

**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

Преподаватели физического воспитания в вузе в своей работе решают задачи обучения студентов специальным знаниям и овладению жизненно важными двигательными навыками и прикладными умениями в области плавания, а также задачи развития студенческого спорта и активного приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни [3].

Библиографический список

1. Особенности начального обучения плаванию студентов СибГИУ Васильев А.С., Ерохина Н.Н., Верещагина Л.Г., Филинберг И.Н., Косарева Е.И. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. 2016. Т. 14. № 1. С. 61-62.

2. Филинберг И. Н., Васильев Н. Н., Васильева В. В., Кузеванов С. В., Васильев А. С. Устройство для обучения плаванию: Патент Российской Федерации № 100422, МПКА63В69/12. Заявитель и патентообладатель: Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кузбасская государственная педагогическая академия». Опубл. 20.12.2010.

3. Филинберг И. Н. Некоторые аспекты оздоровления студентов при помощи занятий плаванием в рамках уроков физической культуры / И. Н. Филинберг, Н. Н. Васильев, А. Н. Шенцов, А. С. Васильев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. - Кемерово, 2015. - С. 259-262.

УДК 796.323.2

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА

Ревуцкая А.П.

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

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: ythg5013@yandex.ru*

Выносливость – важнейшее физическое качество. Она отражает работоспособность.

Ключевые слова: выносливость, работоспособность, спортсмен, баскетбол.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Выносливость проявляется в двух основных формах:

1) В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления.

2) В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Есть два вида выносливости: общая (совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности) и специальная (способность организма переносить нагрузки, характерные для конкретного вида профессиональной деятельности на протяжении длительного времени).

На уровень выносливости влияют множество факторов:

- Наличие энергетических ресурсов в организме человека,
- Уровень функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, ЦНС, нервно-мышечной и др.),
- Быстрота активизации и степень согласованности в работе этих систем,
- Устойчивость физиологических и психических функций к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма,
- Экономичность использования энергетического и функционального потенциала организма,
- Подготовленности опорно-двигательного аппарата,
- Совершенство технико-тактического мастерства,
- Личностно-психологические особенности.

Однако со всеми ними можно работать, например, наличие энергетических ресурсов в организме спортсменов – необходимо соблюдать график труда и отдыха, чтобы дать возможность организму восполниться и адаптироваться к увеличивающимся физическим нагрузкам.

Для чего необходимо повышать выносливость спортсмену в баскетболе. Баскетбол – активная игра, требующая огромное количество энергозатрат, находясь на площадке, у баскетболиста нет возможности отдыхать, у игрока постоянная физическая нагрузка. Особенность этого вида спорта в том, что у него огромная вариация физических действий: бег, прыжки, броски, ведение мячом, перемещения в защитной стойке и т.д., следовательно, чтобы поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры, необходимо увеличивать скоростную и силовую выносливость.

У баскетболистов широкий функционал, но у каждого игрока есть выделяющаяся позиция: разыгрывающий, защитник, нападающий, центровый. Для каждого из них следует подобрать специальную методику развития выносливости в зависимости от позиции, такая выносливость будет относиться к специальной. Разыгрывающему необходимо увеличивать нагрузки на руки (длительное ведение мяча), защитнику сделать акцент на ноги (долгие перемещения в защитной стойке) и т.д.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: воспитание общей выносливости, воспитание скоростной и

скоростно-силовой выносливости, воспитание игровой выносливости.

Методы развития выносливости:

- методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег от 40 минут до 1 часа, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

- метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Оценка и анализ системы подготовки и результатов выступления сильнейших спортсменов мира во многих видах спорта показывают, что спортивные рекорды и выдающиеся успехи достигаются лишь в результате многолетней тренировки, тогда, когда необходимая для этого база создается уже в детском возрасте.

Эффективность многолетней подготовки спортсменов в баскетболе определяется рядом таких основных, относительно самостоятельных методических положений:

- возрастом начала занятий баскетболом;
- структурой и содержанием тренировочного процесса;
- закономерностями роста и становления различных сторон спортивного мастерства баскетболистов;
- индивидуализацией подготовки спортсменов в зависимости от их пола, возраста, физического развития, игрового амплуа, личностных качеств;
- наличием нетрадиционных методов тренировки, высокого уровня медико-биологического обеспечения и восстановления.

В связи с этим становится очевидным, что многолетняя спортивная тренировка (от новичка до спортсмена высокого класса) представляет собой процесс, который протекает в соответствии с закономерностями развития физических возможностей, овладения техникой данного вида спорта, спортивной моторики, интеллектуальных и психических способностей и качеств. Научное обоснование этих закономерностей обеспечит возможность эффективно готовить баскетболистов высокого класса в процессе многолетней тренировки. Одна из составляющих эффективного управления тренировоч-

ным процессом в системе многолетней тренировки - определение ведущих факторов, которые в наибольшей степени влияют на достижение высокого спортивного результата. Особо важно это в спортивных играх, и в частности в баскетболе, поскольку успех здесь зависит от совокупности многих факторов и их места в системе многолетней подготовки.

Выявление тенденции изменения значимости факторов в зависимости от возраста баскетболистов позволит на научной основе целенаправленно подбирать средства и методы тренировки в каждом возрастном периоде, правильно определять соотношение их объемов для различных видов подготовки, эффективно использовать тренажеры для совершенствования техники игры.

В рамках этого направления, специалистами было проведено исследование, где применялся ряд элементов системно-структурного подхода. Конкретное содержание элементов системного подхода заключалось в следующем:

- объектом исследования явилась техническая и физическая подготовленность баскетболистов 11 - 28 лет;

- учитывалось, что объекты как элементы системы спортивной тренировки вместе с теоретической, тактической, психологической, а также синтезирующей их интегральной подготовкой составляют определенную логически связанную композицию, которая определяет всю систему спортивной тренировки;

- для изучения отдельных элементов подготовки нами восполнялась декомпозиция объекта исследования с выделением в качестве самостоятельных составных частей таких элементов системы, как физическая и техническая подготовка. Однако они рассматривались как «самостоятельные» лишь в тех случаях, когда исследовалась динамика отдельных параметров подготовки или разрабатывались средства комплексного контроля. При обосновании направленности отдельных видов подготовки они рассматривались интегрировано, в единой схеме с системой спортивной подготовки;

- при рассмотрении объектов и процессов внутри системы спортивной подготовки главное внимание уделялось изучению взаимодействия частей (взаимосвязи и взаимозависимости элементов технической и физической подготовки), а также связи объекта со средой (влияние возрастного развития и средств подготовки на процесс физического и технического совершенствования баскетболистов).

Проведенный корреляционный анализ показал степень взаимозависимости показателей физической и технической подготовленности в каждой возрастной группе, что играет большую роль в процессе подбора средств и методов тренировки.

Факторный анализ, выполненный в возрастных группах 11-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-20, 21-28 лет, обнаружил тенденцию к изменению значимости факторов в зависимости от возраста баскетболистов, что наглядно видно из сводной факторной матрицы значимых коэффициентов в различных возрастных группах (таблица 1).

Таблица 1 – Сводная факторная матрица

Возраст, лет	факторы					Всего %
	1	2	3	4	5	
11-12	Ростовой 36	Скоростной 33	Скоростно- си- ловой 10			79
13-14	Прыжково- ростовой 33	Технической подготовки 25	Точностного быстродействия 10	Скоростно- силовой 9	Скоростной вы- носливости 7	84
15-16	Технической подготовки 27	Ростовой 23	Скоростной 14	Прыжковый 8		72
17-18	Ростовой 32	Силовой 16	Технической подготовки 13	Прыжковый 11	Скоростной вы- носливости 9	81
19-20	физического развития 33	Технической подготовки 17	Скоростно- си- ловой 13	Точностно- локомоторный 11	Результативности 6	80
21-28	физического развития 41	Технической подготовки 16	Скоростно- си- ловой 15	Точностно- локомоторный 11	Скоростной вы- носливости 7	90

Рассмотрев вопросы, связанные с развитием выносливости у баскетболистов, выяснили следующее, выносливость играет очень большую роль на результативность команды, в частности на результативность отдельного игрока. Поэтому, баскетболисту серьезнее нужно относиться к своей физической подготовке – процессу, направленному на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Авокумович, А. Баскетбол для молодых игроков / Александр Авокумович, Хосе Мариа Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мондони; ред. Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. - Красноярск: Поликор, 2010. - 367 с.
2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. - М: Физкультура и спорт, 2001. - 352 с.
3. Бондарь, А. И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. - Минск: Полынья, 2002. - 111 с.
4. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник. / А. А. Гужаловский. - М: Физкультура и спорт, 2000. - 569 с.
5. Данилов, В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе / В. А. Данилов. - М.2002. - 43 с.
6. Дулин, А. Н. Баскетбол в школе: учебное пособие / А. Н. Дулин. - Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1996. - 400 с.