

ИРЕН ЙОРДАНОВА ПЕЛТЕКОВА

**МЕТОДИКА ЗА ОБУЧЕНИЕ
ПО БАСКЕТБОЛ
В УСЛОВИЯТА НА
УНИВЕРСИТЕТСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ**

АВТОРЕФЕРАТ

на докторат
за присъждане на образователна и научна степен „ДОКТОР“ по професионално
направление – 1.3. Педагогика на обучението по
(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт – **баскетбол**)

Научен ръководител:

Проф. дпн Емилия Рангелова

Официални рецензенти:

Доц. д-р Анжелина Янева

Доц. д-р Росица Църва

София, 2012 г.

Дисертационният труд е преминал вътрешна защита в Катедра „Спортни игри и планински спортове” (протокол № 18 от 26.06.2012 г.) в Департамента по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски” и е насочен за официална защита от Академическия съвет на Софийски университет „Св. Климент Охридски” към Факултета за начална и предучилищна педагогика.

Трудът съдържа **увод, три глави и заключение**. Общият **обем** на ръкописа е 196 страници, от които 55 фигури, 22 таблици и 26 страници приложения. Библиографията включва 202 литературни източника, от които 155 на кирилица и 47 на латиница.

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	3
ПЪРВА ГЛАВА	
Баскетболът в системата за физическо възпитание и спорт	4
§ 1. Баскетболът като самостоятелна учебно-спортна дисциплина.	
Баскетболът в университетите	4
§ 2. Баскетболна подготовка на студенти	7
§ 3. Постановка на изследването	10
3.1. Цел, задачи, предмет и обект	10
3.2. Организация на изследването	10
3.3. Методика на изследването	11
ВТОРА ГЛАВА	
Модели за обучение по баскетбол в условията на университетското образование	12
§ 1. Модел за обучение по баскетбол за студенти от профилирани групи във висши училища	12
§ 2. Модел за обучение по баскетбол за студенти по време на учебно-спортни практики	22
ТРЕТА ГЛАВА	
Анализ на резултатите от емпиричното изследване	28
§ 1. Условия за оптимално приложение на модела за обучение на студенти	28
§ 2. Треньори, преподаватели и студенти за обучението по баскетбол	38
Заклучение	41
Приноси на дисертационното изследване	43
Публикации по темата на дисертацията	44

УВОД

Баскетболът е институционализирана дейност, която включва участието на много специалисти, отдадени и посветени на възпитанието, образованието и баскетболната подготовка на младите хора. Формирането на активни личности е важно условие при подготовка на студентите за професионалната и социалната им дейност след завършване на висшето им образование.

Във висшите училища учебната дисциплина „Спорт” предоставя на студентите възможност за развитие на практическите умения по избран вид спорт и теоретични знания, необходими за изграждането на собствено физическо възпитание, организация на здравословен начин на живот и укрепване на здравето.

За да бъде ефективно обучението по баскетбол е необходимо добре да бъдат планирани и определени целите и задачите, които се поставят за реализиране. Спортната дейност в профилираните баскетболни групи е насочена към укрепване на здравето, по-бързо възстановяване след умствена умора, поддържане на добро психическо състояние, подобрене на настроението, самочувствието и увереността на студентите.

Като специализирана учебна дисциплина, обучението по баскетбол търпи развитие и винаги има необходимост от промяна в това какво, как и защо да се учи. В теорията, практиката и методиката въпросите за подготовката на баскетболистите са изградени на базата на научно доказани, прагматични и достъпни програми за обучение и усъвършенстване. Но адаптирането на тези програми към университетския спорт не винаги допринася за постигане на целите на обучение по баскетбол във висшите училища.

Фактът, че студентите от профилираните групи не се подготвят за участие в състезания, променя съществено целта на обучението по баскетбол в университетите. Като добавим и малкото на брой учебно-тренировъчни часове, предвидени в разписа на студентите, установяваме необходимостта от създаване на специализиран модел за обучение по баскетбол на студенти.

За да може пълноценно да се използва баскетболната игра като средство за запазване и подобряване на здравето на студентите, за усъвършенстване на индивидуалните баскетболни умения и подобряване нивото на двигателните качества, следва да се отговори на много нерешени педагогически въпроси за методиката на обучение и организацията на заниманията по баскетбол във висшите училища с цел тяхното оптимизиране.

Ето защо и *целта* на изследването е да се разработи и апробира методика за обучение по баскетбол на студенти с неспортна насоченост в условията на университетското образование.

ПЪРВА ГЛАВА

БАСКЕТБОЛЪТ В СИСТЕМАТА ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

§1. БАСКЕТБОЛЪТ КАТО САМОСТОЯТЕЛНА УЧЕБНО-СПОРТНА ДИСЦИПЛИНА. БАСКЕТБОЛЪТ В УНИВЕРСИТЕТИТЕ

Баскетболната игра, като средство за физическо възпитание и спорт намира широко приложение в структурата на спортните дейности. Високата възпитателна, образователна и оздравителна ценност на баскетбола му обезпечава победното шествие по целия свят.

Баскетбол се практикува в училища, университети, спортни клубове, детски школи. Той е застъпен във всички области на спортната дейност и се прилага в различни форми: спорт за всички – стрийтбол и играта 3 на 3; спорт в училище и университета; баскетбол за хора в неравностойно положение; спорт за високи постижения – национални отбори.

Според В. М. Колос (1988) баскетболът е едно от тези средства за физическо възпитание, което при системно използване осигурява хармонично развитие на човека.

Баскетболът като част от физическото възпитание и спорт със свой специфичен предмет, задачи и съдържание, заема самостоятелно място като учение.

Обект на изучаването на баскетболната дисциплина е методиката на обучение, развитие на кондиционни качества, формиране на двигателни умения и навици, теоретични знания за играта и др.

Субект на този процес е човекът в ролята му на спортен педагог или състезател.

„Баскетболът” е специализирана спортна дисциплина. По своята същност тя е обобщена и систематизирана съвкупност от достоверни знания (принципи, методи) за закономерностите за протичане на процесите в обучението в баскетболната игра. Тя има научно-познавателен (теоретичен), спортно-педагогически (методичен) и приложен (практически) характер.

Спецификата на предмета на баскетбола е формиране на фундаментални знания и умения за играта, наречена баскетбол, като педагогически процес.

Баскетболът като спортна дисциплина отговаря на необходимите основни изисквания, които се предявяват към формирането и усъвършенстването на всяка спортна дисциплина. Успоредно с това тя изисква и разработването на детайлни, специфични програми за обучение за различни нива на приложение (училище, университет, спортен клуб, детски школи).

❖ *Баскетболът в университетите*

Баскетболната игра е единственият спорт, създаден специално за потребностите на студентите. Играта има за цел да запълни дългите и скучни дни през зимния семестър, когато студентите не могат да практикуват познатите за онези времена спортни игри на открито. С течение на времето от студентски спорт баскетболът се превръща в професионален.

В САЩ и Канада училищният и студентският баскетбол са на много високо ниво. За всяко училище е престиж да има силни баскетболни отбори. От 1914 г. баскетболната игра е приета в учебните програми на училищата в САЩ.

В страни като Япония, Малайзия, Мозамбик, Китай, Корея, Обединените Арабски Емирства, Тайпе, Ливан и др. студентският спорт придобива все по-голяма популярност и тези страни участват и се представят на високо ниво в организираните международни студентски състезания.

Най-голямото студентско състезание е Универсиадата. Тя е едновременно спортен и културен фестивал. Провежда се през две години и съответно отборите представят страните си. Лятната Универсиада се състои от 10 задължителни спорта, от които единият е баскетбол, а три спорта са по избор на страната-домакин. На Универсиадата в Белград, Сърбия през 2009 г. взимат участие 10 000 студенти от 150 страни. Българският студентски баскетболен отбор – мъже се класира на достойното 5-то място в тази Универсиада, в която вземат участие 24 мъжки и 16 женски баскетболни отбора.

Традициите в студентския баскетбол на българските отбори датират от 1957 г., когато в Париж мъжкият студентски отбор на България заема първо място на Универсиадата. България е била домакин на две Универсиади. Първата е през 1961 г. в София, като за проявата са построени две спортни зали: „Универсиада” и „Академик – 4 км”. Тогава женският студентски отбор със старши треньор Цветан Желязков и помощник треньор Васил Пелтеков става шампион. Мъжкият студентски отбор заема второ място. Втората домакинска Универсиада се провежда през 1977 г., когато са построени зала "Христо Ботев" и спортните зали на тогавашния Икономически институт, сега Университет за национално и световно стопанство (УНСС).

От 2001 г. се провежда Университетско европейско първенство по баскетбол (European Universities Basketball Championship), където отборите представят Университета, в който учат. Това състезание се организира от EUSA – European University Sports Association.

За първи път студентски отбор от УНСС – София, с треньор Спас Ставрев, участва в Университетското европейско първенство през 2010 г. в Полша.

За съжаление на всички студенти и преподаватели от 2009 г. не се провежда студентско първенство в България, поради финансови неуредици между Асоциацията за студентски спорт и Министерството на младежта и спорта. Така вече три години българските студенти са лишени от възможността да играят в Държавно студентско първенство, което е квалификация за участие на университетски международни прояви.

Софийският университет е първото училище в България, отворило врати на 1 октомври 1888 г. за висше образование. Още в началото в програмата на

двете сформирани отделения: „историко-филологическо” и „физико-математическо”, се определят четири часа по гимнастика седмично. Първи в Софийския университет „Св. Климент Охридски” през 1951 г. се оформя женския отбор по баскетбол на Историко-философския факултет, към него се присъединяват и студентки от специалностите – френска, немска, английска филология, история и география. Постепенно се оформят отбори на Юридическия и Филологическия факултет. При наличието на четири отбора се провежда първото вътрешно първенство по баскетбол за жени. То се провежда на откритата площадка пред Художествената академия. След този турнир не закъснява и сформирането на мъжки отбори към факултетите.

❖ ***Цел, задачи и форми на организация на баскетбола в Софийския университет***

Курсът на обучение по баскетбол има за цел баскетболът да запази и да подобри нивото на индивидуалните технически и тактически умения, както и рационалното им използване в полза на отборната игра.

Със средствата на баскетбола се подпомага цялостното оформяне на студентите – развитие на двигателните способности (координационните и кондиционните качества); формиране на траен интерес към занимания с баскетбол и стрийтбол; участия в състезания от различно ниво – вътрешни първенства; студентски и международни срещи.

Баскетболът е една от 20-те избираеми спортни дисциплини, предлагани от Департамента по спорт на Софийския университет ”Св. Климент Охридски”. През годините интересът към часовете по баскетбол е постоянен. В профилираните групи се записват студенти, практикували баскетбол в училище. Повечето от занимаващите са мъже и по-малка част жени. В последните 7-8 години все по-трудно се сформират самостоятелни женски групи. Затова по-голяма част от групите по баскетбол са смесени. Прави впечатление, че през последните 2-3 години се увеличава броят на студентите на ниво „начинаещ”, които искат да се обучават в групите по баскетбол. Справката от последните 15 години показва, че в групите **по баскетбол са преминали обучение около 5 000 студента.**

Този интерес на студентите към баскетбола задължава преподавателите много сериозно и отговорно да провеждат учебните часове с актуални и адекватни учебни програми.

§ 2. БАСКЕТБОЛНА ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИ

❖ *Баскетболна подготовка – стрелба в коша*

Стрелбата в коша е индивидуален технически елемент, подчинен на отборната тактика, която поставя изпълнителя в най-изгодна позиция. При начинаещи състезатели, участващи в състезание, стрелбата е базирана на индивидуалните действия. При по-високо спортно ниво на играча стрелбата в коша е подчинена на определени тактически условия. Благодарение на усъвършенстването ѝ, резултатността и успеваемостта значително са се подобрили през годините.

Стрелбата се характеризира по вид, техника, прецизност на изпълнението. Много често неточността се дължи на неправилен избор на вида стрелба за хвърляне на топката в коша. Разглеждайки многообразните баскетболни източници се установяват различни мнения, засягащи класификацията на стрелбата в коша.

Според М. Наумовски, (2003) най-важната характеристика на стрелбата е нейната прецизност, а върху нея влияят голям брой външни и вътрешни фактори. В учебника по баскетбол на В. Пелтеков и колегия (1993), се представя следната класификация на видовете стрелба: с две ръце, с една ръка; по характера на придвижване - от място, в движение, с отскок; по разстоянието - от близко, средно, далечно; по направление - срещу коша, под ъгъл, успоредно; съчетание с други похвати. Вл. Цветков (2003) класифицира видовете стрелба от различна гледна точка.

В изследваната учебна, методическа и научна литература се наблюдава противоречие по въпроса за техническото изпълнение на стрелбата по време на игра. (В. И. Немедов 1982; В. З. Бабушкин 1985; А. И. Вальтин 2003; Васклер 2004; Е. П. Волков 2000; Ж. Л. Козина, В. М. Корягин 2003, 1998; Ю. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин 2001, Л. Ю. Поплавский 2004).

Стрелбата в коша се класифицира в две основни разновидности: от игра и от наказателната линия. По-голямо значение се отдава на стрелбата от игра, но успешното реализиране на наказателните удари може да реши изхода на срещата. (Бараков, В. А., 1979,1995; Бондъръ А. И., 1993, Бриль, М. С., 1968, 2001; Жданов, С. В., 1983, 1989; Келлер, В. С., 1974; Корягин, В. М., 1975, Преображенский, И. Н., 1973, 1976, 1984; Цариков, Г. Л., 1998, 1999).

Изложеното дотук потвърждава многообразието на класификациите на стрелбата в коша. Класификацията се дефинира според начина на държане на топката, височината, от която се изстрелва, разстоянието, на което се изстрелва, от положението на тялото, от различните предхождащи движения, психологическата подготовка и др.

Ю. М. Портнов (1997) казва, че точността на стрелбата в коша зависи преди всичко от определянето на рационална техника, стабилност на движенията и управлението им, редуването на напрежение и отпускане на мускулатурата, силата и подвижността на китката на ръката и заключителната фаза на „похлупване на топката”, траекторията на полета и обратното въртене на топката.

Според В. Miller (1996) има три елемента, които влияят на точността на стрелбата: единият е разстоянието на изстрела, другите са скоростта и ъгълът на освобождаване на топката.

Факторите, които влияят на успеха на стрелбата, изискват съгласуваност и съсредоточаване, както и изпълнение на стрелбата от играча без напрежение¹.

Други автори като: Wan-ehin Chen, Chen Shen-Liang Lo, Yun-Kwan Lee, Jen-Sen Wang, Tzyu-Yuang Shiang 2005; Niemstra, 2001; Skinner, 1986 обосновават, че спад на точността на стрелбата може да се появи поради мускулна умора по време на мач и дори само от загуба на координация на движенията.

Бързото развитие на играта, увеличаването на броя на играещите баскетбол и стремежът да се отбележи кош пораждат необходимостта от усъвършенстването на съответната теория и система от методически принципи за ефективна тренировъчна и състезателна дейност.

Мнозинство от авторите посочват като най-ефективен метод за повишаване на резултатността както на стрелбата с отскок, така и от наказателната линия – „доближаване на тренировъчните условия към тези на състезанието и дори и усложнени условия” (Шаблинский, В. А., 1964; Башкин, С., 1966; Миносян, Ж. А., 1966; Войтов, О. Т., 1967; Грасис, А. М., 1967; Некрасов, Г. К., 1968, 1988; Луничкин, В. Г., 1970; Линберг, Ф., 1972; Кондрашин, В. П., 1973, 1978; Львов, Ю. И., 1973, 1982; Кривцов, А. В., Зулаев, И. П., 1974; Зинин, А. М., 1976; Пауер, Ф., 1975; Алешков, И. А., 1976; Diviney, E., 1980; Григорович, И. Н., 1985; Shaffer, R., 1986; Гомелски, А. Я., 1985; Вальтшин, А. И., 1985; Жданов, С. В., 1989; Rodnei Lunn, 1990; Пархоменко, Е. Г., 1995; Черемисин, В. П., 1995; Цариков, Б. Н., 1999).

Авторите Б. Каузи и Ф. Пауър (1975) препоръчват да се усъвършенства този вид стрелба, който ще бъде най-полезен за даден състезател, съобразявайки се с позицията, на която играе.

Вл. Цветков (2000), в свое изследване доказва, че техническата подготовка и точността на стрелбата в коша са се усъвършенствали неимоверно много през последните години. Външните играчи носят до 40% от точките на отбора, постигнати със стрелба с отскок от далечно и свръхдалечно разстояние при висока (50-60 %) сполучливост. Процентът на успешно изпълнените наказателни удари е висок (85-95 %). Най-добрите отбори в света постигат 55% обща резултатност на стрелбата от разстояние, а в отделни срещи дори 60%.

Изложеното дотук е потвърждение за важността на техническата подготовка на всеки състезател. Тя е основа за изпълнението на тактическите указания.

❖ *Баскетболна подготовка – специфични кондиционни качества*

В последните години в баскетболната практика се наложи специализирана подготовка за развитие на специфичните кондиционни качества, наречена „аджилити” (agility) подготовка. „Аджилити” подготовка е

¹ Хъчисън, Дж. *Баскетбол. Резултатно трениране*. С., 2000.

нововъведение в учебно-тренировъчните програми по баскетбол и е компонент от специфичната кондиционна подготовка. На английски "agility" означава подвижност, пъргавина, бързина, сръчност, ловкост. Това е комбинация от умения, които включват координация, скорост, сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост. С помощта на „аджилити" подготовка се усъвършенства способността на спортиста да поддържа баланс при променящи се условия, подобрява се скоростта на изпълнение на отделни движения, координацията и силата. Спецификата на баскетболната игра, като смяната на функциите на всички играчи от нападатели в защитници и обратно, изисква от състезателите бързи рефлексии и ефективна работа с крака. „Аджилити" уменията са възможност за промяна на посоката на тялото по един по-ефикасен начин.

Chip Sigmon (2004) установява, че много треньори по кондиционна подготовка са включили в своята програма "agility" обучение (Harkins, H. L., Krause, 1997; Nordgren, H., Freuchuss, U., Persson, B., 1994, Sigmon, Ch., 2004; Wooden, J., 1987).

Постоянните и внезапно сменящи се ситуации в баскетбола изискват проявлението на всички двигателни качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост и възможните комбинации между тях. Нивото на координацията, ловкостта и гъвкавостта на баскетболиста са определящи за по-ефикасното усвояване на баскетболната техника.

От направената литературна справка се утвърждава мнението, че обучението по баскетбол изисква задълбочена работа във всички страни от спортната подготовка. Именно това налага дългогодишна и последователна работа на треньори и състезатели. На тази основа университетският баскетбол трябва да обедини цялата система на обучение, която включва приемственост между: училище, спортен клуб и университет.

Теоретико-методическият и практически раздел на учебните програми по „Баскетбол" за спортни клубове е труден за прилагане в образователната структура на висшите училища. Затова е от голяма важност да се актуализират разработените досега учебно-спортни програми за студенти и да се намери пътят за усъвършенстване на учебния процес. Създаването и използването на специализирани модели за обучение по баскетбол в условията на университетското образование може да допринесе за оптимизирането на учебно-тренировъчния процес.

§ 3. ПОСТАНОВКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

3.1 Цел, задачи, предмет и обект

Съобразно **целта** на изследването – създаване и апробиране на методика за обучение по баскетбол на студенти с неспортна насоченост в условията на университетското образование, емпиричното изследване е насочено към решаване на следните **задачи**:

1. Да се създаде модел за обучение по баскетбол за студенти от профилирани групи и модел за обучение по време на учебно-спортни практики.
2. Да се апробират моделите за обучение по баскетбол в работата със студентите от Софийския Университет „Св. Климент Охридски”.
3. Да се установи нивото на специфичните кондиционни качества и техниката на стрелба в коша на студентите от профилираните групи по баскетбол.
4. Да се установи нивото на точността на стрелбата в коша на студентите от профилираните групи по баскетбол.

Предмет на изследването е процесът на усъвършенстване на баскетболната подготовка на студенти от профилираните групи по баскетбол в Университета.

Обект на изследване са 77 студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски”, включени в профилираните групи по баскетбол.

Студентите са разделени в експериментална и контролна група, а в самите групи е извършено разделение по полове. Така се оформят четири групи: експериментална-мъже (Е1), експериментална-жени (Е2), контролна-мъже (К1) и контролна-жени (К2).

Въз основа на анализа на литературата и съществуващите положителни практики в хода на изследването се проверява следната **хипотеза**:

Обучението по баскетбол в условията на университетското образование със студенти с неспортна насоченост е ефективно при положение, че се използват специализирани модели за работа с профилирани групи, в основата на които е влиянието и връзката между специфичната кондиционна и техническа подготовка върху точността на стрелбата в коша.

Предвижда се, че с прилагането на експерименталните модели ще успеем да разкрием основни и специфични особености при обучението на студенти от профилирани групи по баскетбол в университетски условия.

Допуска се, че индивидуалният баскетболен напредък ще се отрази позитивно върху активността, емоционалното и здравословното състояние на студентите, което ще ги мотивира за самостоятелна спортна дейност.

3.2 Организация на изследването

Изследването премина през няколко етапа:

Първият етап е проведен от януари 2008 до август 2009 г. –

Анализираните са литературните източници, оформени са целите, задачите, методите на изследване и е направен подбор на тестови батерии за снемане на показателите за техническа подготовка и специфичните баскетболни кондиционни качества.

Вторият етап е проведен от септември 2009 до юни 2010 г. –

Апробирани са тестовете за доказване на достоверност на изследваните показатели и за изясняване на необходимото време за провеждането им и възприемането им от състезателите. По време на втория етап са проучени и анализирани мненията на 46 баскетболни треньори и преподаватели по въпроси, свързани с точността на стрелбата.

През този етап е разработен модел за обучение по баскетбол за студенти от профилираните групи и модел за обучение по време на учебно-спортна практика. Направено е разпределение на съдържанието на учебния материал.

Третият етап е от октомври 2010 до юни 2011 г. – Извършен е педагогически експеримент. Апробиран е създаденият модел за обучение по баскетбол със студенти от профилираните групи по спорт в Софийския университет. През учебната 2010/2011 година са проведени тестови измервания за входно и изходно ниво на техниката на стрелба в коша и специфичните кондиционни качества в спортните групи E1, E2 и K1, K2. През този етап в групи E1 и E2 се работи с експериментална методика за обучение.

Четвъртият етап е проведен от юли 2011 до май 2012 г. – Направени са анализи на резултатите от емпиричното изследване. Завършено е написването на всички глави. Формирани са общите изводи и приноси.

3.3 Методика на изследването

За реализирането на целите и задачите на настоящето изследване бяха използвани следните методи:

- ✓ **Анализ; анкета; беседа;**
- ✓ **Математико-статистически методи:**
 - *Дисперсионен анализ; корелационен анализ; крос-таблица (Crosstabs); хи-квадрат анализ (Chi-Square tests); повторни наблюдения (ANOVA – Repeated measures).*
- ✓ **Спортно-педагогически експеримент;**
- ✓ **Специфични баскетболни тестове за снемане на показатели.**

Използваните тестове са условно разделени в три тестови батерии (виж табл.1).

Таблица 1
Тестови батерии

Тестова батерия – 1	Тестова батерия – 2	Тестова батерия – 3
1. Антропометрични данни: <ul style="list-style-type: none">• Ръст• Телесно тегло (маса)• Телесни мазнини - BMI 2. Ръчна динамометрия	1. Специфични баскетболни тестове за бързина, сила, ловкост, координация – тестова батерия „SPARQ”	1. Наказателни удари 2. Стрелба под коша 3. Стрелба в движение 4. Комбинирана стрелба–стрелба от позиция с доварване

ВТОРА ГЛАВА

МОДЕЛИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ В УСЛОВИЯТА НА УНИВЕРСИТЕТСКОТО ОБРАЗОВАНИЕ

§ 1. МОДЕЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ ЗА СТУДЕНТИ ОТ ПРОФИЛИРАНИ ГРУПИ ВЪВ ВИСШИ УЧИЛИЩА

❖ *Цел и очаквани резултати от модела на обучение по баскетбол за студенти от профилирани групи*

- Курсът на обучение по баскетбол има за цел да подобри нивото на индивидуалните технически и тактически знания и умения чрез различни видове баскетболни тренировки;
- Студентите да постигнат напредък в стрелбата в коша, ловенето и подаването, воденето на топката и успешното им прилагане в играта;
- Студентите да подобрят техническите и специфичните кондиционни качества;
- Студентите да могат да демонстрират и анализират основната баскетболна техника;
- Студентите да могат да демонстрират своите умения в състезания от вътрешни първенства и турнири;
- Да се повиши процентната успеваемост от стрелбата в тренировъчни условия.

❖ *Структура и съдържание на заниманията по баскетбол на студенти от профилирани групи*

Експерименталният модел за обучение по баскетбол в учебната програма на Софийския университет бе апробиран през учебната 2010/2011 г. Учебният материал бе структуриран съобразно направените в тази разработка изследвания и е с продължителност една учебна година. Заниманията са един път седмично с продължителност 120 мин. Учебните баскетболни групи са съставени от 12 до 18 студенти.

Баскетболното практическо занимание се провежда под формата тренировка и съдържа три основни части:

1. Подготвителна част с времетраене 25-30 мин.
2. Основна част с времетраене 50-60 мин.
3. Заключителна част с времетраене 10-15 мин.

Подготвителната част е разделена условно на две части.

1) Обща част – 15 мин. Изпълняват се упражнения, в които участват основните мускулни групи.

а. 5 мин – ходене, продължително равномерно бягане, различни бягания – напред, странично, назад, със смяна на посоката и др.;

б. 5 мин „Стречинг” – динамичен и разтягане;

с. 5 мин – Разнообразни упражнения, включващи подскоци, работа за бързина на придвижване, за реакция и др.

2) Специална част – 15 мин. Изпълняват се баскетболни упражнения за дрибъл, стрелба, ловене и подаване. Подготвителни упражнения, свързани с предмета на дейност в основната част. Може да се включи задачата за

усъвършенстване. Упражнения, изискващи проявление на скоростни качества, се изпълняват в подготвителната част след достатъчно разгриване.

След края на загревката на студентите се предоставя възможност за почивка.

Основната част също е условно разделена на две, като в началото се решават задачи за начално изучаване и/или затвърдяване за около 20 мин. Времетраенето на упражненията в основната част е с продължителност от 5 до 10 мин. В оставащите 40 мин задължително се играе баскетбол на два коша – 5 срещу 5 или 4 срещу 4. Игрите са учебни и/или състезателни. Времетраенето може да бъде 4 периода по 10 мин, 2 периода по 20 мин 1 период от 15 мин учебна игра, 2 периода по 15 мин състезателна игра и т.н., времето е „мръсно”. Тук използваме игрови метод за подготовка. Според К. Аладжов (1992) освен като средство за технико-тактическа подготовка, игровият метод има и друга важна особеност – чрез него се осъществява непринудено развитие на необходимите физически качества. По време на учебно-тренировъчните игри се изпълняват наказателни удари при нарушения при стрелба в коша. Така студентите се възстановяват по-добре и играят по-дълго време, без да настъпи умора. Игрите в тренировката поддържат висок емоционален тонус у студентите и спомагат да се усъвършенстват придобитите умения. Упражнения, изискващи скоростно-силови качества, координация и ловкост, се изпълняват в началото на основната част, упражнения свързани със сила и издръжливост – в края на основната част. Предимство на упражненията за ловкост е, че те могат да се прилагат във всички периоди от подготовката на студентите. Работата за ловкост се изпълнява без и с топка. Когато се работи за издръжливост, първо се изпълняват упражнения за специална и после за обща издръжливост. За развитието на кондиционните качества се прилага кръгова тренировка. В началото на двата семестъра се работи със 70-75% упражнения за развитие на скоростните, скоростно-силовите качества и скоростната издръжливост. При планиране на съдържанието се цели постигане на разностранно влияние върху студентите.

Заклучителната част има за цел плавно да понижи пулсовата честота до стойности, близки до изходните. В тази част се регулира емоционалното състояние след играта. Тук се работи за гъвкавост и усъвършенстване на стрелбата. Изпълняват се стрелби от наказателната линия, прави се корекция на стрелбата от място, на близко разстояние 1-2 м., разясняват се принципите на груповото нападение по тройки „passing game” – 3:0, движение към топката, подаване и заемане на ново свободно пространство, нареждане в нападение и функции на играчите при 5:0. Дава се информация за защитните позиции при 5:0. Когато в основната част се решават тактически задачи, в заключителната може да се включат и състезателни игри за стрелба в коша – от 5 позиции по 2 стрелби и т.н. Правят се персонални оценки на отличилите се и се дават индивидуални задачи за самостоятелна работа.

Първата баскетболна тренировка се провежда с ниска интензивност и голям обем. В следващите 2-3 занимания се редуват тренировки с ниска и средна интензивност, като пулсовата честота не надвишава 160 уд./мин. В началото на зимния семестър натоварванията се редуват и са с ниска и средна

интензивност. Ниската пулсова честота е в диапазон от 110-130 уд./мин., а средната е в диапазон от 130-160 уд./мин. Оптималната двигателна плътност на тренировката е 50-60 %. През първата половина на зимния и летния семестър, пулсовата честота при натоварванията достига до 165-170 уд./мин. През втората половина на семестрите – преди сесиите, пулсовата честота се снижава до 150 уд./мин.

На базата на годишното разпределение на практическите часове е изготвен план-график за баскетболна подготовка на студенти от профилирани групи (виж табл. 2).

Таблица 2

Годишно разпределение на практическите часове по баскетбол

Годишно	Зимен семестър	Летен семестър	Месец	Седмица
58 часа	28 часа	30 часа	8 часа	2 часа

При изготвянето на модела за обучение по баскетбол на профилирани групи учебното съдържание в проценти (виж фиг. 1) е разпределено според план-график, представен в таблица 3.

Фигура 1

Процентно разпределение на компонентите на баскетболната подготовка

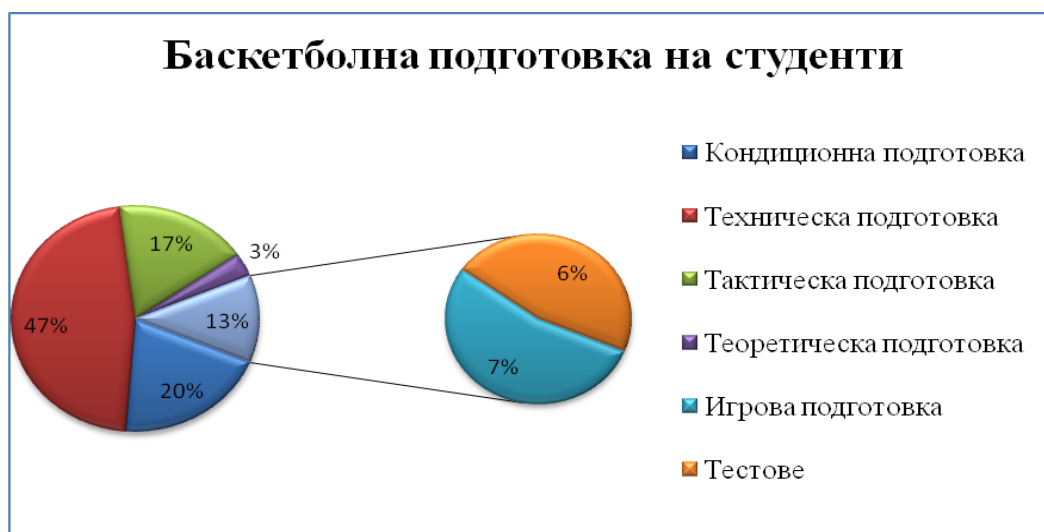


Таблица 3

План – график за баскетболна подготовка на студенти от профилирани групи

	Окт.	Ноем.	Декември	Януари	Февр.	Март	Април	Май	Юни/Юли	Общо
Кондиционна подготовка	2	2	1	1	2	2	1	1		12
Техническа подготовка	2	5	2	4	2	4	2	6	1	28
Тактическа подготовка	1	2,5	1	1		2	1	2		10,5
Теоретическа подготовка		2								2
Игрова подготовка			2				2			4
Педаг. и псих. тестове				X					X	
Медицински контрол	X									
Нормативи	1	1,5						1	1	3,5
Общо часове за месец	6	12	6	6	4	8	6			60 часа

В процеса на баскетболната тренировка се решават задачите на кондиционната, техническата, тактическата, теоретическата и игровата подготовка на студентите.

❖ **Технико – тактическата подготовка включва:**

Цел: Умения за прилагане на изучените технически елементи в игра и реализирането на правилни индивидуални и групови тактически действия.

Задачи: Използване на подходящи средства и методи за паралелно обучение в техника и тактика; планиране на упражнения с различно ниво на сложност; провеждане на подготвителни упражнения; провеждане на игри със специални задачи; планиране на игри на един кош с по-висока сложност; комплексно развитие на тактическата подготовка и подобрието на кондиционните качества.

Техника в нападение

Съдържание

Придвижване: Баскетболен стоеж; тръгване; бягане напред; бягане назад; странично бягане; финт; промяна на посоката; промяна на скоростта.

Спиране: Със стъпки – двутактово; с подскок – еднотактово.

Завъртане – пивотиране: Предно; задно.

Скокове – отскачане: От един крак; от два крака.

Комбиниранни действия: Тръгване – спиране; спиране – завъртане.

Държане на топката: Класическо; тройна заплаха.

Ловене на топката: Под кръста; над кръста.

Подаване на топката

- На нивото на гърдите;
 - Странично:
 - ✓ С една ръка;
 - ✓ С две ръце.
 - Бейзболно;
 - От въздуха.
- } Директно;
Със земя.

Дрибъл – водене на топката; Без зрителен контрол; в съчетание с други действия.

Стрелба в коша: Основна стрелба; от наказателната линия; стрелба в движение: под коша (дясно-ляво); под коша с подскок.

Комбиниранни действия

• Ловене и заемане на позиция: С гръб към коша; ловене, завъртане – придвижване на топката (step drop) и стрелба; ловене, придвижване на топката – завъртане (drop step) и дрибъл; ловене и подаване в движение; ловене и дрибъл; ловене и стрелба в движение; дрибъл със смяна на посоката; дрибъл със смяна на скоростта; дрибъл и спиране; тръгване, дрибъл и спиране; дрибъл, подаване и придвижване без топката; дрибъл, спиране и стрелба; стрелба в движение след дрибъл; стрелба в движение след ловене (получаване); стрелба от разстояние след ловене (получаване); стрелба от разстояние след дрибъл; стрелба, придвижване и добавка.

Техника в защита

Защита на човек без топка

- Стоеж – отворен и затворен;
 - Придвижване: }
 - ✓ Напред;
 - ✓ Странично;
 - ✓ С гръб.
- С плъзгащи стъпки;
С кръстосани стъпки.

Защита на човек с топка

- Срещу човек с право на дрибъл; срещу човек без право на дрибъл;
- Отнемане на топката.

Тактика в нападение

Индивидуални действия на играч без топка

- Намиране на свободно място:
 - ✓ Придвижване далече от топката; придвижване към топката.
- Пресичане към коша; овладяване на отскочила топка в нападение – борба; отскачане и приземяване; игра 1:0 (да се избяга от защитника и да се получи топката); заслони; заслон и откриване; знак за получаване на пас; знак за стрелба.

Взаимодействия с топка

По двойки

- Финт, пресичане и получаване; подаване и пресичане; 2 срещу 2, като се използва заслон.

По тройки

- Индиректен заслон – на човек без топка; директен заслон – на човек с топка; подаване и пресичане, попълване на пространство, промяна на позицията; стрелба в движение след пресичане; стрелба от разстояние след получаване; стрелба от разстояние след дрибъл; стрелба в движение – пробив.

По четворки

- 4:0, (използва се L – образно придвижване); 4:4; 4:3; 4:2.

Бърза атака, контраатака и преход

- Преход нападение-защита-нападение; действия при 2 срещу 1 на половин игрище; действия при 3 срещу 1 на половин игрище; действия при 3 срещу 2 на половин игрище.

Действия при 4 срещу 3 и 4 срещу 4 от центъра на игрището и на цяло игрище

- След успешна стрелба; след неуспешна стрелба – овладяване на отскочила топка в защита; след наказателен удар.

Тактика в защита

Индивидуална тактика срещу човек без топка

- Защита при 1 срещу 1; защита на играч с гръб към коша; защита на пресичащ играч; овладяване на отскочила топка.

Индивидуални действия срещу играч с топка

Дриблиращ играч

- Спиране на дриблъора; насочване на дриблъора; 1 срещу 1 на половин игрище; 1 срещу 1 на цяло игрище; 1 срещу 1 в определен коридор.

Стрелящ играч

- В зоната на 2-те точки; в зоната на 3-те точки; оказване на помощ и възстановяване.

Защита при заслони

- С предупреждение от съотборник за заслон; с промушване между заслон; с плъзгане и минаване зад заслон; със смяна на играчите; с лъжлива смяна и възстановяване; капан в триъгълник – с помощ от съотборник.

❖ *Кондиционна подготовка*

Цел: Разностранно подобрене и поддържане на двигателните качества, повишаване на функционалните възможности и укрепване на здравето. Процесът на кондиционната подготовка е насочен към създаване на адаптационни процеси в организма на студентите за справяне с физическото натоварване, академичната ангажираност и за по-бързо възстановяване.

Задачи:

- Развитие на аеробния капацитет;
- Повишаване нивото на показателите на двигателните качества;
- Усъвършенстване на комплексните двигателни качества за обезпечаване на баскетболната дейност – спринтиране, отскачане, ускорение, рязка смяна на посоката, мощно тръгване, игрова ловкост и гъвкавост;
- Бързина на реакцията;
- Стимулиране на гъвкавостта във всички сегменти от тялото;
- Развитие на основни специфични за баскетболната игра умения;
- Работа за сила със собствено тегло, партньор и медицински топки.

Съдържание:

- ✓ Познания за правилно дишане; познания за собственото тяло; познания за техниката на бягане; познания за въздействието на упражненията върху тялото.
- Възможности за временно-пространствени възприятия;
- Упражнения за развитие на специфичните баскетболни качества;
- Способност за адаптиране и трансформиране на движението;
- Упражненията за подобрене на баскетболната ловкост са анаеробни – изпълняват се за период от 10 до 20 сек. Всяка тренировка включва разнообразни упражнения;

- Изисква се добро предварително разгриване и гъвкавост.

Упражнение за адаптация и промяна на посоката

- **Ходене:** На пръсти; на пети; странично.
- **Бягане:** Напред; назад; странично; с промяна на посоката; с промяна на скоростта.

Отскокливост

- **Подскоци (ритмични):** Между обръчи (кръгове); в квадрат и други фигури; „стълба” (на земята); малки препятствия; линиите на игрището; на два крака; на един крак; на място; с придвижване – напред, странично; завъртания; качване и слизане от пейка.

Сила

- Упражнение с медицинска топка – 3 кг. за мъже, 2 кг. за жени:
 - ✓ Подаване по двойки от различни статични изходни положения; удари в стената – с лице към стената и странично; в пода.
- Лицеви опори; коремни преси.

Упражнения за баланс

- Промяна на изходното положение на тялото; различни видове премествания; ловкост: завъртане; смяна на посоката; провиране; подскоци; игри; фигури; препятствия;
- Упражнение с различни предмети:
 - ✓ Обръчи; пейки; знамена.

Издръжливост

- Игри на широко пространство – игрище за футбол, хандбал, корфбол;
- Равномерно бягане в колона, редица, бягане по формата на различни геометрични фигури:
 - ✓ Индивидуално; групово; отборно.
- Бягане в равномерно темпо, без да се нарушава ритъма, до 2 км – от 10 до 20 обиколки на баскетболното игрище;
- Интервални бягания: странични линии – ниска интензивност, крайни линии – висока и обратно, различно разстояние и т.н.;
- Свалково бягане – от линия до линия, във формата на геометрични фигури, между конуси до 50 м.;

Бързина на реакцията

- Спринт – 6-10-12 м.:
 - ✓ От различни статични изходни положения; от различни динамични изходни положения; след различни сигнали; в различни посоки.
- Подаване на топката; дрибъл;
- Сигнал – клек – сигнал – пет подскока – сигнал – тепинг с крака.

Бързина

- Къси спринтове от висок и полувисок старт; ускорение; щафетни игри; подаване по двойки; дрибъл.

Гъвкавост

- Стречинг/разтягане: Врат; рамене; гръбначен стълб; лакти; китки; колене; глезени; четириглав мускул; бицепс.
- Динамичен стречинг: в движение; на място.
- Упражнения с уреди: С въже; с ластик; с медицинска топка.

❖ **Теоретическа подготовка**

Цел: Обяснение за приложението на техниката и тактиката в играта. Основи на правилознанието, запознаване със значението на разгриването на тялото преди тренировка и нормализирането на пулсовата честота след края. Видими белези при настъпване на умора по време на натоварване, състоянието на организма и тялото след края на тренировката.

Задачи:

- Исторически факти за играта;
- Изяснения за значението на баскетболната игра в системата на ВУ;
- Значението на промените на правилата за усъвършенстване на играта;
- Видове състезания и системи на провеждане;
- Баскетболна терминология;
- Комуникация със студентите през целия курс на обучение – с непосредствена и динамична демонстрация, посещение на баскетболни мачове и т.н.

Съдържание:

- Основни принципи, концепции и терминология;
- Самостоятелна корекция на грешно научени технически похвати;
- Взаимосвързаност при преподаването на съдържанието;
- Кратки въпроси и отговори по всяко време на играта. Значение на упражненията за баскетболната игра;
- Различни варианти на общата и специалната разгривка¹.

В модела за обучение по баскетбол е обърнато по-голямо внимание на техниката на стрелба в коша. Обучението има за задача още в началото да уточни и обясни в детайли правилната техника на стрелба в коша и да се анализира индивидуалната техника на студента.

❖ **Стрелба в коша**

Разработеният модел за подобряване на стрелбата в коша е само основа за по-нататъшно усъвършенстване на баскетболните умения на студентите. Обучението се базира на основни правила, с които започва курсът за стрелба в коша. Основната статична форма (изходно положение) и техника на изпълнение на стрелбата, която е фундамент за по-нататъшно задълбочено изучаване и усъвършенстване на техниката при стрелбата в коша.

При обучението се обръща внимание на стрелбата в движение, стрелбата под коша, като се използва баскетболното табло и стрелбата от наказателната линия, където се изисква топката да премине директно през ринга.

¹ Rodríguez M., M., Ernesto Issab Díaz Cabrera. *Baloncesto* Programa de preparación del deportista. CNB, 24-37, 2007

За повишаване на точността на стрелбата преди всяка тренировка студентите правят по 50 стрелби от разстояние от 1 до 3 метра (25 отляво и 25 отдясно на коша). Стрелбите се изпълняват с табло и без табло (директна стрелба в коша). Това се прави не само за подобряване на формата на стрелба, но и за придобиване на увереност.

За да се запази ефективността на изпълнение на упражненията, продължителността им не трябва да надвишава 6-7 мин, като почивката между сериите е много кратка – до 15 сек (това е на базата на почивката при изпълнението на наказателни удари. Работи се с интервален метод¹.

Първият етап от подготовката на студентите започва в началото на учебната година (октомври и ноември). Тренировките за стрелба първоначално са от наказателната линия, от място без съпротивление, по двойки и тройки. Използват се групови упражнения с една или повече топки. След това се използва пасивно съпротивление от конуси, столове или други налични учебни пособия. Във втория етап от подготовката – месеците декември и януари, съпротивлението е с пасивна защита и стрелбата се изпълнява в комбинация с други технически елементи – дрибъл, финт, в състояние на различна умора (физическа и психическа).

Реализацията на очертаните стъпки се характеризира с акцентуване на преподаването и тренирането основно на техническите похвати в нападение и специфичната кондиционната подготовка. Тактиката при обучението на студенти от профилираните групи се изучава само в основни линии, като те се запознават с индивидуалната и груповата тактика в нападение. Това е продиктувано от факта, че студентите от тези групи не участват в официални баскетболни мачове. Упражненията през летния семестър стават все по-повторими на предишни упражнения, изпълнявани през зимния семестър, като се включват все повече специфични групови игрови ситуации.

Индивидуалната целенасочена учебно-тренировъчна дейност е много добре приета от студентите. Изясняването на правилната техника и индивидуалната работа с тях допринасят за по-бързото усъвършенстване на стрелбата. В хода на обучението студентите придобиват умения и знания за успешното приложение на баскетболната техника в процеса на тренировъчната и състезателната дейност. Обширният и разнообразен материал за изучаване на баскетболната игра затруднява усвояването на учебното съдържание в предвидените 30 учебни часа за една учебна година.

Представеният експериментален модел не претендира, че е разкрил всички възможности и въпроси на педагогическия процес на обучение по баскетбол. Използването на различни методи и упражнения от преподавателите по време на обучението спомагат да се избегне монотонността на заниманията. Очевидно е, че

¹ Лосин, Б. Е. *Использование интервального метод тренировки в подготовке юных квалифицированных баскетболистов*. Докт. кан. пед. наук. Л., с. 179, 1982.

в процеса на провеждане на заниманията по баскетбол преподавателят е отговорен да решава възпитателните и образователните задачи, да развива самостоятелност и да прилага творчески подход в подбора и провеждането на специализираните упражнения за стрелба.

В съдържанието на експерименталния модел всички упражнения са подбрани внимателно, за да гарантират, че ще допринесат най-много за развитието на определени качества с оглед ограниченото време за спортна подготовка на студентите. При съставянето на учебната програма са предвидени за обучение индивидуални похвати и групови игрови действия както в нападение, така и в защита, развитие и поддържане на кондиционните качества на студентки и студенти, играещи баскетбол.

§ 2. МОДЕЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ ЗА СТУДЕНТИ ПО ВРЕМЕ НА УЧЕБНО-СПОРТНИ ПРАКТИКИ

❖ *Цели за постигане в края на курса през учебно-спортната практика*

- Студентите да усъвършенстват техниката си на стрелба.
- Да повишат процентната си успеваемост при стрелбата в коша.
- Да подобрят специфичните кондиционни качества и по-специално ловкостта и гъвкавостта.
- По време на курса се формират нови и коригират стари технически и тактически навици.
- Курсът влияе върху социализацията на студентите, развива се ентузиазма и любовта към играта.

По време на курса, проведен в периода на учебно-спортна практика, за всеки участник са осигурени максимални възможности за развитие на баскетболните умения. Курсът е интензивен, като се акцентира върху техниката на стрелба в коша и „аджилити” (agility) подготовка, която представлява част от кондиционната подготовка. Продължителността е 6 дни, като през първия и последния ден се прави тестиране за точност на стрелбата. Заниманията са с продължителност 120 минути два пъти на ден – сутрин и следобед. По време на курса се организира баскетболен турнир и индивидуални състезания за стрелба. Има и индивидуални награди за най-напреднал състезател, за най-точен стрелец от наказателната линия и от линията на 3-те точки.

При обучението на стрелбата се акцентира върху:

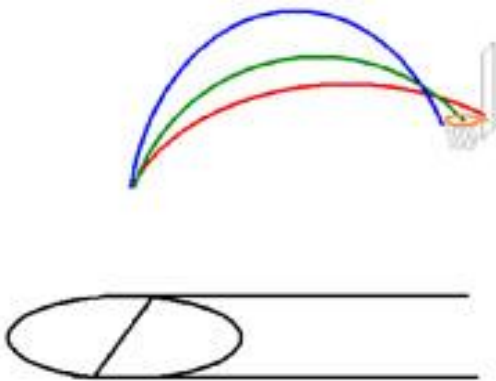
- Позиция на краката и баланс на тялото; заемане на позиция за стрелба и положение на ръцете; прецизното изстрелване на топката нагоре (параболата на стрелба, ъгъл на изстрелване); играчите се учат да изстрелват топката ритмично и без напрежение в тялото; играчите се учат да използват силата на краката по време на стрелбата; концентрация на вниманието и акценти по време изпълнението на наказателни удари; акценти по време на стрелба от зоната на трите точки; стрелба след дрибъл и след получаване на пас, финтове; извършва се индивидуална работа

за развитие на по-слабите умения на всеки студент, които са пречка за напредъка на стрелбата¹.

Обучението по баскетбол по време на учебно-спортната практика, позволява детайлно и прецизно изучаване на дадени елементи от играта. В модела, с който се работи, е отделено специално внимание на траекторията на топката при стрелбата в коша от линията за наказателни удари и от зоната на трите точки (виж фигури 2,3,4,5).

Фигура 2

Траектория на топката от наказателната линия



Фигура 3

Стрелба с висока парабола



Червена парабола – 30 градуса – неуспешна, дълга стрелба; *зелена парабола* – 45 градуса – успешна стрелба; *синя парабола* – 60 градуса – неуспешна, къса стрелба (виж фиг.2).

Височината на параболата изключително много зависи от ръста на играча и защитника. На (фиг. 3) се вижда успешната стрелба при 70 градуса. От съществено значение за успешна стрелба е достигането на най-високата точка на параболата да е на 1, 5 м. преди ринга. При стрелба от зоната на 3-те точки и от много далечно разстояние (над 7 м), движението на топката променя своята парабола.

Както се вижда на фигурите 4 и 5 изменението от един градус нарушава процента на успеваемост при стрелбата от далечно разстояние. Установено е, че само 1% от баскетболистите могат да поддържат постоянен ъгъл на стрелба с такава точност².

❖ *По време на учебно-спортната практика се работи целенасочено за специфична кондиционна подготовка.*

Всички основни елементи на баскетболната игра изискват баланс между сила, скорост, координация, сръчност, гъвкавост. Ловкостта е комплексно качество, съдържащо всички тези елементи. Развитието на ловкостта осигурява

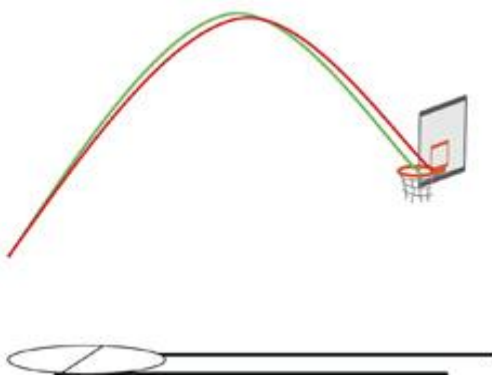
¹ <http://www.cascadesportscamp.com>

² <http://www.noahbasketball.com/index.php>

възможност за изпълнение на техническите елементи с максимална точност и минимална загуба на енергия.

Фигура 4

„Дълга“ стрелба за 3 точки.

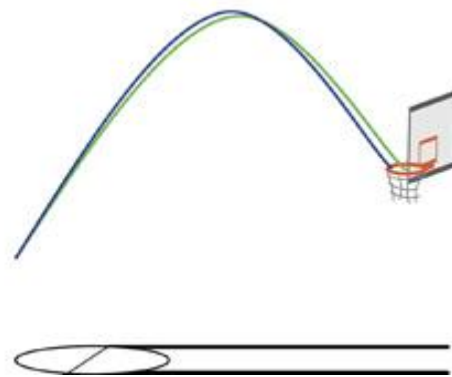


Червена – 54 градуса – неуспешна, дълга.

Зелена – 55 градуса – успешна стрелба;

Фигура 5

„Къса“ стрелба за 3 точки



Синя – 56 градуса – неуспешна, къса

Зелена – 55 градуса – успешна.

Когато се работи паралелно за скорост, пъргавина, подвижност, координация, гъвкавост и ловкост, се използва терминът „аджилити“ (agility) подготовка. Баскетболната „аджилити“ подготовка е съобразена със специфичните баскетболни действия, като внезапно спиране и бързо ускоряване, промяна на посоката на движение, скоростно завъртане, странично бягане, придвижвания назад и настрани, рязка смяна на центъра на тежестта на тялото и едновременно с това запазване на баланса. При много състезатели се наблюдава значително забавяне на действията преди извършването на някаква промяна. Затова „аджилити“ (agility) подготовката е важна за играча по баскетбол.

При тренировките за бързина и „agility“ подготовка е използвана следната комбинация: „аджилити“+ускорения; спринт; „аджилити“+скоростна издръжливост. Трябва да се обърне внимание, че по-добри резултати при „аджилити“ обучение се получават, когато студентът или участникът в курса имат добра базова силова подготовка.

- За подобряване на бързината в работата се използват: Ускорения; увеличаване на броя на стъпките за определено време; увеличаване дължината на крачките; подобряване на техниката.

- Използвани са упражненията: Високи махове с изнасяне на коляното нагоре; махове с коляното назад и напред с и без съпротивление (ластик или фитнес уред); работа със съпротивление; спринт; спринт от различни изходни позиции¹.

При „аджилити“ (agility) подготовка са спазени следните правила:

- Работа от 10 до 40 мин;
- Дистанция от 1 до 6 м. Често се използват за мерна единица стъпки между конусите – 4-6-8-10. Средна стъпка – 30 см.;

¹ Craig, B.W. *What is the scientific basis of speed and agility.* Strength and Conditioning Journal, 26(3), 13-14, 2004

- Възстановяване – в съотношение 1:2 до 1:4 работа/почивка. Или 60-90 сек.;
- Повторения.

Учебното съдържание е разпределено в шест дни. Понеделник, вторник, сряда и петък се работи за подобряване на техническите и специфичните кондиционни качества на студентите (виж табл. 4).

Таблица 4

Съдържание на „agility” подготовка по време на учебно-спортна практика

	Понеделник	Вторник	Сряда	Петък
Работа	“Agility” и ускорения	“Agility”	Спринт	“Agility” и скоростна издръжливост
Дозировка Дистанция	“Agility” – упр. 8 x 60 сек 5 x 15 м – ускорения по диагонал на игрището	10 -40 мин. 6 метра. 4-8-10 „стъпки” между конусите	10-20-30 м спринт. Работи се с 45-85% от мах бързина	“Agility” упр. 8-60 сек Совалка – 56 м, 100 м, 140 м
Възстановяване	1-4 мин/стрелба Използва се: 1:5 работа/почивка Пр. 5 сек/25 сек	1:4	2-4 мин/стрелба. работа/почивка 1:5 5 сек/25 сек	1:1 и 1:3 – работа/почивка
Повторения	4-10 ускорения	2-4 повторения за вид	4-8 спринта	2-10 совалки

В четвъртък се провежда баскетболен турнир и индивидуални състезания за стрелба от наказателната линия и от зоната на трите точки. В събота се провежда само една тренировка за стрелба и се прави тестово измерване.

❖ Условия за ефективност на учебно-тренировъчната дейност по баскетбол

Съвременната подготовка на баскетболните отбори е сложен педагогически процес. Обучението по баскетбол в университетските условия се усложнява допълнително от малкото на брой часове и непостоянния състав от студенти.

Въпреки наличието на програмен материал в отделните звена (училище и спортни клубове) налице е голямо различие в подхода към избирането и последователното прилагане на подходящи форми и средства за обучение и по-нататъшно усъвършенстване¹.

Сложността на системата на обучение на баскетболните профилирани групи се заключава в това, че в играта има много взаимосвързани и взаимовъздействащи компоненти, които студентите трябва да овладеят за кратко време – физическа, техническа, тактическа подготовка. Друга отличителна особеност при обучението на студентите е различната предварителна баскетболна подготовка.

¹ Пелтеков, В. *Методика на обучение по баскетбол*. Учебно ръководство. МФ, С., 1978.

За да бъде успешно управляван процесът на обучение по баскетбол в университетските условия, е необходимо спортният педагог да има отлично подготвена документация и да провежда редовно педагогически контрол, отчет и информация.

❖ **Педагогически контрол**

Основната цел на педагогическия контрол е да се определят връзките между факторите на въздействие (средства, методи и натоварване) и измененията, които те предизвикват в здравословното състояние, в спортното майсторство, физическата дееспособност и т.н. – факторите на изменение в занимаващите се ¹.

Основната задача при анализа на получените данни е своевременно да се внесе съответната корекция, за да се повиши процесът на подготовка.

В началото на учебната година спортният педагог се запознава със здравословното състояние на студентите, баскетболния стаж и моментното им физическо състояние. Данните от педагогическия контрол са от съществено значение за окончателно уточняване на задачите за решаване през учебната година и подходящите средства и методи за тяхното решение. Контролът на оперативното състояние на студентите се осъществява с показателите на пулсовата честота, дишането, работоспособността, координацията и т.н. Данните от оперативния контрол определят динамиката на натоварването по време на тренировката.

Спортните педагози, работещи с профилирани групи, имат трудност при осъществяването на текущ контрол след заниманието. Времето за възстановяване и състоянието на студентите след тренировката остават без контрол, от страна на преподавателите. Това е така, защото студентите посещават само един път в седмицата баскетболни тренировки и връзката между преподавател и студент е много слаба след приключване на практическото занимание.

Важно е след края на всеки семестър, преподавателят да направи контрол над извършената работа. Това ще му помогне да получи информация за кумулативния тренировъчен ефект от обучението през всеки семестър. В края на учебната година се прави заключителен годишен контрол за изпълнението на план-графика и постигнатите резултати; положителни, отрицателни, успешно и неуспешно изпълнените задачи и др.

Затруднение при обучението по баскетбол настъпва, когато студентите след зимния семестър променят избраната група. Членовете на новата група, може да се окажат на друго спортно ниво и това довежда до неудовлетвореност у студента.

❖ **Методи на контрол**

В баскетболната практика се използват следните методи на контрол:

- ✓ Педагогическо наблюдение;
- ✓ Беседа и анкети;

¹ Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. *Теория и методика физическогo воспитания и спорта*. АСАДЕМА, 2003

✓ Контролно изпитване за получаване на количествени резултати чрез тестове, нормативи и други състезания.

При работа със студенти от профилираните групи по баскетбол, най-важният метод е целенасоченото педагогическо наблюдение. При него в хода на практическото занимание се обръща внимание на поведението, полаганите усилия, интереса и отношението към обучението. Чрез наблюдението преподавателите отчитат външните признаци на реакция след физическото натоварване – дишане, изменението в цвета на лицето, увеличаване на изпотяването, нарушението в координацията при изпълнението да дадена задача. С помощта на наблюдението се определя степента на усвояване на техническите и тактическите задачи от студентите. Методите на беседа и анкета предоставят възможност на преподавателя да получи информация за самочувствието, стремежите и амбициите на студентите за обучението по баскетбол в университета. От беседите спортният педагог получава информация за самооценка на показателите, настъпили у студента по време на заниманието и след него – мускулна треска, умора, жажда, апетит, сън и др. Всички тези показатели отразяват резултатите от физиологичните процеси, настъпващи в организма след физическо натоварване. Тези показатели са субективни и спортният педагог трябва внимателно да подходи към получената информация.

Контролните тестове и нормативи в процеса на обучението по баскетбол в университета, се използват само за контролиране на личните промени, настъпващи у студентите под въздействието на баскетболната тренировка. Оценява се входното и изходното ниво на студентите.

Отчитането на цялостната работа през учебната година – физическа, техническа, тактическа и теоретическа подготовка, участие във вътрешни състезания, справяне с тестовете и нормативите и медицинският контрол, е обемна и отговорна задача за преподавателя. Отчетът от извършената работа служи за основа на бъдещето планиране на план-графика за подготовка. Това спомага за по-качествено обучение.

ТРЕТА ГЛАВА

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ЕМПИРИЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

§ 1. УСЛОВИЯ ЗА ОПТИМАЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ НА МОДЕЛА ЗА ОБУЧЕНИЕ НА СТУДЕНТИ

Основна задача в изследването е разработването и прилагането в университетски условия на модел за обучение по баскетбол.

Анализът на данните от проведените тестове с четирите профилирани групи са направени на базата на снети показатели „вход-изход” (Т1-Т2). Според резултатите са определени нивата на кондиционната, техниката подготовка и точността на стрелбата в коша.

❖ *Години, ръст, тегло и ниво на охраненост (ВМІ) на студентите от профилираните групи по баскетбол*

Изследваните студенти са на възраст от 18 до 26 г. Средната възраст по групи е представена във фигура 6.

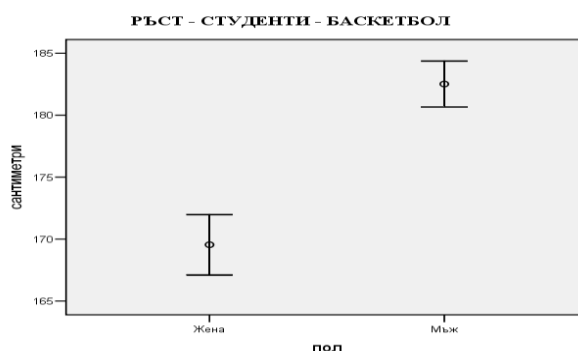
Фигура 6

Средна възраст на студентите



Фигура 7

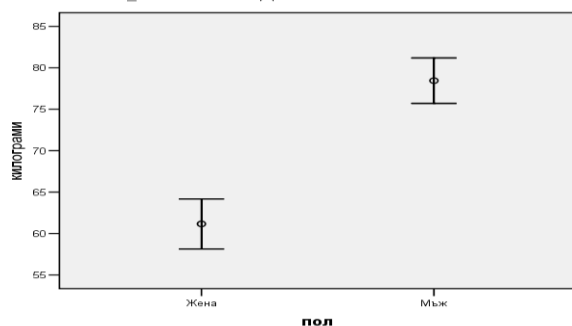
Среден ръст на студентите



Средният ръст на студентите от баскетболните профилирани групи жени (Е2 и К2) е 169,55 см, при мъжете (Е1 и К1) средният ръст е 182,52 см (виж фиг. 7). Теглото при жените при входно ниво е 62,30 кг, а при изходното измерване е 61,15 кг. Наблюдава се разлика от 1,15 кг по-ниско тегло при второто измерване. При мъжете теглото при първото измерване е 78,59 кг, а при второто – 78,45 кг. Няма статистически значима разлика в килограмите между първо и второ измерване. Мъжете средно са по-високи с 12,97 см и по-тежки с 16,8 кг (виж фиг. 8)

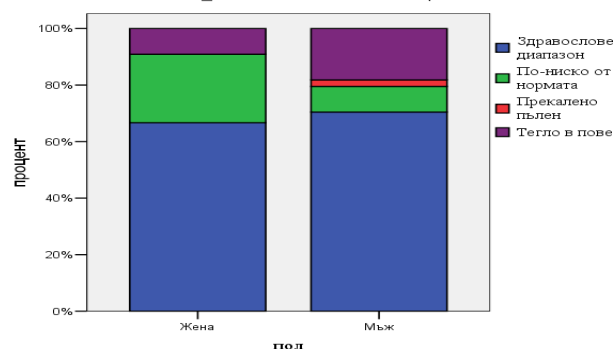
Фигура 8

Т2_ТЕГЛО - СТУДЕНТИ - БАСКЕТБОЛ



Фигура 9

Т2_ВМІ - КЛАСИФИКАЦИЯ



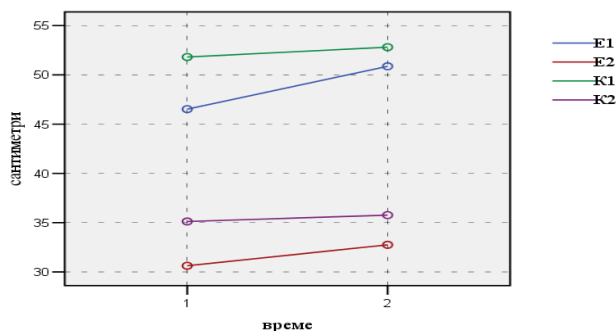
Според резултатите, получени при изчислението на BMI се установява, че при T1 при жените и мъжете 66,2% от студентите се намират в „здравословен диапазон”, класифициран по индекса на охраненост. При T2, този процент се увеличава на 68,8%. От студентите 14,3% при първото измерване са с тегло „по-ниско от нормата”, като при жените този процент е по-висок – 18,2% и при мъжете е 11,4%. При изследване T2 за същия показател се наблюдава увеличаване на процентите при жените, които се разпределят в диапазона на тегло с „по-ниско от нормата” (24,2%), а при мъжете процентът намалява на 9,1%. Останалите студенти са в диапазон на „тегло в повече” за жените – T1 – 12,1% и T2 – 9,1% и при мъжете 18,2%, като при тях не се наблюдава изменение по време на изследвания период. В диапазона „прекалено пълен”, няма жени, докато при мъжете при първото измерване 6,8% попадат в този диапазон. Положителни резултати по този здравословен индекс, се наблюдават при второто измерване, където процентът се е понижил на 2,3% (виж фиг. 9).

❖ **Ниво на специфичните кондиционни качества на студенти от профилирани групи по баскетбол**

При изследването на височината на отскока са използвани два метода за снемане на показателя. Резултатите са представени на фигури 10 и 11. При анализа на отскок от място се наблюдава значима вътрешногрупова промяна $F=56,525$, $p=0,000$ (виж фиг. 10). Анализът на междугруповите ефекти на получените стойности ($F= 50,663$, $p=0,00$) дава основание да се отбележи, че съществуват статистически достоверни разлики в групите.

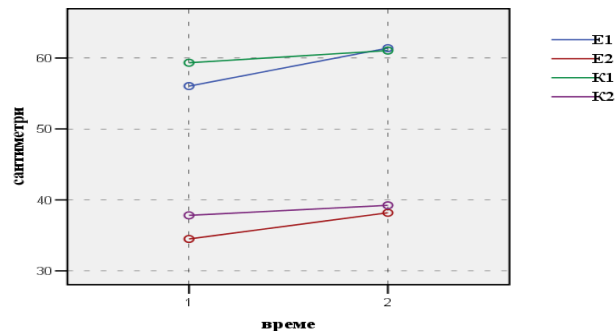
Фигура 10

ОТСКОК ОТ МЯСТО



Фигура 11

ОТСКОК С МАКСИМАЛНО ДОКОСВАНЕ



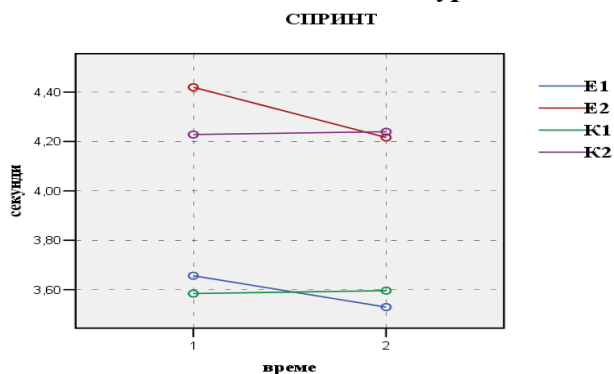
Промените, които настъпват в групите E1 и E2, са положителна и с по-голяма разлика при вход–изход, но E1 и E2 не могат да достигнат стойностите на K1 и K2, които имат по-високо изходно ниво.

Резултатите от отскок на височина с максимално докосване и засилване, също показват значима промяна в групите ($F=55,666$, $p=0,000$) и значими разлики между групите ($F=39,225$, $p=0,000$) (виж фиг. 11). Важно е да се отбележи, че резултатите от този анализ показват доближаване между изходните нива на изследваните групи. За разлика от отскока от място тук групите E1 и E2, които отново са с по-ниски входни стойности достигат нивото при второто снемане на показателите на K1 и K2. Това се отчита като положителен резултат от

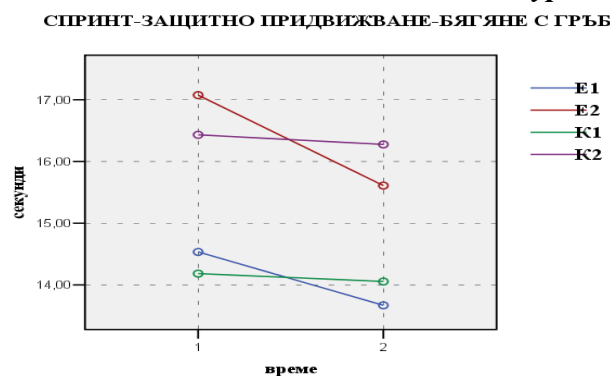
прилагането на методиката за подобрене на специфичната кондиционна подготовка.

Изследваните стойности на показатели за бързина са два специфични баскетболни теста. Резултатите са представени на фигури 12 и 13. Първият тест е спринт на разстояние 22,85 м. Вторият тест включва спринт, защитно придвижване и бягане с гръб.

Фигура 12



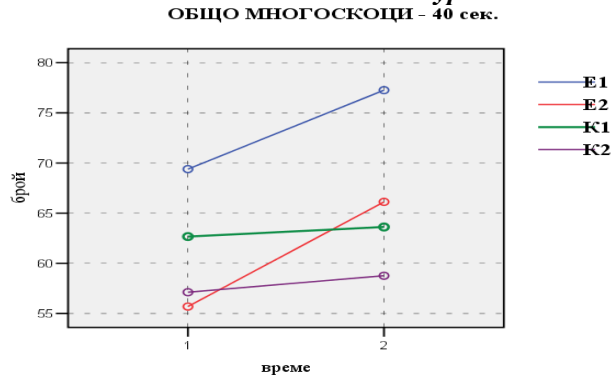
Фигура 13



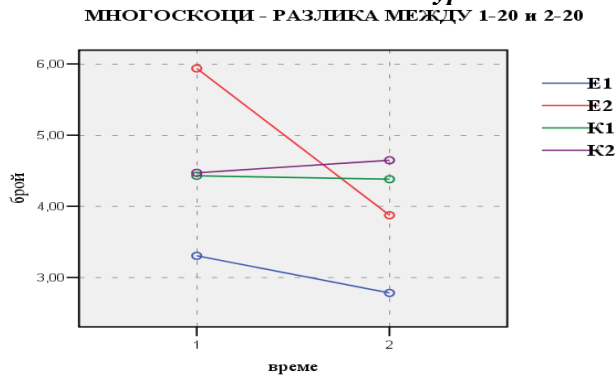
Анализът на резултатите от спринта показва значима промяна в групите ($F=35,510$, $p=0,000$). На (фиг. 12) се вижда, че E1 и E2 при входно ниво, са с по-слаби резултати от K1 и K2, а при изходно ги достигат, дори при мъжете се наблюдават и по-добри стойности при второто изследване. Това е доказано и от междугруповия анализ, който показва, че има значима разлика в групите ($F=52,631$, $p=0,000$).

Относно резултатите от специфичния за баскетбола тест (фиг. 13) се установява, че стойностите на F-критерия при показател време са $F=86,138$, $p=0,000$, това ни доказва, че има значима промяна в групите. При анализа на междугруповите ефекти, стойностите са: $F=27,501$, $p=0,000$. На фигура 13 се виждат ясно по-добрите резултати, постигнати от експерименталните групи E1 и E2, спрямо K1 и K2. Според нас, тази значима промяна е ефект от приложената експериментална методика за специфична кондиционна подготовка в обучението по баскетбол в експерименталните групи.

Фигура 14



Фигура 15



Анализът на общо направените многоскоци показва значима промяна в групите и значима разлика между групите. Стойностите на F са съответно $F=186,504$, $p=0,000$ и $F=10,021$, $p=0,000$ (виж фиг. 14 и 15).

Резултатите от силовата (скокова) издръжливост, отразени на фигура 15 показват, че при разликата в броя на направените отскоци при първите 20 сек и вторите 20 сек, групата E2-жени е с най-голям напредък. В началото те са с най-ниски входни стойности, но в края подобряват постигнатото, но от двете мъжки групи E1 и K1.

В таблици 5,6,7 са представени средните стойности на данните от входно, изходно ниво и прирастът на всички групи, участващи в изследването. Тези данни са за сила на дясна и лява ръка, гъвкавост и сила на горната част на тялото – хвърляне на медицинска топка. От таблиците се вижда, че по-голям прираст имат показателите на студентите от групите E1 и E2, спрямо K1 и K2.

Прави впечатление чувствителната разлика в резултатите между половете в силата на ръцете, горната част на тялото и взривната сила, с изразено превъзходство при мъжете. Това още веднъж доказва правилното решение за междуполово разделение на студентите в началото на експеримента.

Не се забелязва разлика при данните за силова издръжливост, измерена с тест за многоскоци. Дори жените от E2 при изходно ниво превъзхождат мъжете от K2. По отношение на гъвкавостта се забелязва отново по-голям прираст при E1 и E2, като жените от E1 са с най-високи входно-изходни данни и с най-голям прираст.

❖ Ниво на техниката на стрелба на студенти от профилирани групи по баскетбол

Анализът на получените стойности на показателя стрелба от наказателната линия показва, че има значима вътрешногрупова промяна ($F=40,939$, $p=0,000$), но няма значима статистическа разлика между групите ($F=0,495$, $p=0,687$). Това се дължи на много близките стойности. На фигура 16 ясно се вижда повишението в E1 и E2 и запазването на нивото на показателите при K2. При K1 се забелязва минимално понижение при изходните данни. Процентът на стрелба от наказателната линия е подобен (виж фиг. 17), което определя вътрешногруповата промяна като значима. Женските групи E2 и K2 са с по-ниски средни показатели от E1 и K1. При изходното измерване E2 достига нивото на K2.

Установява се, че при стрелбата под коша – вкарани, F-критерият е $F=148,465$, $p=0,000$, което определя вътрешногруповата промяна като значима. От фигура 18 е видно, че женските групи E2 и K2 са с по-ниски средни показатели от E1 и K1. При изходното измерване E2 достига нивото на K2.

Таблица 5

Средни стойности на показателите за кондиционна подготовка (сила на предмишницата, на горната част на тялото и гъвкавост)

Група	Сила Д. Р.			Сила Л. Р.			Гъвкавост			Хвърляна на медицинска топка		
	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст
Е1	51,04	55,44	4,40	47,70	51,48	3,78	6,83	9,96	3,13	7,23	8,01	0,78
Е2	30,19	32,31	2,12	28,69	31,56	2,87	8,31	11,81	3,50	4,99	5,49	0,50
К1	52,81	54,38	1,57	49,57	50,05	0,48	5,57	6,14	0,57	7,82	8,01	0,19
К2	30,18	30,71	0,53	28,82	29,88	1,06	6,24	7,29	1,05	5,32	5,50	0,18

Таблица 6

Средни стойности на показателите за кондиционна подготовка (взривна сила, бързина)

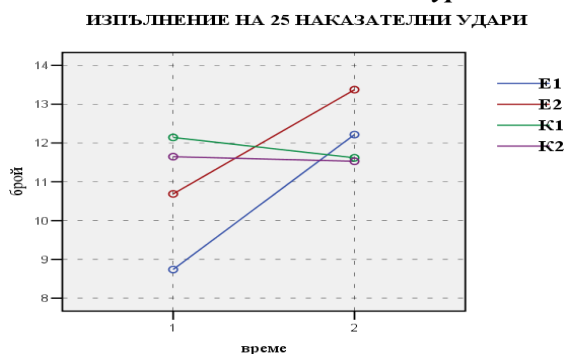
Група	Отскок от място			Отскок с макс. докосване			Среден отскок			Спринт – 22,85 м		
	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст
Е1	46,52	50,87	4,35	56,04	61,39	5,35	51,61	56,39	4,78	3,66	3,53	-0,13
Е2	30,63	32,75	2,12	34,50	38,19	3,69	32,63	35,69	3,06	4,42	4,22	-0,20
К1	51,81	52,81	1,00	59,33	61,05	1,72	55,91	57,19	1,28	3,58	3,60	0,02
К2	35,12	35,77	0,65	37,82	39,24	1,42	36,77	37,71	0,94	4,23	4,24	0,01

Таблица 7

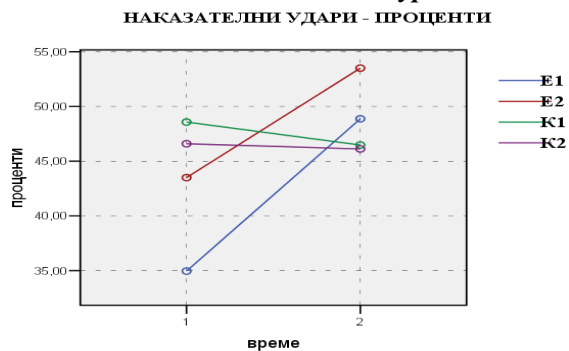
Средни стойности на показателите за кондиционна подготовка (бързина, скокова издръжливост, координация)

Група	Спринт-защ. придвижване			Многоскоци първи 20 сек			Многоскоци втори 20 сек			Общо многоскоци		
	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст
Е1	14,53	13,67	-0,86	36,35	40,09	3,74	33,04	37,30	4,26	69,39	77,26	7,87
Е2	17,06	15,61	-1,45	30,81	34,94	4,13	24,88	31,06	6,18	55,69	66,13	10,44
К1	14,18	14,06	-0,12	33,57	34,00	0,43	29,14	29,62	0,48	62,67	63,62	0,95
К2	16,43	16,28	-0,15	30,71	31,65	0,94	26,24	27,00	0,76	57,12	58,77	1,65

Фигура 16

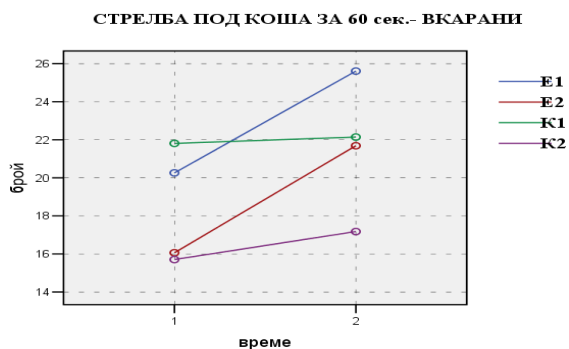


Фигура 17

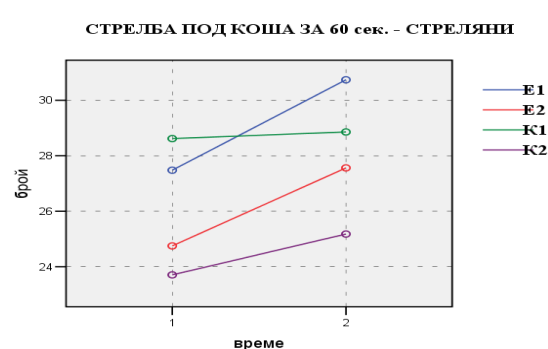


Анализът на стрелбата под коша – стреляни, показва статистически значима промяна в групите ($F=55,511$, $p=0,000$). На фигура 19 се забелязва голямото повишаване на нивото на резултатите на E1, спрямо K1.

Фигура 18



Фигура 19



След анализиране на резултатите от всичките четири теста за стрелбата в коша може да се каже, че съществува промяна във входно-изходните показатели на групите E1 и E2. Получените изходни стойности са по-високи от тези на K1 и K2, като E2-жени, постигат по-добри резултати от K2-мъже.

Допускаме, че това е ефект от въздействието на експерименталната методика по време на учебно-тренировъчния процес.

Настъпилите промени в E1 и E2 дават основание да се отхвърли нулевата хипотеза и да се приеме алтернативната.

Стрелбата от наказателната линия се явява основен показател на нивото на техническата подготовка на състезателите. Студентите от E1 в началото на изследването са със средни показатели при изпълнението на наказателни удари 34,96%, което ги определя като начинаещи. В изходно ниво достигат 48,87%, с което те преминават в класификацията на добрите стрелци. E2 са с входно ниво 43,50% което ги класифицира като добри стрелци. В изходно ниво с 53,50%, те остават в същата категория, но в по-горно ниво. K1 с входни 48,57% се класифицират като добри стрелци, след изхода са с резултат 46,48%, което ги оставя в същата група, но на по-ниско ниво. При K2 входните проценти са 46,59%, изходните – 46,12%, което ги класифицира като добри стрелци без промяна в нивото им.

Най-голям прираст се наблюдава при експерименталните групи E1 и E2 при процентните стойности на стрелбата от наказателната линия и стрелбата в движение. Прирастат съответно за E1 е (13,91%) и (15,21%), а за E2 е (10,00%) и (14,06%). По тези показатели групите K1 и K2 имат леко

занижени стойности в сравнение с входните нива. Добрият резултат, постигнат от експерименталните групи и непроменените стойности (дори занижени) при контролните потвърждават необходимостта от специфична баскетболна подготовка, изискваща целенасочена работа при изпълнението на наказателните удари.

При стрелбите, изискващи бързина и точност, отново прирастват при E1 и E2 е по-голям в сравнение с K1 и K2. Сравнението между четирите групи показва, че с най-малък прираст е K1 (0,24 точки). Различието, което е в полза на експерименталните групи, в показателите в броя на направените опити за стрелба под коша, отдаваме на специфичната кондиционна и техническа подготовка, с която се работи в експерименталните групи. Ефективността на действията, извършвани от студентите преди стрелбата (работа с крака, координация, чувство за равновесие и умението да се прицелят правилно), са от изключителна важност за реализирането на кош.

В таблиците 8, 9, 10 са представени средните стойности вход–изход от получените резултати от стрелбата в коша, сбора на точките и прираста.

Получената значителна разлика между показателите на експерименталните и контролните групи помага да се направи извода, че използваният модел на обучение по баскетбол е приложим в университетски условия. Студентите усвояват материала с лекота: като постигнатите резултати са комплексни – подобрене на специфичната кондиционната подготовка, техниката на стрелба, индивидуално подобрене на точността на стрелбата. Видимото и бързо повишаване (за една учебна година) на баскетболното ниво на студентите ги стимулира за самостоятелна подготовка и ги мотивира да посещават часовете по баскетбол редовно.

Следваща стъпка в нашето изследване е установяване на факторите, свързани с доказаните от нас настъпили промени. За тази цел е приложен корелационен анализ. Използвана е обикновена линейна корелация. Изчислени са r -коефициентите на К. Пирсън по метода „всеки срещу всеки”.

Изследвани са 21 признака, обозначени по следния начин: Ръст(1); Телесна маса(2); Спортен стаж(3); Тренирали баскетбол(4); Тренирали друг спорт(5); Сила на дясна ръка(6); Сила на лява ръка(7); Гъвкавост(8); Отскок от място(9); Отскок с максимално докосване(10); Спринт(11); Спринт-защитно придвижване-бягане назад(12); Хвърляне на медицинска топка(13); Многоскоци(14); Наказателни удари(15); Стрелба под коша-вкарани(16); Стрелба под коша-стреляни(17); Стрелба в движение-вкарани(18); Стрелба в движение-стреляни(19); Комбинирана стрелба-вкарани(20); Комбинирана стрелба-стреляни(21).

Получени са общо 214 връзки, от тях 140 са статистически значими сили на връзката. Две са с много голяма сила на връзката, 25 – с голяма сила на връзката, 39 със значителна сила на връзката, 64 с умерена сила на връзката и 10 със слаба сила на връзката.

Таблица 8

Средни стойности на показателите за техническа подготовка (наказателни удари, стрелба под коша)

Група	Наказателни удари – 25			Процент от НУ			Стрелба под коша-вкарани			Стрелба под коша стреляни		
	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст
Е1	8,74	12,22	3,48	34,96	48,87	13,91	20,26	25,61	5,35	27,48	30,74	3,26
Е2	10,69	13,36	2,67	43,50	53,50	10,00	16,06	21,69	5,63	24,75	27,56	2,81
К1	12,14	11,62	-0,52	48,57	46,48	-2,09	21,81	22,14	0,33	28,62	28,86	0,24
К2	11,65	11,53	-0,12	46,59	46,12	-0,47	15,71	17,18	1,47	23,71	25,18	1,47

Таблица 9

Средни стойности на показателите за техническа подготовка (процент от под коша, процент от стрелба в движение, стрелба в движение вкарани- стреляни)

Група	Проценти от СПК			СВД – вкаран			СВД – стреляни			Стрелба в движение-процент		
	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст
Е1	73,43	83,35	9,92	8,78	11,22	2,44	11,65	12,48	0,83	74,89	90,10	15,21
Е2	61,92	76,87	14,95	6,44	8,81	2,37	10,31	11,19	0,88	63,03	77,09	14,06
К1	75,74	75,08	-0,66	8,81	9,14	0,33	11,10	11,19	0,09	78,78	81,26	2,48
К2	62,94	65,12	2,18	8,12	7,82	-0,30	10,47	10,47	-	75,83	71,99	-3,84

Таблица 10

Средни стойности на показателите за техническа подготовка (процент от комбинирана стрелба, общо точки от стрелбата)

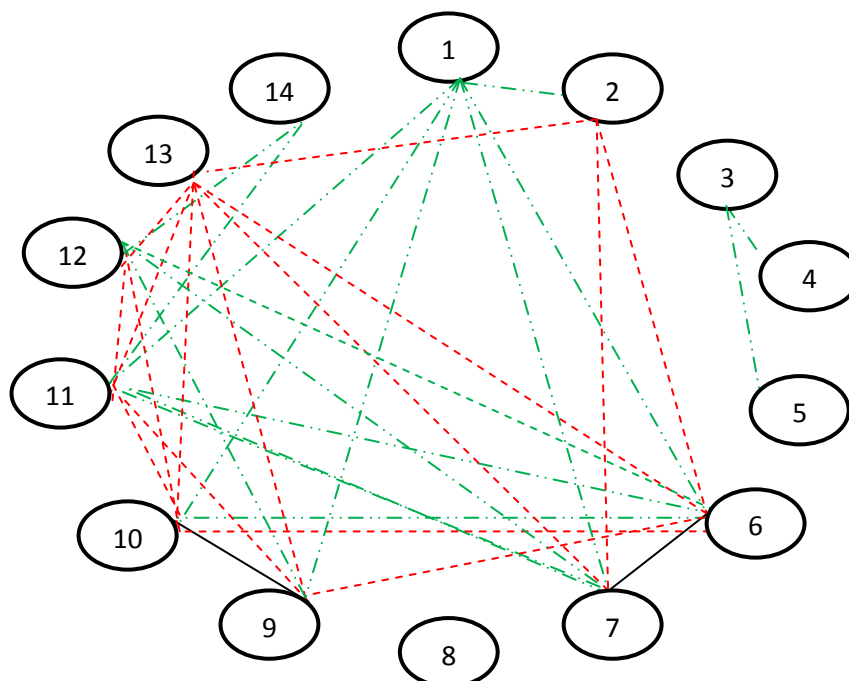
Група	Комб. стрелба –вкарани			Комб. Стрелба-стреляни			Процент от КС			Сбор на точки от стрелбите		
	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст	Вход	Изход	Прираст
Е1	6,87	8,91	2,04	14,91	15,65	0,74	45,73	57,00	11,27	58,83	74,26	15,43
Е2	5,00	7,86	2,86	12,63	14,56	1,93	39,13	55,38	16,25	49,88	66,50	16,62
К1	7,05	7,57	0,52	15,48	15,48	-	44,97	48,66	3,69	64,05	64,38	0,33
К2	5,65	5,94	0,29	13,41	13,41	-	41,99	42,65	0,66	54,12	55,53	1,41

Взаимовръзка между физическото развитие, спортния стаж и специфичната кондиционна подготовка

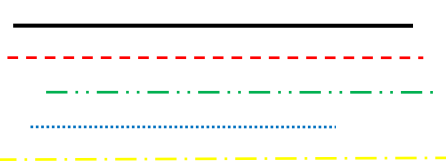
Най-точна представа за значимите връзки между физическо развитие (ръст, телесна маса), спортен стаж и специфичните баскетболни кондиционни качества на студентите от профилираните групи по баскетбол може да се получи на представения структурен модел на фигура 20.

Фигура 20

Структурен модел на много големите, големите и значителните по сила връзки между физическото развитие, спортния стаж и кондиционните качества.



над 0,9 – много голяма сила на връзката=
от 0,9 до 0,7 – голяма сила на връзката=
от 0,7 до 0,5 значителна сила на връзката =
от 0,3 до 0,5 умерена сила на връзката =
под 0,3 слаба сила на връзката =



Изследвани са общо 14 признака, които показват 53 зависимости. От тях 2 са много голяма сила на връзката, 15 са с голяма сила на връзката и 17 са със значителна сила на връзката. Значимите корелационни връзки на ръста (1) са свързани с телесна маса (2), силата на предмишницата на ръцете (6, 7), отскок от място (9), отскок с максимално докосване (10) и спринта (11). Тази сила на връзката е значителна и е в диапазона от 0,5 до 0,7. Най-голяма е силата между ръста, теглото и силата на предмишницата на ръцете ($r=0,61$).

Анализът на големите връзки между показателите за физическо развитие, спортен стаж и кондиционните качества, позволяват да се направят следните обобщения:

- Телесната маса е показател с голяма сила на значимост със силата на предмишниците на ръцете и силата на тялото.

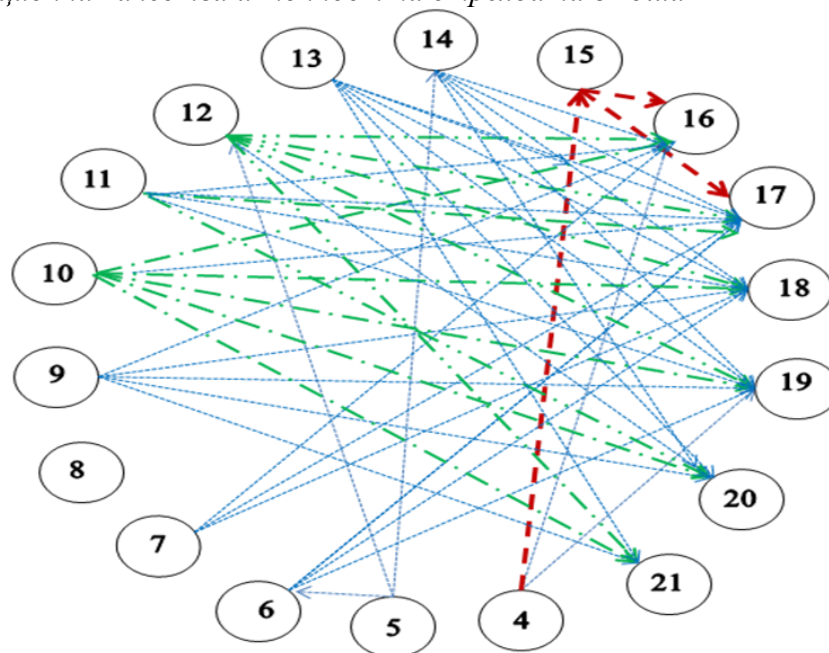
- От своя страна, силата на тялото (измерено с хвърляне на медицинска топка от коленна опора), е с голяма взаимовръзка с отскока от място, с отскока с максимално докосване, със спринта и със специфичната баскетболна бързина. Това показва тясната връзка между сила на тялото, взривна сила, линейната бързина и баскетболна пъргавина.
- Качеството гъвкавост няма нито една значима зависимост с останалите 13 показателя. Това означава, че е необходима диференцирана и целенасочена методика за развитие, поддържане и подобряване на качеството гъвкавост.

❖ **Взаимовръзка между спорния стаж, специфичната кондиционна подготовка и точността на стрелбата в коша**

Най-точна представа за корелационно-структурната основа на умерените, значителните и големи връзки на специфичните двигателни качества, стрелбата в коша и трениралите баскетбол и друг спорт студенти може да се види на модела на фигура 21. Изследвани са общо 18 признака, които показват 144 зависимости. От тях 25 са голяма сила на връзката, 37 са значителна сила на връзката, а 65 са с умерена по сила връзка.

Фигура 21

Структурен модел на големите, значителни и умерени по сила връзки между спортен стаж, кондиционни качества и точност на стрелбата в коша



Анализът на големите и значителни по сила връзки – спортен стаж, кондиционни качества, техническа подготовка и точност на стрелбата, позволява да се направи следното обобщение:

- Точността при изпълнението на наказателните удари е с най-силна връзка с баскетболния стаж – коефициент на корелация (r) 0,74 и със стрелбата под коша със сила на връзката ($r=0,70$);
- Стрелбата под коша е показател с големи корелации с всички останали стрелби;

- От кондиционните качества със значими по сила връзки са отскок с максимално докосване и стрелбата в движение – вкарани ($r=0,55$) и стрелба под коша – вкарани и стреляни ($r=0,53$ и $r=0,55$).
- Баскетболната пъргавина има статистически значима връзка с всички видове стрелба, използвани в тестовете.

Резултатите от изследването потвърждават нашите очаквания за взаимовръзка между специфичните кондиционни качества и точността на стрелбата в коша. Според силата на връзката са определени акцентите в подбора на упражненията за подготовка, което допринася за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес по баскетбол.

Обобщавайки корелационната структура на специфичната кондиционна подготовка и техниката на стрелба в коша на изследваните от нас студенти може да приемем, че тя влияе на някои промени, които се изразяват в постигнатите по-добри индивидуални резултати в края на учебната година.

Като цяло едногодишният тренировъчен процес е повлиял значително върху взаимовръзките между специфичната кондиционна подготовка и точността на стрелбата в коша, което обективно отразява повисокото баскетболно ниво на студентите.

§ 2. ТРЕНЬОРИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ И СТУДЕНТИ ЗА ОБУЧЕНИЕТО ПО БАСКЕТБОЛ

Анализът на резултатите от мнението на треньори, преподаватели и студенти от профилираните групи по баскетбол е направен с намерение да се даде по-широка основа, върху която да се изгради нашето изследване.

❖ *Точността на стрелбата в коша през погледа на българските треньори и преподаватели по баскетбол*

В тази връзка се направи анкетно допитване до 46 български треньори и преподаватели от висши училища с различен баскетболен стаж.

След анализ на отговорите от анкетата за факторите влияещи на точността на стрелбата в коша се оформи следната класификация (виж фиг. 22).

Фигура 22



Основен фактор, който влияе на точността на стрелбата според треньорите по баскетбол, е *„психологическото състояние“* на състезателите – 235 точки. На второ място е *„противодействието на защитата“* – 231 т., по време на игра както в състезателна, така и в тренировъчна обстановка. Само с 1 точка по-малко е *„техническата подготовка“* – 230 т., на четвърто място е *„физическата подготовка“* – 214 т. На пето място в класацията е *„възраст на играча“* с 204 т. Шесто място заема факторът *„начин на стрелба“* със 193 т. *„Разстоянието“*, от което се изпълнява стрелбата, е със 185 т. На осмо място като фактор, който влияе на точността на стрелбата, се класира *„външни фактори“* със 137 т. Този фактор включва в себе си: топка, ринг, осветление, температура и т.н. С най-малко събрани на брой точки, на девето място, е факторът *„полови особености“* – 121 точки.

Направеният кратък анализ на мнението на треньорите за точността на стрелбата в коша потвърждават важността на техническата и физическата подготовка на баскетболистите.

Фактът, че студентите от профилираните групи не участват в състезания, причините като *„противодействие на защитата“* и *„психологическо състояние“* не се явяват като основни задачи за решаване на експерименталните модели за подготовката на студенти от профилирани групи. Резултатите от изследването дават основната и правилната насока на експерименталната методика за обучение в университетския баскетбол.

❖ ***Вижданията на студентите за ролята на преподавателя в спортния колектив подкрепят направените изводи.***

Изследването цели подобряване на педагогическото въздействие и взаимодействие между спортния педагог и студентите от профилираните групи по баскетбол.

Направените изводи са на базата на индивидуалната характеристика на студента и личните му виждания за учебния процес по баскетбол и ролята на преподавателя в него. Подобриеното на взаимодействието между преподавател и студент ще помогне за повишаване на качеството и хуманизацията в обучението по баскетбол в университетски условия. Типа възприемане на групата от студента представлява своеобразен фон, на който протича междуличностното възприятие.

За дефиниране на индивидуалния тип възприятие студентите отговарят на 11 съждения, които носят информация за междуличностните отношения сред студентите от спортната група. Предложените възможности за *„тип на възприемане“* на спортния колектив са следните: *Колективистичен тип възприятие на спортния колектив; Индивидуалистичен тип възприемане на спортния колектив; Прагматичен тип възприемане на спортния колектив.*

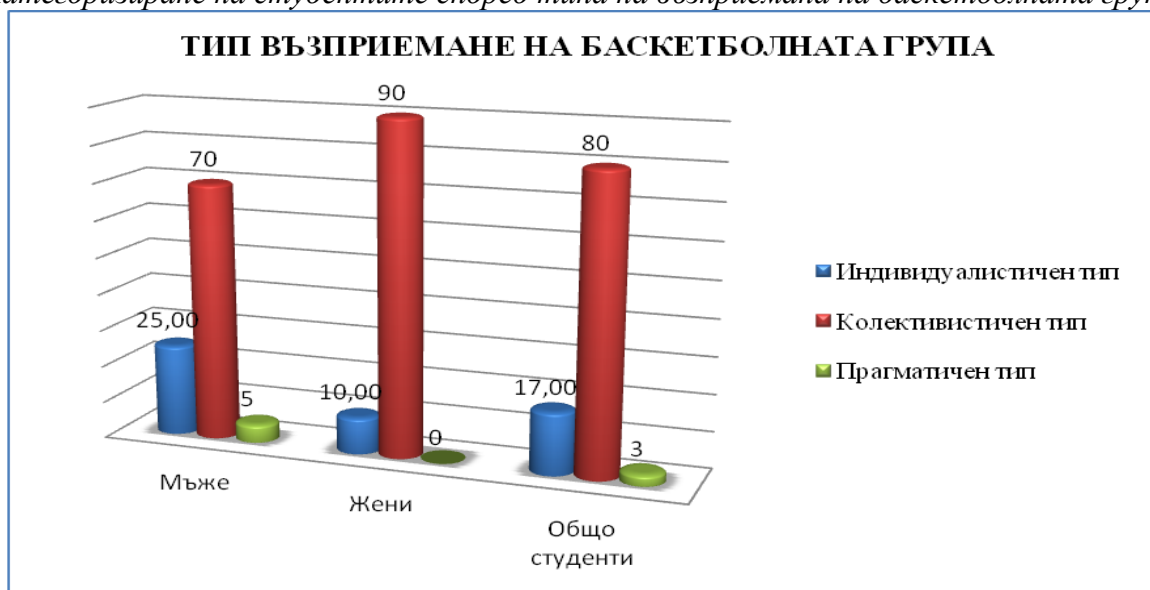
Обобщена количествена характеристика на получените отговори от страна на изследваните студенти от експерименталните баскетболни групи на Софийския университет показва, че (80%) са с колективистичен тип

възприятие на групата, (17%) са с индивидуалистичен и с (3%) са диференцирани с прагматичен тип (виж фиг. 23).

Анализът на резултатите показва, че студентите от експерименталните профилирани групи по баскетбол са с изразен колективистичен тип възприятие на спортния колектив. Те търсят преподаватели, които създават атмосфера, при която никой не се бои да изкаже мнение и предпочитат учебна среда, в която се поощрява инициативата им, насочена към постигане на общ успех от групата.

Фигура 23

Категоризиране на студентите според типа на възприемана на баскетболната група



Студентите от баскетболните групи се стремят наравно с личния успех да се постигат и колективни победи. За студентите от мъжките групи е важно преподавателят да работи индивидуално с тях. Жените не изискват в голяма степен индивидуална работа от страна на преподавателите. За тях е важно преподавателят да създава спокойна атмосфера, където няма съперничество между членовете на групата.

Като обобщение ще посочим, че апробирания модели са разработени на основата на взаимодействието между преподаватели, студенти и треньори по баскетбол. Именно използването на тази широка основа осигурява по-големите възможности за реализирането на моделите в практиката на висшите училища с неспортна насоченост.

Резултатите показват, че създадените условия за обучение по баскетбол в много висока степен удовлетворяват очакванията на специалистите и студентите, участвали в експерименталното изследване.

Създадените оптимални организационно-педагогически условия за обучение по баскетбол в Университета съществено повишават ефективността на обучението и влияят положително на всички процеси на въздействие за осъществяване целта на изследването.

Постигнатият индивидуален напредък на баскетболното ниво мотивира студентите за самостоятелно практикуване и увеличава желанието за редовно посещаване на баскетболните занимания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведеното изследване доказва значимостта на изследвания проблем и анализите ни позволяват да се направят следните *изводи*.

- Със създаването на оптимални организационно-педагогически условия за обучение по баскетбол в Университета съществено се повишава ефективността на баскетболната подготовка на студентите във всички аспекти.

- Създаденият и апробиран нов модел за обучение по баскетбол за студенти от профилираните групи, който съчетава баскетболната подготовка с академичната натовареност на студентите, се основава на специфичните потребности на студентите, както и на подобряването на кондиционната и техническа подготовка.

- Ефективността на модела е проверена с доказани надеждни тестове и използваните статистически методи.

- Резултатите от тестовете показват, че моделът за обучение постига своята цел, което се изразява в подобрене на нивото на индивидуалните технически и кондиционни умения.

- Получената значителна разлика между показателите на експерименталните и контролните групи показва значимостта на използваната методика пред практикуващата се в настоящия момент. Доказателство за това е:

- ✓ Прирастът на процентите при изпълнение на наказателни удари при експерименталните групи (E1 е 13,91%) и при (E2 е 15, 21%);

- ✓ Прирастът при сбора от събрани точки при стрелбите при експерименталните групи (E1 е 15, 43 точки) и (E2 е 16, 24 точки);

- ✓ Прирастът на средните стойности при показателите за кондиционна подготовка за всички изследвани качества.

- Установяването на нивото на кондиционната и техническа подготовка на всеки студент в началото на учебната година е основа за успешното планиране на индивидуалното израстване на студентите.

- Използването на индивидуален контрол за постигнатите резултати, стимулира студентите да се самоусъвършенстват и занимават допълнително със спорт. Видимото бързо повишаване (за една учебна година) на баскетболното ниво на студентите ги мотивира да посещават часовете по баскетбол редовно.

- Внимание заслужава и разработеният модел за обучение по баскетбол по време на учебно-спортната практика. Той е актуален и осъществим.

Изследването позволява да се очертаят и редица **препоръки за практиката:**

- Увеличаване на времетраенето на учебно-тренировъчното занимание на студентите от профилираните групи по баскетбол от 90 на 120 минути;
- Оптималната плътност на заниманията трябва да е 50% - 60%;
- Времетраенето на основните компоненти на учебно-тренировъчното занимание по баскетбол е необходимо да се реализира със следната продължителност:
 - ✓ Подготвителна част – 25-30 мин;
 - ✓ Основна част – 50-60 мин;
 - ✓ Заключителна част – 10-15 мин.
- Учебните групи е необходимо да са съставени от 12 – 15 студента, при възможност от един пол.
- За определяне на степента на подготвеност на студентите от профилираните групи по баскетбол е необходимо да се провеждат входящи тестове, оценяващи нивото на специфичната кондиционна и техническата подготовка по предложените тестови батерии в дисертацията.
- Техническата подготовка в заниманията по баскетбол с профилирани групи да е преимуществено насочена към стрелбата в кошa.
- С цел повишаване на специфичните баскетболни качества се налага използването на „аджилити” (agility) подготовка като част от кондиционната през цялата учебно-тренировъчна година при работата с профилираните групи.
- Работата за гъвкавост изисква да се използват „стречинг” упражнения диференцирано в началото и в края на тренировката.
- За постигане на оптимално натоварване между академичната заетост на студентите, изискваща умствена и физическа натовареност по време на баскетболните занимания е целесъобразно да се работи с ниска и средна пулсова честота. В началото на учебната година пулсовата честота е в диапазона между 110-130 уд./мин и 130-165 уд./мин. През първата половина на зимния и летния семестър пулсовата честота в натоварванията достига до 170 уд./мин. През втората половина на семестрите – преди сесиите, пулсовата честота се снишава до 150 уд./мин.

Основните изводи в дисертационния труд разширяват и допълват:

- Теоретичната база на баскетболната подготовка на студентите;
- Възможностите за ефективно усъвършенстване на индивидуалното баскетболно ниво;
- Данните за специфичната кондиционна и техническата подготовка на студентите от профилираните групи по баскетбол;
- Алтернативите за по-успешно планиране на учебно-тренировъчните програми по баскетбол, водещи до повишаване точността на стрелбата в коша и подобряване на специфичната работоспособност.

Резултатите от проведеното изследване могат да се използват:

- В практическата работа на преподаватели, учители, треньори по баскетбол, а също така и за бъдещи научни изследвания;
- За развитието на методични програми в университетския баскетбол;
- При провеждане на курсове за повишаване на квалификацията на преподаватели, учители и треньори;
- При подготовка на специалисти по „Физическо възпитание и спорт” и специализирани висши и средни училища;
- За провеждане на интензивни баскетболни курсове за подобряване на баскетболната подготовка.

ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИОННОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

1. Разработените и апробираните теоретични модели за обучение по баскетбол в условията на университетското образование са работещи за педагогическата практика;
2. Разработена и приложена в практиката е тестова батерия, чрез която е проучена техниката на стрелба в коша;
3. Създадена е методика за обучение по баскетбол на студенти с неспортна насоченост от профилираните групи, която може да се използва в практиката на всички висши училища.

СПИСЪК

на публикациите на Ирен Йорданова Пелтекова, свързани с темата на дисертационния труд

1. Пелтекова, И., „Апробация на теста за измерване на специфичната баскетболна работоспособност – „SPARQ” в български условия.

Втора международна научна конференция „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, ISSN 1314-2275, УИ, „Св. Кл. Охридски”, С., 2010, с. 167

2. Пелтекова, И., „Проучване на възможностите за подобряване на учебната програма по баскетбол върху основата на индивидуалната работа със студенти”

„Педагогическата среда в университета като пространство за професионално-личностно развитие на бъдещия специалист”, Сборник научни статии – том 1, втора книга, ISBN 978-954-490-244-5, Изд. ЕКС-ПРЕС- Габрово, 2011 с., 296.

3. Пелтекова, И., „Проучване мнението на треньори по баскетбол по проблемите на точността на стрелбата в коша”.

Научно-методическо списание „Спорт и наука”, ISSN 1310-3393, брой 1, С., 2012. с., 78.

4. Пелтекова, И., „Студентите от Софийския университет за ролята на преподавателя в спортния колектив”.

„Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование”, Сборник научни статии – том 2, първа книга, ISBN 976-954-490-336-7, Изд. ЕКС-ПРЕС- Габрово, 2012 с., 314.

5. Пелтекова, И., „Изследване на корелационните зависимости между специфичните кондиционни качества и точността на стрелбата в коша”.

Научно-методическо списание “Професионално образование”, година XIV, 2012, книжка 4, Изд. „Аз.Буки” – МОМН, С., 2012.