

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

*Посвящается 100-летию
со дня рождения ректора СМИ,
доктора технических наук,
профессора Н.В.Толстогузова*

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

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 25

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
12 – 14 мая 2021 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора Н.А. Козырева

**Новокузнецк
2021**

ББК 74.48.278
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор Н.А. Козырев,
д-р пед. наук, профессор Е.Г. Оршанская,
д-р культурологии, профессор Ю.С. Серенков,
д-р филос. наук, доцент Н.А. Иванова,
д-р культурологии, доцент Л.А. Тресвятский,
канд. социол. наук, доцент С.Г. Терскова,
канд. пед. наук Я.Ю. Хомичев,
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольников

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 12–14 мая 2021 г. Выпуск 25. Часть III. Гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; под общ. ред. Н.А. Козырева – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2021. – 452 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третья часть сборника посвящена актуальным вопросам иностранного языка, образования, культуры, социально-гуманитарных дисциплин, спорта, здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2021

III СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.323.2

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЯ МЯЧА И БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ

Белканова Л.А.

Научный руководитель: Тимошина М.Б., Рындовская Е.В.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: lada.belkanova@bk.ru*

С самого раннего детства человек выбирает себе дальнейшие занятия, увлечения, хобби и т.д. Это может быть: гимнастика, плавание, футбол, шахматы и другие увлекательные кружки. Но есть те, кто выбирает баскетбол. Что представляет собой данный вид спорта и какие существуют элементы техники баскетбола нам поможет разобраться информация, представленная далее.

Ключевые слова: баскетбол, игрок, мяч, бросок.

Баскетбол - это командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Игра получила широкое распространение во всем мире, стали проводиться многочисленные встречи и соревнования по баскетболу, вплоть до межконтинентальных. Возникла целостная педагогическая система подготовки баскетболистов.

Всего на поле одновременно может находиться 10 игроков (с каждой команды по 5 человек). Стандартные размеры расположения кольца – 3,05 м от пола (10 футов), а баскетбольного поля – 28 м в длину и 15 м в ширину. Мяч, заброшенный со средней и ближней дистанции приносит команде 2 очка, с дальней – 3 очка. Если же игрок команды совершил фол и мяч пробивается со штрафной линии, то один забитый мяч оценивается в 1 очко.

Результативный бросок – самое главное в баскетболе, потому что суть игры заключается в том, чтобы одна из команд набрала большее количество очков, чем другая команда. Все остальные элементы техники предназначены для создания наилучших условий для результативного броска. Рассмотрим основные элементы техники баскетбола.

1) Держание мяча. Выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами, уверенно охватывающими мяч со всех сторон. Стоит помнить, что мяч удерживается подушечками пальцев и не должен касаться поверхностей ладони.

2) Ловля мяча (рисунок 1). Проще поймать мяч, не сильно летящий навстречу игроку на уровне его подбородка. Следует сделать к мячу маленький

шаг либо правой, либо левой ногой, вытянуть к мячу прямые руки с широко расставленными пальцами. В момент того, как вы поймали мяч, руки должны слегка согнуться, амортизирующим движением перевода мяча к груди.

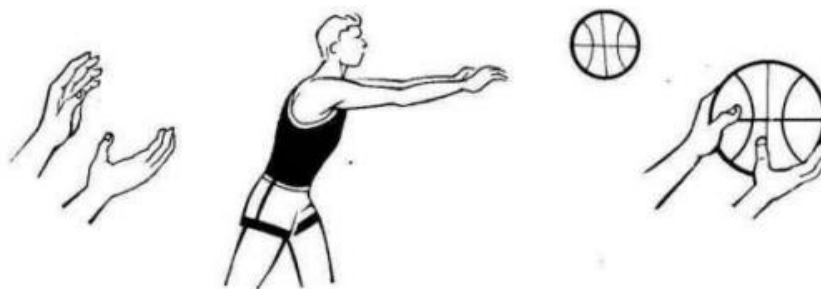


Рисунок 1 – Ловля мяча в баскетболе

- Ловля мяча двумя руками. Ловля высоко летящего мяча выполняется аналогичным образом с той лишь разницей, что амортизирующее движение выполняется сверху-спереди, после чего мяч также опускается к груди.

- Ловля низко летящего мяча. Амортизирующее движение с мячом выполняется по траектории: к колену — к животу — к груди. Ловля мяча, летящего справа или слева, выполняется на одну руку. В момент его соприкосновения с пальцами начинается амортизирующее движение и одновременный захват мяча с последующим его подтягиванием и перехватом другой рукой.

- Ловля мяча, летящего вслед. Наибольшую трудность представляет ловля мяча, летящего вперед убегающему игроку. Не снижая скорости бега, выполняется небольшой поворот плеч и головы в сторону ожидаемого мяча.

3) Передача мяча. Передачи выполняются партнеру, свободному от опеки соперников, находящемуся в местах, наиболее удобных для бросков мяча по кольцу соперника.

- Часто выполняется передача мяча двумя руками от груди (рис. 2). Ее преимущества заключаются в том, что, во-первых, в исходном положении мяч удерживается двумя руками в хорошо защищенном от соперника месте и, во-вторых, эта передача наиболее точная и надежная, ее можно выполнять как стоя на месте, так и при движении.

- В игре чаще применяется передача двумя руками снизу (рис. 3) после остановок и поворотов. Мяч при замахе опускается к колену и отводится назад к бедру, после чего резким движением двух рук с одновременным шагом вперед посылается в нужном направлении.

- Передача одной рукой от плеча применяется, когда надо передать мяч быстро и далеко.

- Передача одной рукой снизу. При этом способе ноги и руки в момент замаха работают также, как, и при передаче двумя руками снизу.

- Одной рукой выполняется также передача «крюком» — широким дугообразным движением над головой.

- Передача отскоком от площадки применяется против подвижного и ловкого соперника, способного прервать передачу и завладеть мячом.

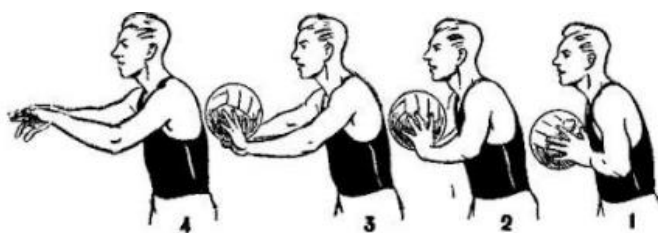


Рисунок 2 – Передача мяча от груди

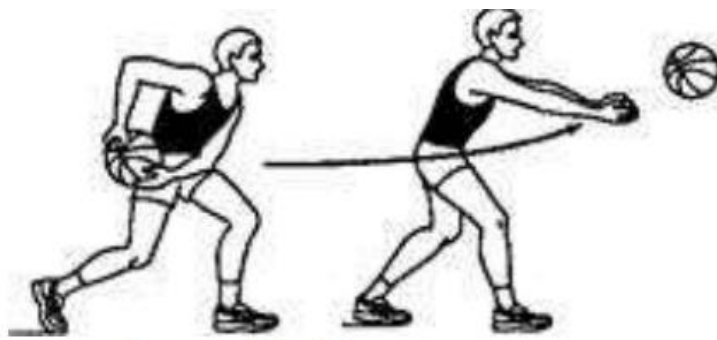


Рисунок 3 – Передача мяча снизу

4) Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола, т.к. позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая строгих баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.

5) Отбор мяча сначала выполняется не активно, но по мере улучшения дриблинга все более агрессивно и настойчиво. Это упражнение является отличным средством для совершенствования качества дриблинга. Остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющим соперником, дают возможность оценить ситуацию и выбрать лучший вариант для передачи мяча.

6) Техника броска – основополагающая вещь в игре в баскетбол. Игрок может обладать изумительной техникой дриблинга, командными качествами и отлично видеть площадку, но без техники броска не будет точного результативного попадания и не наберется наибольшее количество очков, чтобы одержать победу.

Существует несколько видов броска: с прохода, классический, слэм-данк, штрафной, с отскоком от щита и так далее.

С прохода. Если бросок с прохода будет осуществляться с левой стороны: первый длинный шаг делаете левой ногой, а второй – правой и фиксируете мяч в левой руке, для правой стороны аналогично: первый длинный шаг делаете правой ногой, а второй – левой и фиксируете мяч в правой руке.

Классический. Стабильный и точный «классический» бросок должен быть в арсенале каждого баскетболиста. Стартовое положение во время броска:

- для правши правая нога на полстопы впереди левой (у левши наоборот);

- ноги немного согнуты в коленях;
- корпус немного повернут (из-за размещения ног);
- правая рука держит мяч, левая придерживает (у левши наоборот).

Бросок баскетбольного мяча начинается с колен: небольшое приседание, а затем ноги выталкивают нас вверх. Мяч полностью контролируется одной рукой, другая — только придерживает. Мяч лежит на подушечках пальцев. Локоть находится строго по перпендикуляру к земле под мячом. Рука согнута в локте под углом 90 градусов. Предплечье направлено на кольцо. Из этой позиции начинается движение бросающей руки вверх, а вторая рука отпускает мяч. В конце расслабленная кисть делает мягкое движение вперед, при этом указательный и средний пальцы направляют мяч на кольцо. Последним мяч отрывается от подушечек пальцев.

Слэм-данк. До сих пор бросок сверху считается самым надёжным, эффективным и зрелищным, и полностью оправдывает своё название. В слэм-данке также существует много разновидностей бросков в кольцо, рассмотрим обычный данк одной или двумя руками. Правильный слэм-данк начинается с того, что и бросок с трех шагов – с разбега. Сделайте позволенные два шага, ведя мяч рукой и управляя своим подходом. Прыгните с ведущей ноги, напротив бьющей руки, вытяните руку в сторону кольца и бросьте мяч в кольцо. Для начала попробуйте сделать бросок одной рукой, так как двуручный данк требует более высокий прыжок. Тренеры рекомендуют начинать тренировать технику броска сверху с более маленьким мячом, так как его немного легче контролировать.

Также, существует очень важный момент с приземлением. Делать это необходимо с опорой на обе ноги, смягчая и сгибая их в момент прикосновения к площадке.

Штрафной бросок. Штрафной бросок в баскетболе – бросок, который выполняется игроком по назначению судьи, в случае если соперник нарушил правила по отношению к нему. В баскетболе идеальный бросок делается всем телом. Сочетание маха руками и сгибания ног позволяет добиться хорошего результата и повторять его каждый раз. Прежде чем выполнить бросок, нужно расслабиться, опустить руки и вдохнуть, посмотрев на цель. Затем не спеша нужно бросить мяч. Лучшая стойка для удачного броска – ноги немного согнуты в коленях, а стопы располагаются на ширине плеч. При этом руки должны тянуться к корзине. Стоить помнить, что нельзя заступать ногами за линию штрафной, в противном случае, если мяч попадет в кольцо, то забитое очко засчитано не будет.

Чтобы добиться успехов в баскетболе – надо много и упорно тренироваться: оттачивать технику броска, технику ведения мяча, защитную стойку, ну и, конечно, поддерживать дружескую атмосферу в команде.

Библиографический список

- 1 Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебно-

методическое пособие к практическим занятиям, издательский центр «Академия», 2007, с. 176-177.

2 Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013, с.65-68.

3 Баскетбол: Учебник для вузов / Под общ.ред. Ю.М.Портнова. М., 1997, с. 113-114.

4 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М., 2001, с. 55-56.

УДК 799.3:159.913

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В ВУЗЕ

Гагарин Д.С.

Научный руководитель: Голева О.С.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: olay421976@yandex.ru*

Данная статья посвящена теме влияния настольного тенниса на учащихся ВУЗов. Обучение студентов настольному теннису, являющемуся одной из дисциплин, преподаваемых в СибГИУ в рамках курса физической культуры, позволяет развить у студентов ловкость, моторику, координацию, внимательность, реакцию, глазомер, физическую и психологическую выносливость, а также самообладание.

Ключевые слова: настольный теннис, спорт в ВУЗе, ловкость, моторика, координация, физическая выносливость.

Невозможно вести здоровый образ жизни без достаточной физической активности, а спорт - деятельность человека, наиболее приспособленная для безопасного и эффективного физического развития.

Настольный теннис представляет собой крайне интенсивный вид спорта, развивающий игрока не только физически, но и психологически: отражение мяча, летящего со скоростью до 45 м/с – в четыре раза больше скорости пассажирского поезда – тренирует не только ловкость и скорость реакции, но также и концентрацию внимания в совокупности с аналитическим и оперативным мышлением. Кроме того, условия для игры в настольный теннис одни из самых «демократичных» - для подготовки к игре не требуется ни большого зала, ни больших (по сравнению с другими видами спорта) материальных затрат.

В данный момент большая часть ученых-историков считает страной-прародительницей настольного тенниса Англию, а причиной возникновения этой игры – дождливую английскую погоду и постепенную адаптацию