

**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

трудно не смотреть на мяч во время его ведения. Тем не менее очень важно практиковаться смотреть на что-нибудь еще (или на все вокруг). Во время игры вам надо будет смотреть на своих товарищей по команде, задерживать взгляд на защитнике и быть в курсе того, где расположена корзина. Вы просто не сможете это сделать, если будете тратить много времени на то, чтобы смотреть за мячом.

Будьте в курсе того, где ведете мяч. Когда вы дриблингуете во время матча, способ его ведения будет меняться в зависимости от положения других игроков и обстановки вокруг. Если вы находитесь на открытой позиции, то можете вести мяч перед собой, что позволит бежать максимально быстро. Когда вы находитесь рядом с защитниками, перебросьте мяч на нужную сторону и примите низкую оборонительную стойку. Таким образом, противнику придется обойти вас, чтобы добраться до мяча, что создаст для него дополнительные трудности.

Библиографический список

1. Горбашев Н.А. Скоростные качества баскетболистов. Медикобиологические проблемы работоспособности в спорте: Тематический сборник научных статей. - Алма-Ата, 2010. - С. 50-56.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010 — С. 55—61
3. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие - Краснодар: КГАФК, 2017.-179с.

УДК 796.323.2

ТЕХНИКА ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

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

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

Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

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

Основные технические приемы в баскетболе отображены на рисунке 1.

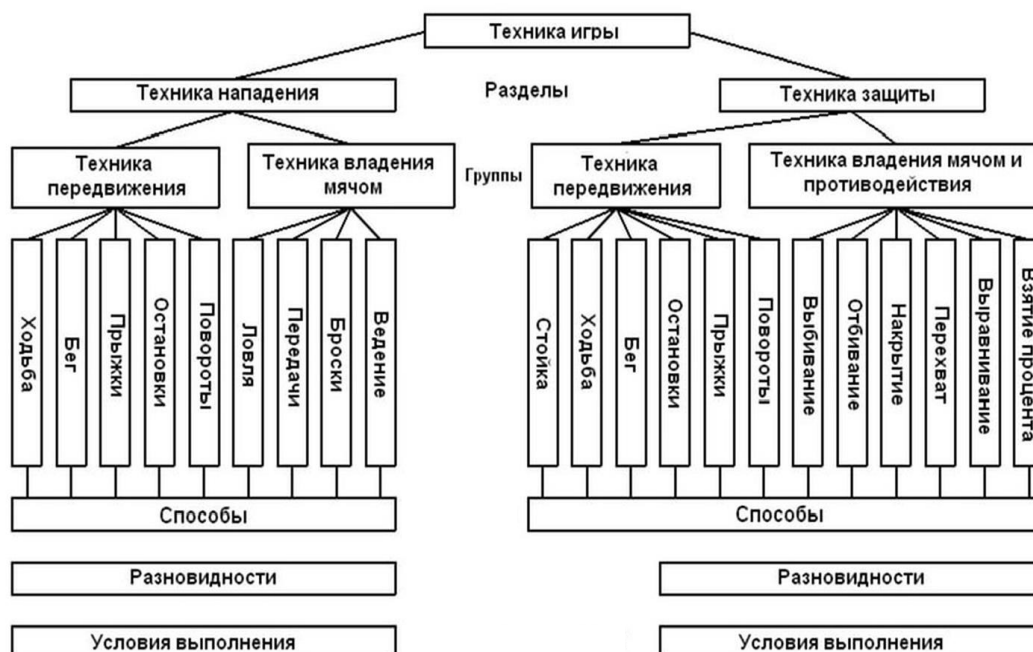


Рисунок 1 - Основные технические приемы в баскетболе

Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ждать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависит от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча (рисунок 2).

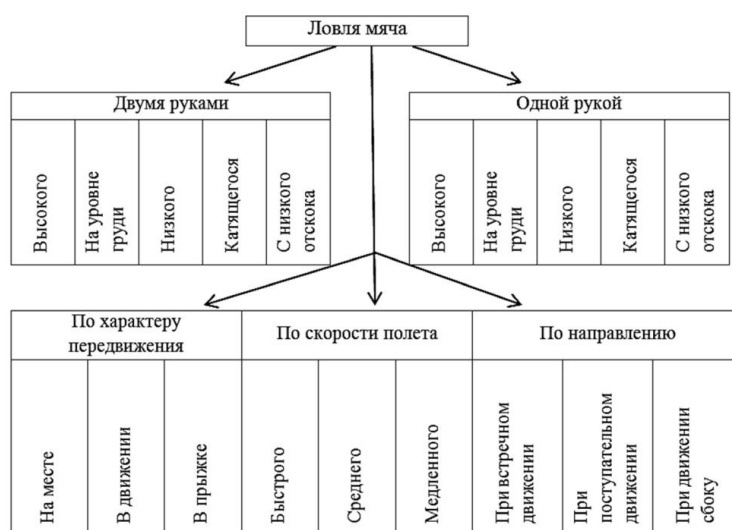


Рисунок 2 - Способы ловли мяча

Но во всех способах ловли мяча можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подаются слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, опуская тем самым плечи до уровня полета мяча.

Наиболее часто встречающиеся ошибки при ловле мяча, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать:

- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
- баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- мяч прижимается к груди;
- голова опущена; баскетболист при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч (рисунок 3). Быстрота и точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами, тогда сопернику будет трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Как и в ловле мяча, при выполнении передачи различают три основные фазы движения: подготовительную, основную и завершающую.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру

на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника, – передача мяча двумя руками от груди.

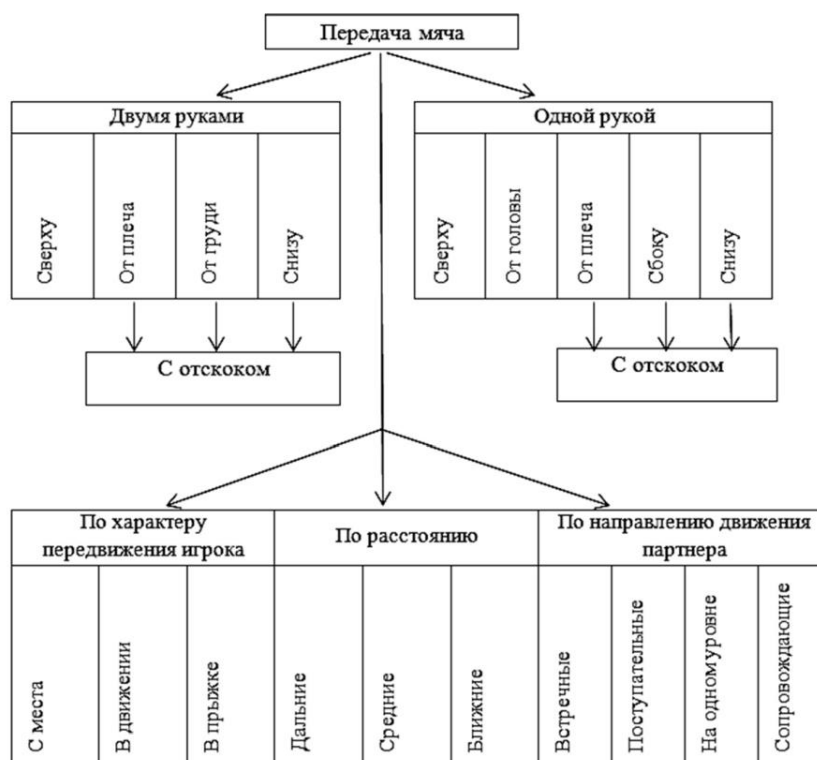


Рисунок 3 - Способы передачи мяча

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. *Завершающая фаза:* после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи). Выполняя передачу двумя руками от груди, нужно помнить, что:

- не следует разводить локти в стороны при замахе, они должны быть опущены;

- движения рук и ног должны быть согласованы. Разгибать колени нужно активно, мяч кистями выпускать хлестко;

- ловлю мяча и последующую передачу нужно делать слитно, без паузы, без лишних движений.

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда ему придают поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед вниз.

Библиографический список

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 520 с.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010 — С. 55—61.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2012. – 422 с.

УДК 378.147:796.4

ПИЛАТЕС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Костырева С.А., Негина Д.В.

Научный руководитель: Ефимова С.А.

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

Данная статья представляет собой анализ системы пилатес с точки зрения ее значимости, сферы применения и возможности внедрения в занятия физической культурой у студентов. В научно-исследовательской работе также представлены результаты проведенного опроса, которые доказывают актуальность рассматриваемой темы и освещают отношение студентов к пилатесу.

Ключевые слова: пилатес, принципы системы пилатес, физическая культура, повышение интереса студентов, опрос студентов.

В последнее время в России наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодёжи. По данным научных исследований, лишь около 10 % учащихся можно считать здоровыми, а около 40 % наоборот имеют тяжелые хронические заболевания. Всё чаще прогрессируют заболевания кожных покровов и сердечно-сосудистой системы, которые во многом обусловлены недостаточной мышечно-двигательной активностью в сочетании с неблагоприятной экологией и неправильным питанием.

Несмотря на то, что учащиеся зачастую негативно относятся к занятиям физической культурой, в последнее время в среде студенчества часто пользуются популярностью различные занятия оздоровительным фитнесом, которые способствуют укреплению здоровья и улучшению фигуры, что несомненно является положительной тенденцией.

Среди таких занятий особо выделяется методика пилатес – эффектив-