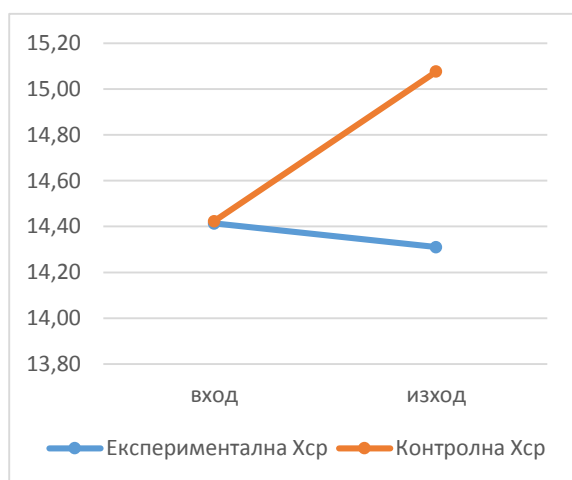
Фиг. 28. 10 наказателни удара - % успешни

Високата стойност на прираста на експерименталната група при теста „скоростна стрелба – коефициент“ е 5,91 и е онагледен на *фигура 31*, за разлика от контролната група, чийто прираст е 0,83.

Тъй като основната цел на експерименталната методика е повишаване на нивото на технико-тактическите елементи от баскетболната игра, считаме, че ефектът при този показателя „10 наказателни удара“ е положителен. (*фиг. 28*)



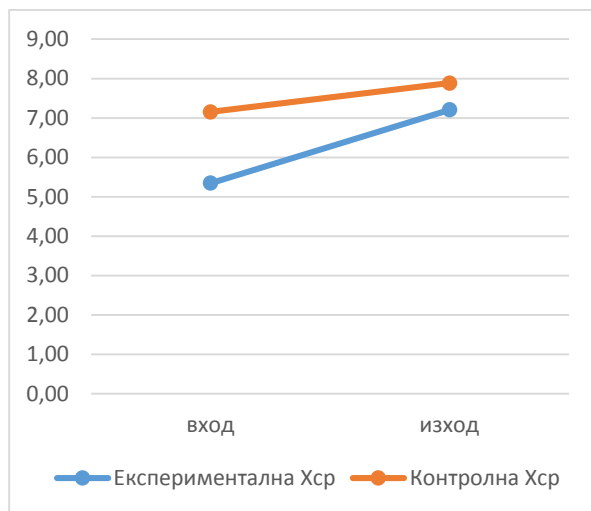
Фиг. 31. Скоростна стрелба – коефициент



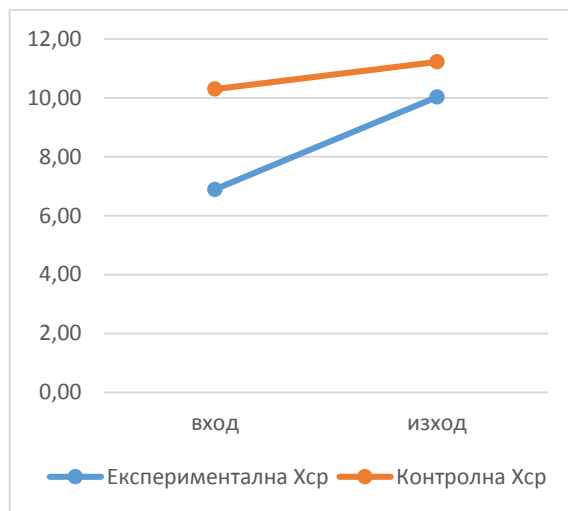
Фиг. 32. Комбинирана стрелба – брой стреляни

На *фигура 32* се вижда, че експерименталната и контролната група при теста „комбинирана стрелба – брой стреляни“ стартират от ниво и нямат съществени различия в края на изследването.

При показателите „комбинирана стрелба - брой сполучливи“ и „комбинирана стрелба - точки“ се вижда по-добрата успеваемост на експерименталната група, реализирана в по-големия прираст в края на изследването. (фиг. 33 и 34)



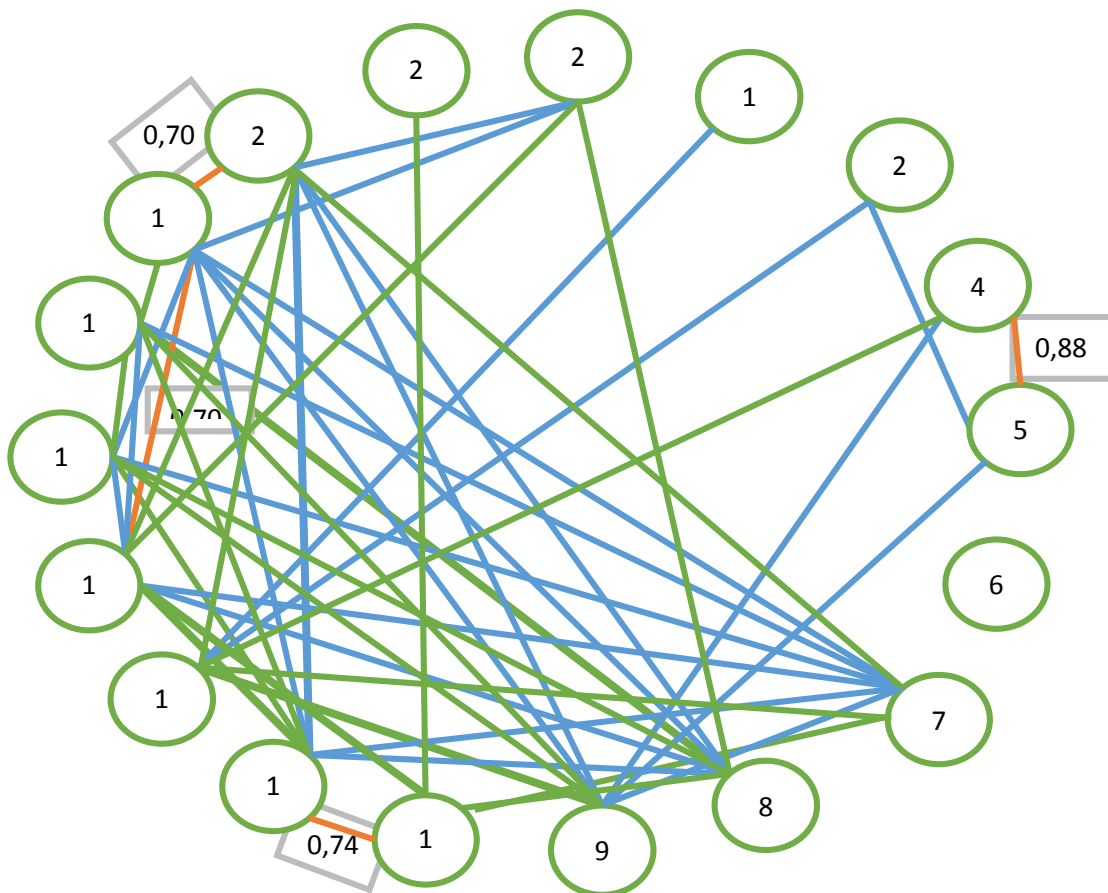
Фиг. 33. Комбинирана стрелба – брой сполучливи



Фиг. 34. Комбинирана стрелба – точки

КОРЕЛАЦИОНО-СТРУКТУРЕН МОДЕЛ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И СПЕЦИФИЧНАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ

На корелационно-структурния модел (*фиг. 38*) са представени корелационните връзки над критичното ниво на значимост в края на експеримента.



Фигура 38. Корелационно-структурен модел на показателите в края на експеримента

След анализа може да се обобщи, че успеваемостта на технико-тактическите умения е в тясна зависимост от развитието на специалните двигателни качества. Методиката за обучение по баскетбол 3 x 3 е оказала положително въздействие върху взаимовръзките на показателите за физическо развитие, физическа и технико-тактическа подготвеност.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Направеният анализ на литературните източници, на анкетното проучване, както и проведеният педагогически експеримент с преобразуващ характер в реални условия ни дават основание да направим следните изводи за спортно-педагогическата практика.

Анкетното проучване показва, че баскетбол 3x3 намира широко приложение в условията на университетския спорт. Лесната организация и по-голямата му достъпност, го правят предпочитан при организиране на вътрешни масови прояви и турнири, и при обучение на начинаещи студенти. Студентите възприемат бързо правилата и ги прилагат успешно в проведените факултетни и междуфакултетни състезания, организирани от Департамента по спорт.

Изследваните съвкупности, както в началото, така и в края на експеримента са хомогенни по отношение на признаците на физическото развитие, специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготвеност на включените в тях студенти от профилираните групи на СУ по баскетбол и баскетбол 3 x 3

Получените разлики между средните нива на изследваните признаци на експерименталната и контролната група, показва значимостта на приложената експериментална методика. Данните сочат по-голям прираст в резултатите на експерименталната група при всички показатели за физическо развитие и специална физическа подготвеност и за показателите за специфични технико-тактически умения.

Разкрити са взаимовръзките между показателите за физическо развитие, специалните двигателни качества и специфичните технико-тактически умения на студентите от експерименталната

група в началото и в края на експеримента. Вследствие на приложената методика броят на корелационните връзки, които са над критичното ниво на значимост ($r_{кр} \geq 0,37$), се е увеличил от 34 на 53.

Разработената, апробирана и приложена от нас методика на обучение по баскетбол 3 x 3 за студенти е ефективна в условията на университетското образование.

Експериментът позволява да се направят следните **препоръки**:

- Създаване на условия за увеличаване на броя на седмичните занимания.
- Сформиране на учебни групи до 12 – 15 студента.
- Провеждане на входящи тестове на студентите за да се определи нивото им на технико-тактическа и кондиционна подготовка.
- Съдържанието на заниманията да не е строго фиксирано, а да се определя от достигнатото в момента ниво.
- Създаване на Баскетбол 3 x 3 лига в СУ Св. Климент Охридски“ за студентите от профилираните групи, която да организира контролни състезания всеки месец. Да се излъчи крайният победител в края на учебната година, според броя на спечелените срещи.

ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДОКТОРСКИЯ ТРУД

1. Митрева Б., *Анализ на официалните правила на ФИБА 3 x 3 баскетбол*. УИ „Св. Кл. Охридски”, С., 2013.
2. Митрева Б., *Анализ на физическата подготвеност на студенти от профилираните групи по баскетбол и баскетбол 3 x 3 при Софийския университет*. УИ „Св. Кл. Охридски”, С., 2014.
3. Митрева Б., *Установяване на нивото на придобитите знания за правилата при играта баскетбол 3 x 3 на студенти от Софийския университет*. УИ „Св. Кл. Охридски”, Годишник на ДС, С., 2015.

СПРАВКА

*за приносните моменти на докторския труд
на ас. Бояна Митрева*

Така представеният докторски труд е опит да се изяснят основните параметри в научно-теоретичен и практико-приложен план на организиране и осъществяване на методика на обучение по баскетбол 3 x 3. Целта е разработване и внедряване в спортната практика на висшите училища на методика за обучение на студенти по баскетбол 3 x 3. На базата на достъпната литература, собствения опит и наблюдение е направен теоретичният анализ, разкриващ достатъчно факти и доказателства за ролята, значението и актуалността на прилагането на баскетбол 3 x 3, като алтернатива на традиционния баскетбол във ВУ.

Съществуващите методики за обучение по баскетбол в профилираните групи на ВУ не могат да бъдат приложени при тези студенти, които не са тренирали организирано (под ръководството на треньор, учител, спортен педагог).

Настоящата разработка финализира дългогодишните изследвания на автора в областта на методиката на физическата възпитание и спорт, както и на баскетболната игра, а проведеното изследване потвърди особената актуалност и значимост на проучвания проблем.

Проведеният експеримент в продължение на три учебни години доказва на работната хипотеза. На първо място трябва да се посочи, че прилагането на методиката за обучение по баскетбол 3 x 3 на студентите от СУ оказва положително въздействие върху показателите за физическо развитие, специална физическа подготвеност и специфични технико-тактически умения.

Анализът на литературните източници показва, че третираният от нас проблем за профилирано обучение на студентите по баскетбол 3 x 3 в университетите, не е бил обект на научно изследване, въпреки неговата актуалност и практическа значимост.

За доказване на ефективността от прилаганата методика са изследвани 25 показатели за физическо развитие, специална физическа подготвеност и специфични технико-тактически умения.

Анкетното проучване показва, че баскетбол 3x3 намира широко приложение в условията на университетския спорт. Лесната организация и по-голямата му достъпност го правят предпочитан при организиране на вътрешни масови прояви и турнири и при обучение на начинаещи студенти.

Под влияние на приложената експериментална методика за обучение по баскетбол 3 x 3, са настъпили значими положителни промени във физическото развитие, специалните физически качества и специфичните технико-тактически умения на студентите участващи в експерименталната група.

Разкрити са взаимовръзките между показателите за физическо развитие, специалните двигателни качества и специфичните технико-тактически умения на студентите от експерименталната група в началото и в края на експеримента.

В педагогически аспект е изследвана и експериментирана методика за обучение, ясно структурирана във времево и съдържателно отношение. Проведеният експеримент и съпътстващите го данни и анализ, са първото за страната комплексно проучване за ефекта от методиката за обучение по баскетбол 3 x 3.

ANOTATION

Basketball 3x3 has been introduced and used for 3 years in basketball sport classes at Sofia University. The analyses of the written resources show that basketball 3x3 hasn't been subject of scientific studies in spite of it is popularity and the great need for the practice.

For that reason the aim of this work is to create and invent for the university sport practice a methodology of basketball 3x3.

For the experiment's needs and to prove the effectiveness of the suggested methodology, 25 tests of the physical condition, special physical ability and specific technical and tactics skills have been examined.

The results of the study and the experimental work held by the author show positive changes in all tested aspects which proves that the suggested methodology is suitable to be successfully used in universities basketball sport practice:

The survey showed that 3x3 basketball is widely used in a university sports. Easy organization and its greater accessibility makes it a favorite in organizing internal mass events and tournaments, and the training of beginner students.

Under the influence of the applied experimental methodology for training in basketball 3 x 3 occurred significant positive changes in physical development, special physical attributes and specific technical and tactical skills of students participating in the experimental group.

Revealed are the relationships between indicators of physical development, specific motor skills and specific technical and tactical skills of the students in the experimental group at the beginning and end of the experiment.

АНОТАЦИЯ

Анализът на литературните източници показва, че третираният от нас проблем за профилирано обучение на студентите по баскетбол 3 х 3 в университетите, не е бил обект на научно изследване, въпреки неговата актуалност и практическа значимост.

Основната цел на настоящия докторски труд е разработване и внедряване в спортната практика на висшите училища на методика за обучение по баскетбол 3 х 3.

За доказване на ефективността от прилаганата методика са изследвани 25 показатели за физическо развитие, специална физическа подготвеност и специфични технико-тактически умения. Анкетното проучване показва, че баскетбол 3х3 намира широко приложение в условията на университетския спорт. Лесната организация и по-голямата му достъпност го правят предпочитан при организиране на вътрешни масови прояви и турнири и при обучение на начинаещи студенти.

Под влияние на приложената експериментална методика за обучение по баскетбол 3 х 3, са настъпили значими положителни промени във физическото развитие, специалните физически качества и специфичните технико-тактически умения на студентите участващи в експерименталната група.

Разкрити са взаимовръзките между показателите за физическо развитие, специалните двигателни качества и специфичните технико-тактически умения на студентите от експерименталната група в началото и в края на експеримента.