

ИЗСЛЕДВАНЕ НА КОРЕЛАЦИОННИТЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ СПЕЦИФИЧНИТЕ КОНДИЦИОННИ КАЧЕСТВА И ТОЧНОСТТА НА СТРЕЛБАТА В КОША

Ирен Пелтекова

Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
Департамент по спорт

Резюме. Разкриването на зависимост между кондиционните качества и точността на стрелбата в коша гарантира осъществяването на по-качествено обучение по баскетбол в условията на университетското образование.

Анализът на резултатите помага за усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес при студенти на база по-ефективно разпределение на основните тренировъчни средства за кондиционна подготовка и техника на стрелба в коша.

Keywords: basketball, students, conditioning qualities, shooting, correlation

Съчетанието между кондиционна и техническа подготовка е основен фактор за постигане на успехи в баскетболната игра. В тази насока актуален и значим за спортнопедагогическата практика е проблемът за силата на връзките между кондиционните качества и подобряване на точността на стрелбата в коша. Разкриването на зависимостта между изследваните признаци ще позволи да се планира метод за подготовка, който ще гарантира осъществяването на по-качествено обучение по баскетбол в условията на университетското образование.

Методика

С цел да се усъвършенства учебно-тренировъчният процес при студентите, върху базата на по-ефективно разпределение на основните тренировъчни средства за кондиционна подготовка и техниката на стрелба в коша е проведен едногодишен спортнопедагогически експеримент със студенти от профилираните групи по баскетбол на Софийския университет.

Задача на проведеното изследване е да се извърши корелационен анализ на изследваните признаци, резултатите от които дават възможност да се разкрие тяхната целесъобразност и ефективност.

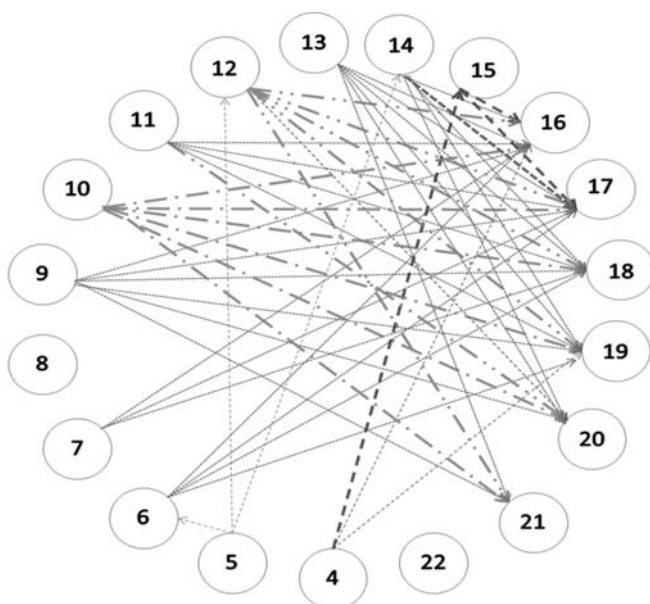
Обект на изследването са 77 студенти от профилираните групи по баскетбол в Софийския университет – мъже и жени на възраст от 18 до 25 години.

Анализ на резултатите

Резултатите от проведеното изследване са представени в структурния модел на фиг. 1. Изследвани са общо 18 признака, които показват 144 зависимости. От тях 25 големи, 37 значителни и 65 умерени по сила на връзките.

Избраните признаци са обозначени с номера по следния начин: 4 – Тренирали баскетбол; 5 – Тренирали друг спорт; 6 – Сила на дясна ръка; 7 – Сила на лява ръка; 8 – Гъвкавост; 9 – Отскок от място; 10 – Отскок с максимално докосване; 11 – Спринт; 12 – Спринт-защитно придвижване-бягане назад; 13 – Хвърляне на медицинска топка; 14 – Многоскоци; 15 – Наказателни удари; 16 – Стрелба под коша – вкарани; 17 – Стрелба под коша – стреляни; 18 – Стрелба в движение – вкарани; 19 – Стрелба в движение – стреляни; 20 – Комбинирана стрелба – вкарани; 21 – Комбинирана стрелба – стреляни.

Най-точна представа за корелационно-структурната основа на умерените, значителните и големите връзки на специфичните двигателни качества, стрелбата в коша и трениралите студенти баскетбол и друг спорт може да се види в модела (фиг. 1).



Фигура 1. Структурен модел на големите, значителните и умерените по сила връзки между спортен стаж, кондиционни качества и точност на стрелбата в коша

Легенда:

r от 0,9 до 0,7 – голяма сила на връзката = червено

r от 0,7 до 0,5 – значителна сила на връзката = зелено

r от 0,3 до 0,5 – умерена сила на връзката = синьо

Още при първи поглед се вижда, че големите по сила връзки в цялата матрица са три. Това е връзката между (4) баскетболната подготовка и (15) изпълнението на наказателни удари с коефициент на корелация (r) 0,74. Изпълнението на наказателни удари (15) и връзката му с точността на стрелбата под коша (16) и опитите за стрелба под коша (17) по сила на връзките са съответно $r=0,73$ и $r=0,70$.

Съществуват две значителни по сила връзки между стрелбата от наказателната линия (15) и стрелбата в движение – вкарани (18), и комбинираната стрелба – вкарани (20), където коефициентът на корелация е $r=0,58$ и $r=0,59$.

Това определя уменията за изпълнение на наказателни удари като основен елемент от съдържанието на баскетболната тренировка на студентите. Интересно е, че само при стрелба от наказателната линия липсва връзка с останалите кондиционни признаци.

Единствените със значителна по сила връзка от кондиционните признаци отскок с максимално докосване (10) и спринт – защитно придвижване – бягане назад (12) имат връзка със стрелбата в коша както при вкаранията, така и при опитите за стрелба.

Най-голяма е връзката между (10) отскок с максимално докосване и (17) стрелбата в движение – вкарани ($r=0,56$). При стрелбата в движение – стреляни, тази връзка е $r=0,55$. Силата на връзката на (10) отскок с максимално докосване и (16 и 17) стрелба под коша – вкарани и стреляни, е съответно $r=0,53$ и $r=0,55$. При комбинираната стрелба цифровото изражение на връзката вкарани – стреляни е $r=0,52$ и $r=0,53$. Това показва, че специфичното баскетболно отскачане при стрелбата в движение (двукрачков ритъм и специфичната работа с краката при отскока за стрелба под коша) са с голямо значение както за сполучливите стрелби от тези позиции, така и за броя на направените опити за стрелба.

Тестът, определящ баскетболната пъргавина (12), е с най-голяма връзка сред значителните по сила връзки със стрелбата в движение – стреляни ($r=0,63$), а при стрелбата в движение – вкарани, е $r=0,56$. Спрямо останалите начини на изпълнение на стрелбата признакът за баскетболна пъргавина (12) показва следното цифрово изражение: за стрелбата под коша – вкарани, $r=0,53$ и стреляни – $r=0,51$, за комбинираната стрелба значителна е само връзката за броя на опитите ($r=0,52$). При броя на вкаранията тази връзка е умерена ($r=0,41$). Тези данни доказват връзката между специфичната кондиционна подготовка, техниката и точността на стрелбата в коша.

Това помага на студентите, които са имали специфична баскетболна подготовка, да постигнат по-добри показатели за точност и брой на направените опити за стрелба в сравнение със студентите, работили само за развитие на кондиционните качества. Това обяснява защо заниманията за кондиционна подготовка във фитнес залата не са достатъчни за баскетболната подготовка.

При останалите кондиционни качества силата на връзката с точността на стрелбата и броя на направените опити за стрелба са с умерена по сила връзка.

Отново единствено кондиционно качеството без значима връзка с техниката и точността на стрелбата е гъвкавостта. Следователно, въпреки че динамичната гъвкавост е характерна за баскетболната игра, тя не се проявява при самата стрелба, а при елементите, предхождащи изпълнението на стрелбата.

Заклучение

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 и със стрелбата под коша;
- стрелбата под коша е показател с големи корелации с всички останали стрелби;
- от кондиционните качества със значими по сила връзки са признаците отскок с максимално докосване и баскетболната пъргавина с всички видове стрелба, използвани в тестовете;
- гъвкавостта няма значими връзки с нито един вид стрелба.

Резултатите от изследването потвърдиха нашите очаквания за взаимовръзка между специфичните кондиционни качества и точността на стрелбата в коша. Според силата на връзката се определиха акцентите в подбора на упражненията за подготовка, което допринесе за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес по баскетбол. С което може да кажем, че качеството на обучение по баскетбол в университетски условия се повиши.

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 по-високото баскетболно ниво на студентите.

STUDY OF CORRELATION BETWEEN SPECIFIC CONDITIONING QUALITIES AND ACCURACY SHOOTING

Abstract. The disclosure of the relationship between conditional qualities and accuracy in shooting ensures the achievement of basketball training with a better quality in conditions of university education.

The analysis of the results helps to improve the educational and training process for students on the basis of a more efficient allocation of the main training devices for conditional preparation and shooting technique.

Assistant professor Iren Peltekova

Sofia University „St. Kliment Ohridski“

Sports Department

Sofia, Bulgaria

✉ e-mail: iren_peltekova@abv.bg