

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. Угольникова

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

СКОРОСТНАЯ И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Рындовская Е.В.

Научный руководитель: Тимошина М.Б.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, t-mail: Liza-ry@mail.ru*

Современный баскетбол - игра атлетическая. Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена. В данной статье рассматриваются основные средства, методы и упражнения, с помощью которых воспитывается скоростно-силовая подготовка баскетболистов. «Взрывная» сила – одна из наиболее важных способностей, необходимых в баскетболе.

Ключевые слова: баскетбол, скоростно-силовая подготовка, физическое воспитание, взрывная сила.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания студентов разных возрастов. Регулярные занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию учащихся, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость, а также содействуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Непосредственно игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Именно поэтому спортивные игры, в частности баскетбол, в учебном плане представлены как основной материал, незаменимый на факультативных занятиях [1].

Современный баскетбол - это атлетическая игра и, для того чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня - это спортсмен подвижный, отлично координированный и, конечно же, быстро мыслящий на площадке.

Рассмотрим характеристику скоростно-силовой подготовки. Скоростно-силовая подготовка направлена на решение основной задачи развития быстроты движения, ее цель – развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц. В свою очередь сила может быть проявлена в одном из четырех специфических видов:

1. Абсолютная сила, т.е. максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
2. Взрывная сила - это способность мышц достигать максимума прояв-

ления силы по ходу движения в возможно меньшее время;

3. Быстрая сила, которая во многом обуславливает скоростные возможности;

4. Силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, используемые для развития скоростно-силовых качеств в баскетболе можно разбить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела, к ним относятся: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т.д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением, например, различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие по форме к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т.д.).

Основная задача системы упражнений скоростно-силовой подготовки - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Ее решение может осуществляться по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, т.е. упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы развития быстроты двигательной реакции: метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал и расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях.

Цель скоростно-силового направления – развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц, что предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

В процессе многолетней скоростно-силовой подготовки баскетболиста можно выделить несколько этапов [2].

1. Этап начальной тренировки, направленный на укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств и устранение недостатков физического развития. На данном этапе кроме специальноподготовительных упражнений в тренировочном процессе значительное место отводится подвижным и спортивным играм, а также всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность студентов.

2. Этап специализации. Он заключается в повышении объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Этот этап представляет собой уже более специализированную работу над совершенствованием физических качеств. Скоростно-силовая подготовка на этом этапе, направленная на развитие

быстроты движений и силы мышц, включает следующие направления:

- скоростное, где решается задача повышения скорости бега;
- скоростно-силовое - сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями, бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т.д.;
- силовое, что характеризуется парными и групповыми упражнениями с сопротивлением, акробатикой, гимнастическими упражнениями на снарядах и силовыми упражнениями со штангой небольшого веса.

3. Этап спортивного совершенствования специализируется на неуклонном повышении объема и интенсивности тренировочных нагрузок, работе по совершенствованию основных физических качеств. На этом этапе подготовки целесообразно использовать физические упражнения, которые воздействуют на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

4. Этап реализации спортивного потенциала. Основная цель - значительное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и скоростно-силовых. Требуется максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Значительно возрастает число занятий в недельных микроциклах.

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов. Выполнение значительного объема скоростно-силовых упражнений на этом этапе препятствует стабилизации уровня быстроты; возникновению так называемого "скоростного барьера".

5. Заключительный этап соревновательной карьеры. Определяется глубоко индивидуальный подход к тренировочным и соревновательным нагрузкам, поскольку большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие только ему способности, найти резервы в вариантах планирования тренировочной нагрузки и выявить наиболее эффективные средства и методы скоростно-силовой подготовки [3].

Баскетбол - это довольно контактный вид спорта. Примерно 70 % движений баскетболиста являются скоростно-силовыми, что требует специальной подготовки. В большей степени это касается центровых игроков, у которых должна быть особенность проявления силовых качеств в минимальный промежуток времени, иными словами - взрывная сила. В баскетболе взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, и в контратаках.

Специфика силовой подготовки центровых игроков заключается в том, что первым делом нужно создать базу, своего рода фундамент для развития силы, а после этого ее постоянно накапливать. Абсолютной силой называют предельную силу баскетболиста во время выполнения движений, не учитывая его

веса. Относительной силой называют силу в соотношении с весом спортсмена. Как правило, игроки высокого роста предрасположены к деформациям и искривлениям позвоночника, именно поэтому им следует укрепить брюшные мышцы и создать мышечный корсет, для поддержания позвоночного столба. Сделав все это можно смело переходить к тренировкам с большим весом.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных "барьеров". Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы:

1. Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

2. Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод заключается в последовательном выполнении специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Рассмотрим упражнения для развития взрывной силы, которые необходимы любому баскетболисту, да и другим спортсменам.

1. Толкание ногами медицинбола из сидячего и лежащего положений.
2. Толкания медицинбола и ядра.
3. Выталкивания из круга боком, грудью и спиной, не помогая руками.
4. Пас медицинбола крюком, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу, одной и двумя руками.
5. Выпрыгивания из полуприседа максимально вверх, на максимальной скорости.
6. Элементы самбо, приемы вольной борьбы. Это упражнение выполняется в борцовском зале.
7. Игроки становятся в круг, состоящий из 3-6 игроков, и начинают передавать гири из рук в руки. Вес гири или блина 20-25 килограмм.
8. Передача гири в максимально быстром темпе между двумя игрока-

ми, стоящих друг к другу спиной.

9. Обычные отжимания с добавлением хлопка ладонями в воздухе, после отталкивания от пола.

10. Два игрока, стоящих друг от друга на расстоянии 3-4 м, передают мединцинболы ногами [4].

После выполнения всех перечисленных упражнений у занимающихся увеличится взрывная сила, следовательно, улучшатся и результаты в спорте.

В результате нашего исследования мы пришли к выводу, что скоростно-силовая подготовка – это ключевое звено в жизни баскетболиста. Она развивает абсолютно все необходимые навыки: ловкость, быстроту, силу и координацию движений.

Библиографический список

1. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

2. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

3. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

4. 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.

УДК 796

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Топоров А.А.

Научный руководитель: Филинберг И.Н.

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

Статья посвящена описанию качества жизни студентов вуза в аспекте здоровья и социальной активности.

Ключевые слова: студенты, качество жизни, здоровье.

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из актуальных задач, стоящих перед обществом. Качество жизни КЖ является важным для жизнедеятельности человека. С позиции определения качества жизни может быть оценен уровень адаптированности человека к условиям жизнедеятельности, в том числе в группе студенческой молодежи. Достижение оптимального уровня адаптации к условиям труда и образа жизни обу-