

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 26

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
17 – 18 мая 2022 г.*

ЧАСТЬ IV

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2022**

ББК 74.48.278
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор С.В. Коновалов,
канд.экон. наук, доцент О.П. Черникова,
канд.экон. наук, доцент Е.В. Иванова,
канд.экон. наук, доцент Ю.С. Климашина,
канд. техн. наук, доцент И.Ю. Кольчурина
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольникова

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 17–18 мая 2022 г. Выпуск 26. Часть IV. Экономические и гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет; под общ. ред. С.В. Коновалова – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2022. – 420 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Четвертая часть сборника посвящена актуальным вопросам экономических и гуманитарных наук (теории и практики экономики, бухгалтерского учета, стандартизации и сертификации, управления качеством, документооборота, бережливого производства), национальной безопасности, спорта и здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2022

VII СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.323.2

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Глебова Н.А.

**Научный руководитель: Рындовская Е.В., Тимошина М.Б.,
Масляницын С.В.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, nat.glebova@yandex.ru*

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

Ключевые слова: баскетбол, передача, мяч, упражнение, развитие.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения: ловля мяча летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и т. д. Важным считается умение баскетболиста не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

Упражнение 1. Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач или сделает больше передач за определенный временной интервал.

Упражнение 2. Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

Упражнение 3. Передачи мяча в тройках, в шеренгах по кругу. По сигналу преподавателя игроки меняют направление передачи мяча.

Упражнение 4. Передачи мяча между четырьмя игроками, стоящими на месте. Расстояние между игроками должно меняться в зависимости от подготовленности занимающихся (от 4 до 10 м). В этом построении возможны любые способы передачи мяча.

Упражнение 5. Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Один игрок движется спиной вперед, передавая мяч другому игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Нужно дойти до конца площадки и вернуться назад, поменявшись ролями.

Упражнение 6. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.

Упражнение 7. Передачи по кругу через одного, стоя на месте. Семь-девять игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при использовании двух-трех мячей.

Упражнение 8. Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.

Упражнение 9. Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны.

Упражнение 10. Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.

Упражнение 11. Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи игрок перебегает в конец колонны, куда передал мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.

Упражнение 12. Передачи по кругу, с движением в низком приседе. Игроки стоят в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом, передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также выполнять упражнение двумя руками двумя мячами.

Упражнение 13. Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 м. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.

Упражнение 14. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передается через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех (рисунок 1).

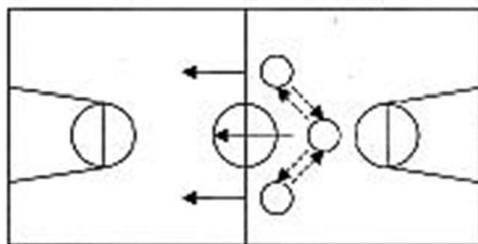


Рисунок 1- Передвижение в тройках

Упражнение 15. Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача (рисунок 2).

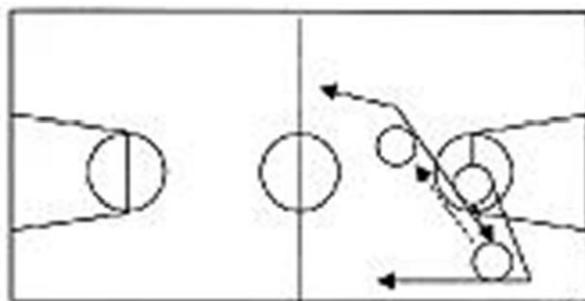


Рисунок 2 - Передвижение в тройках восьмеркой

Упражнение 16. Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны, один игрок находится между колоннами, немного в стороне. Первый игрок колонны, передает ему мяч и бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны (рисунок 3).



Рисунок 3 - Движение в колоннах

Упражнение 17. Первый игрок с мячом, в начале колонны передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять два, три или четыре игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении (рисунок 4).

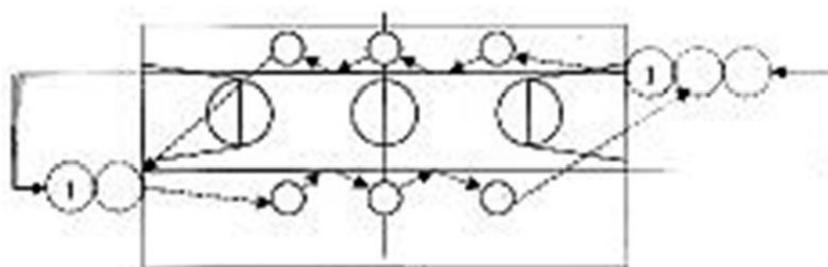


Рисунок 4 - Передачи по боковой линии

Упражнение 18. Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же можно выполнять на расстоянии 4–5 м в движении бегом по кругу.

Библиографический список

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Ручной мяч / Г.А. Баландин. - М.: Советский спорт, 2005. - 108 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: ИЦ «Академия», 2004. - 520с.
3. Шестаков М.П. Гандбол: Такт. Подготовка / М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. - 129 с.
4. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010 - С. 55-61.

УДК 796.323.2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

Дерябина Ю.А.

**Научный руководитель: Рындовская Е.В., Тимошина М.Б.,
Масляницын С.В.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: j.deryabina@yandex.ru*

Баскетбол – спортивная игра, требующая специальной технической, физической и тактической подготовленности ее участников. Динамичность, эмоциональность и зрелищность баскетбола, разнообразие действий и возникающих игровых ситуаций привлекают к данной игре людей самых различных возрастов.

Ключевые слова: баскетбол, история, этап, спорт, развитие.

Изобрел новую игру и назвал ее «баскетбол» (от англ. basket – корзина и ball – мяч) Джеймс Нейсмит. Работая преподавателем физического воспитания Спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс США (позже школа была преобразована в колледж), Д. Нейсмит искал новые формы и методы физического воспитания для того, чтобы, стремясь оживить занятия гимнастическими упражнениями, которые в конце XIX в. считались едва ли не единственным средством приобщения молодежи к спорту. В 1891 г. 1 декабря он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить мяч в корзину соперника большее количество раз и не дать забросить мяч в корзину