

**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**

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

Один из способов атаки против защиты в зоне – это перевод мяча из игрока в игрока. Для создания пространства на поле и возможность броска мяча, необходима быстрая и точная передача между игроками. Цель такой тактики – добиться того, чтобы игроки обороны сместились с места на место и создать пространство для броска.

2. Внезапные передачи и разгрузки

Другой способ атаки против защиты в зоне – это внезапные передачи и разгрузки. Они позволяют выбивать игроков обороны из равновесия и создавать свободное пространство для прохода или удара. Тактика может быть использована при нападении по направлению к центру поля или при попытке прорваться через боковые зоны.

3. Подрывание обороны

Подрывание обороны в зоне – это стратегия, которая позволяет нападающим игрокам проникать внутрь зоны в разных направлениях и вводить игроков обороны в заблуждение. Эта тактика заключается в использовании движения, притягивающего игроков обороны в одну зону, зачастую путем обмана или договоренности нападающих.

4. Эффективный бросок из дальней дистанции

Еще один способ атаки против защиты в зоне – это точный бросок из дальней дистанции. Это может быть залповый штрафной бросок, навес от линии трехочковых бросков или даже область непосредственно за линией трехочковых бросков, при котором игрок может использовать невнимательность обороны в зоне и свободно бросать мяч в корзину.

Личная защита – это тактика обороны, при которой каждый игрок обороны прикрепляется к отдельному игроку нападения. Основной целью нападения против личной защиты является искусственное создание пространства для прохода, броска или передачи. Следующие тактики и стратегии могут быть использованы при нападении против личной защиты:

1. Одиночные проходы

Один из способов атаки против личной защиты – это одиночные проходы. Игрок нападения, которому доверен мяч, должен использовать свои лучшие навыки в обход защитника, чтобы прорваться на свободное пространство и забросить мяч в корзину.

2. Привлечение нескольких защитников

Другой способ атаки против личной защиты – это привлечение нескольких игроков обороны. Это может быть достигнуто путем использования одиночных проходов, разгрузок, тактик обмана и подрывания обороны, описанных выше. Когда игрок нападения привлекает к себе несколько игроков обороны, появляется возможность перевода мяча другому игроку, который окажется свободным для броска.

3. Создание пространства

Создание пространства – это еще одна тактика, которую можно использовать при нападении против личной защиты. Игрок нападения может использовать движение и притяжение игроков обороны к себе, чтобы со-

здать свободное пространство для других игроков нападения.

Комбинации в баскетболе – это специальные схемы, которые используются для того, чтобы получить преимущество над противником. Они могут быть как атакующими, так и защитными. В баскетболе существует множество различных комбинаций, которые можно использовать в зависимости от ситуации на площадке.

Одной из самых популярных комбинаций является «пик-энд-ролл» (pick-and-roll). Эта комбинация используется в нападении и заключается в том, что один игрок (игрок с мячом) направляется к другому игроку (игрок без мяча), который стоит на линии трехочкового броска и готовится открыться под корзиной. Когда игрок с мячом подходит к игроку без мяча, тот делает блокировку (pick), чтобы помочь своему партнеру обойти защитника и пробиться к сетке. Эта комбинация очень эффективна, потому что защитник зачастую неожиданно для него оказывается отброшенным и не в состоянии противостоять нападению игрока с мячом.

Другой эффективной комбинацией является «два-на-один» (two-on-one), которая используется в нападении и позволяет двум нападающим игрокам противостоять одному защитнику. Один игрок направляется к сетке, а другой идет на боковую линию, чтобы привлечь защитника. Если защитник решает оставаться на боковой линии, то игрок в нападении наносит удар по сетке. Если же защитник решает переключиться на нападающего игрока, который идет к сетке, то игрок на боковой линии получает свободную площадь и может пробить мяч в корзину.

Использование комбинаций в баскетболе является важным элементом игры. Они позволяют игрокам разнообразить свою игру, получать преимущество перед противниками и увеличивать шансы на успех. В баскетболе существует множество различных комбинаций, которые можно использовать в зависимости от ситуации на площадке. Какие бы комбинации не использовались, главное – это согласованность и слаженность действий игроков в команде.

Основы нападения в баскетболе – это ключевые элементы, которые необходимо знать каждому игроку, чтобы добиться успеха в игре. Передачи, движение без мяча, прорывы, защита и подачи – все эти компоненты взаимосвязаны и помогают команде достичь цели. Важно помнить, что баскетбол – это командная игра, и только коллективный труд и координация действий могут привести к победе.

Нападение в баскетболе является одним из ключевых аспектов этого командного спорта. При нападении против защиты в зоне и против личной защиты имеются разные тактики и стратегии. Но в обоих случаях основная цель – прорваться внутрь защиты и забить мяч в корзину соперника. Важно использовать тактики, которые будут наилучшим образом соответствовать ситуации на поле и помогут команде добиться победы.

Библиографический список

1. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
2. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2012.
3. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры [Текст] / Д.И. Нестеровский, В.А. Поляков. – Пенза, 2006.

УДК 797.215

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ НЫРЯНИЯ В ДЛИНУ ПРИ ПОДВОДНОМ ПЛАВАНИИ

Захаркина О.Е., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: olya.zakharkina.03@mail.ru*

В данной статье представлены указания о правильном нырянии в длину. Кратко изложены дыхательные упражнения, необходимые для более долгого задержания дыхания. Приведены примеры разных техник погружения в воду, среди которых можно выбрать, которые наиболее подходят конкретному человеку. Расписаны иные необходимые физические упражнения для удачного ныряния, как в бассейне, так и в природном водоёме.

Ключевые слова: ныряние, погружение, кислород, гипервентиляция, брасс, кроль, физическая форма.

Ныряние – плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений. Его часто отождествляют с погружением, однако термин «ныряние» больше подходит для активных действий пловца в воде.

Ныряние в длину – перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние [1].

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов – выполнения специальных дыхательных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, направления движения и способов передвижения под водой [2].

Дыхательные упражнения

Длина проплываемого под водой расстояния определяется продолжительностью задержки дыхания пловцом, которая зависит от: тренированности человека, запасов кислорода, интенсивности его расходования [1].

Специальные упражнения до и после старта обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания [2]. Средняя продолжительность задержки