

**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

Благодаря усилиям «маяковцев» баскетбол стал распространяться в других спортивных обществах и учебных заведениях города, а после революции уверенно зашагал по стране и уже в 1920 г. наравне с футболом был внесен в школьную программу всеобуча в качестве обязательной дисциплины. В 1921 г. в Петербурге была создана первая в стране баскетбольная лига, председателем которой стал Ф. Юргенсон. И именно эта организация явилась прообразом нынешней федерации, под эгидой которой в том же году впервые было проведено первенствогорода по баскетболу.

Появившиеся федерации проводили большую работу по организации всевозможных чемпионатов, турниров, а с 1923 г. – чемпионатов страны сначала среди городов, а затем и среди спортивных обществ, внесли большой вклад в подготовку тренерских кадров и мастеров высшей квалификации. В предвоенные и первые послевоенные годы во главе этих организаций стояли С. Гольштейн, М. Крутиков.

Д. Нейсмит создал игру всех народов мира, игру скорости, ловкости и смекалки. Отдавая дань его заслугам, Спрингфилдский колледж в 1911 г. присудил Д. Нейсмиту почетную степень мастера физического воспитания, а в 1939 г. университет Макгилл присудил ему и степень доктора медицины. В 1968 г. в Спрингфилдском колледже был открыт музей Д. Нейсмита – «Зал баскетбольной славы». Так выразили уважение к человеку, который подарил миру прекрасную игру, в которую сегодня играют миллионы людей.

Библиографический список

1. Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010 – С. 55–61.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.

УДК 796.323.2

АЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА. ОСОБЕННОСТИ БАСКЕТБОЛА

Жилкина Т.О.

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

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: tatyana_jilkina1998@mail.ru*

Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорного аппарата, в результате чего повышается сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Ключевые слова: баскетбол, ациклические упражнения, характер, качества.

В соответствии с общей кинематической характеристикой выполняемых действий, т. е. характером протекания во времени, виды спорта делят на циклические и ациклические.

Все циклические виды спорта акцентированно развивают общую выносливость. Физическая нагрузка в циклических видах продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: спортивная ходьба, бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, плавание, спортивное ориентирование и др. Для этих упражнений характерно многократное повторение стереотипных циклов движений с постоянной средней мощностью нагрузки.

К ациклическим видам физической активности относятся такие виды спорта, в которых в процессе выполнения физкультурно-спортивных упражнений резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в фигурном катании на коньках. Для ациклических упражнений характерны также резкие изменения мощности по ходу их выполнения (например, повторное пробегание отрезков с различной скоростью).

В скоростно-силовых видах спорта специальные способности основываются на концентрации внимания и психических качествах, связанных с высокой устойчивостью нервных процессов, что обеспечивает «взрывную» работу нервно-мышечного аппарата, тонкое «чувство времени».

В сложно-координационных видах спорта необходим комплекс качеств: мышечная координация, обуславливающая двигательные дифференцировки, чувство времени, основанное на балансе нервных процессов, «чувство ритма».

Наконец, в играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в беспрерывно изменяющихся условиях действительности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы.

В спортивных играх и единоборствах преобладающими являются ациклические движения. Данный вид тренировок способствует развитию выносливости к работе с переменной мощностью, умению выбирать наиболее адекватную реакцию в условиях ограниченного времени, а также росту быстроты, ловкости движений.

Спортивные игры характеризуются очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенно-

стью. Психологические особенности деятельности занимающихся игровыми видами спорта определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Характерные особенности спортивных игр:

1) коллективность действий - эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;

2) соревновательный характер - стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы;

3) комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств;

4) непрерывность и внезапность изменения условий игры - игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации;

5) высокая эмоциональность - соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность;

6) самостоятельность действий - каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

Спортивное совершенствование в игровых дисциплинах способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех основных физических и психофункциональных качеств. Под влиянием систематических занятий играми улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения игроков, снижается порог различения пространственных восприятий. Разнохарактерность спортивных игр, их правил (вплоть до размеров спортивных площадок) накладывает существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих.

Баскетбол относится к ситуационным видам спорта, причем интенсивные короткие включения перемежаются с выполнением бросков и передач. Занятия баскетболом характеризуются скоростно-силовыми действиями смешанного типа, ациклические движения являются преобладающими, при этом наибольшее развитие получают ловкость, сила, быстрота и специальная выносливость к выполнению работы переменной мощности.

Баскетбол представляют собой уникальную модель двигательной деятельности, успешность выполнения которой определяется в первую очередь текущим функциональным состоянием ЦНС. Моторная и психологическая сложность тренировочно-соревновательной деятельности, огромный объем информации, которая должна перерабатываться быстро в условиях дефицита

времени на фоне непрерывно изменяющихся ситуаций с активным сопротивлением, высокая концентрация внимания совершенствуют функции анализаторов, психомоторные реакции, протекание нервных процессов. В зависимости от функционального состояния ЦНС адаптация к тренировочно-соревновательной деятельности может иметь существенно различную эффективность и физиологическую стоимость. Не случайно свойства нервной системы рассматриваются в качестве лимитирующего фактора в игровой деятельности, определяющего функциональную и психологическую подготовленность спортсменов-игровиков, модель их спортивных возможностей.

Известно, что сила и выносливость нервной системы могут зависеть от продолжительности и характера выполняемых физических нагрузок. Конкретно для такой игровой деятельности, как баскетбол, характерно большое разнообразие движений: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 м, выполняет около 100 прыжков в сочетании с бросками мяча в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановках и поворотах. Таким образом, за время игры осуществляется достаточно мощная активность нейромоторного аппарата и развивается скоростно-силовая выносливость.

Баскетбол требует от игроков мыслительной деятельности для быстрого анализа сложившейся на площадке ситуации, оперативного принятия решения в соответствующей обстановке. Это способствует интеллектуальному развитию участников игры. Преодоление сопротивления противоположной команды и попадание мячом в кольцо соперника вызывают сильные эмоциональные реакции в процессе игры.

Библиографический список

1. Кизько А. П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010 — С. 55—61
3. Речкалова О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учебное пособие / О. Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.