

**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**

Для сокращения стресса баскетболисток во время игровой деятельности можно использовать следующие методы сокращения стресса:

1. Техники релаксации: научите игроков глубокому дыханию, медитации, позитивному мышлению, которые могут помочь им снизить уровень адреналина и повысить спокойствие во время игры.

2. Снижение ожиданий: привыкание игроков к высоким ожиданиям может привести к большему уровню стресса и более высоким требованиям к себе во время игры. Помните, что баскетбол в первую очередь игра, и игрокам нужно наслаждаться процессом.

3. Установка целей: создание маленьких достижений во время игры и тренировки может помочь снизить уровень стресса, так как игроки будут оценивать свой прогресс и ощущать удовлетворение.

4. Коммуникация: более открытая коммуникация между тренером и игроками может помочь игрокам чувствовать себя более уверенно и установить более полезную связь во время игры.

5. Физическая подготовка: получив достаточно физической подготовки, игроки могут справиться со стрессом лучше, потому что их тела будут готовы к требованиям игры.

В заключение, для достижения успеха в баскетбольной карьере необходимо управлять уровнем стресса. Регулярные занятия физической активностью, правильное питание, медитации и общение с друзьями и семьей могут помочь баскетболисткам справиться с эмоциональным стрессом и повысить качество игры.

Библиографический список

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Петровский А.В. Человек над ситуацией/ А.В. Петровский. – М.: Смысл, 2010.
3. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – М.: Флинта, 2015.

УДК 796.01:502

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ, И СПОСОБЫ МИНИМИЗАЦИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ

**Униковская О.Д., Рындовская Е.В., Чернова А.П.,
Тимошина М.Б., Масляницин С.В.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: unikovskayaolesya15@mail.ru*

В данной статье исследуется актуальная тема влияния окружающей среды на здоровье студентов, занимающихся баскетболом, и способы мини-

мизации негативного воздействия. Ограниченное физическое пространство в городских условиях и загрязнение окружающей среды могут негативно сказываться на здоровье студентов-баскетболистов, поэтому поиск способов защиты и минимизации воздействия этих факторов является важной задачей.

Ключевые слова: баскетбол, здоровье, факторы, спортсмены, студенты, окружающая среда.

Современный мир невероятно разнообразен и насыщен, но вместе с тем, он неминуемо сопровождается наличием множества негативных факторов на окружающую среду. Среди этих факторов следует выделить загрязнение атмосферы, земли, водной среды и т.д. Большинство людей постоянно находятся под воздействием этих факторов, но некоторые группы населения подвергаются им более часто или более интенсивно. Студенты, занимающиеся баскетболом, не исключение.

Спортсмены, занимающиеся баскетболом, подвержены многим факторам, которые могут оказывать негативное влияние на их здоровье. В первую очередь, это связано с тем, что они проводят большую часть своего времени на открытом воздухе, на котором могут находиться загрязнения, такие как твердые частицы, кислотные газы и другие вредные вещества.

Современные студенты, стараясь удовлетворить свои потребности в здоровье и развитии физической формы, регулярно посещают спортивные залы и занимаются баскетболом. Но, как уже было сказано, воздействие на их здоровье окружающей среды не может не влиять на качество их занятий и результаты.

Одним из главных факторов, оказывающих влияние на здоровье студентов, занимающихся баскетболом, является загрязнение атмосферы. Оно негативно влияет на дыхание спортсменов, ведь они постоянно вынуждены вдыхать отходящие от автомобилей и промышленных предприятий газы. Человеческий организм не предназначен для длительного проживания в условиях загрязненной атмосферы. Для спортсменов, занимающихся баскетболом, особенно важно качество окружающей среды, в которой они проводят свои тренировки и соревнования.

Кроме того, спортсмены, занимающиеся баскетболом, могут быть подвержены воздействию электромагнитных полей, которые могут оказывать негативное воздействие на их здоровье. Эти поля могут появляться как внутри помещений, где происходят тренировки и соревнования, так и на открытом воздухе.

Воздействие негативных факторов на здоровье может быть различным и может проявляться в виде разнообразных заболеваний и патологий. Например, загрязнение воздуха может привести к заболеваниям дыхательных путей, а воздействие электромагнитных полей может привести к головным болям, нарушению сна и другим проблемам со здоровьем.

Существует множество способов, чтобы минимизировать воздействие негативных факторов на здоровье спортсменов, занимающихся баскетболом.

Один из способов – использование современных систем вентиляции в спортивных залах. Эти системы позволяют обеспечить поступление свежего воздуха в спортивный зал, что способствует уменьшению концентрации вредных веществ в воздухе.

Следует обращать внимание на условия проведения тренировок и соревнований и выбирать места, где эти мероприятия будут проводиться, с учетом возможного воздействия на здоровье. Кроме того, следует обратить внимание на технические характеристики использованного оборудования и выбирать его с учетом требований безопасности и минимального воздействия на здоровье.

Кроме того, можно проводить тренировки на открытом воздухе, в парках и других зеленых зонах. В таких местах воздух более свежий и чистый, абсолютная влажность ниже, и спортсмены могут легко организовать свое занятие, необходимое для развития своей физической формы и здоровья.

Также необходимо использовать вентиляторы и очистители воздуха в зданиях и помещениях, где проводятся тренировки и соревнования. Они способны фильтровать вредные частицы из воздуха, благодаря чему спортсмены могут заниматься спортом в более комфортных условиях.

Для минимизации воздействия негативных факторов на здоровье студентов, занимающихся баскетболом, следует принимать следующие меры:

1. Обеспечение хорошей вентиляции зала. Должна быть возможность постоянно обновлять воздух в помещении для уменьшения концентрации вредных веществ.
2. Организация перерывов. Необходимо делать перерывы в тренировках и играх, чтобы позволить студентам пошевелиться, проветрить зал и отдохнуть.
3. Организация мероприятий по очистке зала. Нужно регулярно убирать зал, чтобы убрать пыль, мусор, остатки еды и другие загрязнители.
4. Соблюдение норм гигиены. Студенты должны соблюдать гигиену рук и одежды, чтобы уменьшить вероятность переноса инфекций и других болезнетворных микроорганизмов.

Следуя этим рекомендациям, можно минимизировать воздействие негативных факторов и сделать занятия баскетболом более безопасными и полезными для здоровья студентов.

В конечном счете, важно понимать, что воздействие окружающей среды на здоровье студентов, занимающихся баскетболом, может быть значительно снижено в том случае, если ведется систематический мониторинг состояния окружающей среды, осуществляется разработка и внедрение соответствующих мероприятий. Эти мероприятия включают в себя не только обеспечение спортсменов более комфортными условиями занятий, но и предотвращение дальнейшего загрязнения окружающей среды.

Таким образом, окружающая среда может оказывать влияние на здоровье студентов, занимающихся баскетболом, и важно принимать меры для минимизации воздействия негативных факторов. Обращение внимания на

выбор места проведения тренировок и соревнований и использование оборудования, соответствующего требованиям безопасности, может существенно улучшить условия занятий и сохранить здоровье спортсменов.

Библиографический список

1. Третьякова Н.А. Основы экологии : учеб. пособие для вузов / Н.А. Третьякова; под науч. ред. М.Г. Шишова. – М. : Издательство Юрайт, 2019.–111 с.
2. Сазонов Э.В. Экология городской среды : учеб. пособие для СПО / Э. В. Сазонов. –2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 275 с.
3. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека : учеб. пособие для СПО / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 206 с.

УДК 796.323.2

ОСНОВЫ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

**Дерябина Ю.А., Рындовская Е.В., Чернова А.П.,
Тимошина М.Б., Масляницин С.В.**

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

В данной статье рассматриваются основы нападения в баскетболе, что является актуальной темой для игроков и тренеров, стремящихся улучшить свои навыки и игровую эффективность. Она рассматривает различные аспекты нападения, включая организацию атаки, передвижение без мяча, создание пространства и выбор оптимальных позиций для броска.

Ключевые слова: баскетбол, нападение, защита, зона.

Баскетбол является командным видом спорта, в котором важную роль играет тактика и стратегия. Одной из распространенных тактик защиты является защита в зоне, которую используют команды, чтобы ограничить возможности нападения соперника.

Зональная защита – это тактика обороны, при которой игроки обороны разбиваются на зоны на поле и пытаются блокировать попытки прохода и бросков соперника внутри своей зоны. В такой обороне игроки обычно не прикрепляются к конкретному игроку нападения, а следят за всеми игроками, которые находятся в их зоне ответственности.

Основной целью нападения против защиты в зоне является искусственное разрушение обороны в зоне, путем перевода мяча из игрока в игрока, привлечения игроков обороны и выработки пространства для прохода или броска. Следующие тактики и стратегии могут быть использованы при нападении против защиты в зоне:

1. Передвижение мяча