

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

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

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 27

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 – 17 мая 2023 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2023**

ство. У спортсмена точнее глазомер, он четче воспроизводит движение, совершает все действия более экономно, чем человек, не занимающийся физическими упражнениями.

В результате тренировки улучшается работа и строение всех органов нашего тела и прежде всего высших отделов центральной нервной системы. Увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы, т.е. процесс возбуждения легче переходит в процесс торможения, и наоборот. Организм поэтому быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся более быстрыми и ловкими.

В процессе физической деятельности совершенствуется способность управлять своими эмоциями. Занятия физической культурой, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, способствуют положительному изменению таких свойств личности, как экстрапунитивность (проявление психической напряженности во вне) и интропунитивность (проявление психической напряженности в себе).

Упражнения, связанные с ловкостью и выносливостью, способствуют снижению агрессивности, а с проявлениями гибкости, силы и выносливости – понижению уровня тревожности.

Библиографический список

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М: Издательский центр «Академия», 2010.

2. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015.

УДК 796.323.2

ТЕХНИКА БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ

**Жилкина Т.О., Рындовская Е.В., Чернова А.П.,
Тимошина М.Б., Масляницын С.В.**

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

В данной статье исследуется актуальная тема – техника броска в баскетболе, которая является фундаментальным элементом этой игры. Благодаря своей актуальности и практической значимости, данная статья может быть полезным ресурсом для тренеров и игроков, стремящихся улучшить свои навыки в баскетболе.

Ключевые слова: бросок, баскетбол, кольцо, кисть, упражнение, развитие.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча (рисунок 1).

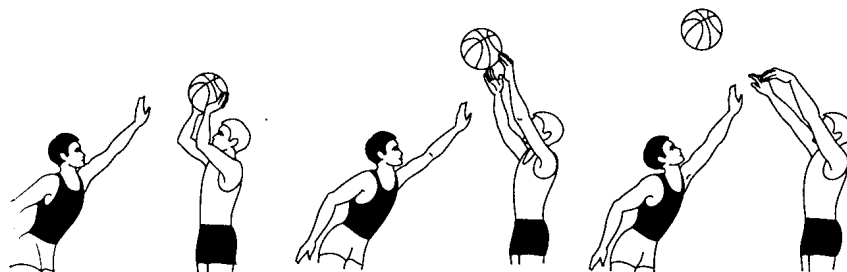


Рисунок 1 - Движение кисти при броске

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т. д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость его движений.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отскока от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Классификация бросков представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 - Классификация бросков мяча в корзину

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета мяча.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3–6,5 м) и дальних (более 6,5 м) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца составляет примерно 1,4–2 м. При более навесной траектории путь мяча удлиняется, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе, мощнее заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять ловлю, передачи и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций, при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Библиографический список

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
2. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015.