

# Особенности пропорционального формирования мышечной массы тела у юношей, занимающихся баскетболом



Подготовил Наумов Егор  
студент группы 21СС1

# **Цель исследования:**

**разработка  
рекомендаций по  
пропорциональному  
формированию  
мышечной массы тела у  
юношей, занимающихся  
баскетболом.**



# Задачи:

1. Изучить физиологические и психологические особенности подростков
2. Исследовать команду баскетболистов (замерить физические показатели, антропометрические данные и проанализировать результаты).
3. Разработать рекомендации.

# Гипотеза:

предположим, что силовые упражнения и специальная тактическая подготовка команды баскетболистов даст положительный результат .

## **Объект исследования:**

Юноши баскетболисты 16-18 лет.

**Предмет исследования:** комплекс силовых упражнений, как средство улучшения результата игры в баскетбол

# Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Сравнение.
3. Наблюдение.

**Время эксперимента:**  
с сентября 2021  
по Апрель 2022

# Теоретическая часть

Подростковый возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма и отдельных его частей. Физическое развитие детей в период подросткового возраста существенно отличается от развития в предыдущий период

# Физические качества баскетболиста

Физические качества человека – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – являются важнейшей составляющей его физического потенциала и главным объектом при тренировке. Именно эти стороны двигательных способностей человека наряду с совершенствованием биомеханической структуры движений или техники выполнения физических упражнений составляют в своей совокупности основной объект тренирующих воздействий.

# Практическая часть

В ходе исследовательской работы для решения поставленной цели были поставлены задачи по обследованию команды баскетболистов:

- Выполнить замеры различных групп мышц, физических показателей с помощью тестов,
- Собрать и проанализировать антропометрические данные членов команды баскетболистов.
- Обследования было намечено провести в Сентябре 2021 года и Апреле 2022 года.



Испытуемые	Сентябрь 2021	Апрель 2022	Сентябрь 2021	Апрель 2022	Сентябрь 2021	Апрель 2022
	Бицепс		Икроножная мышца		Бедро	
1	28	29	33	35	39,1	40
2	29	30	35,3	36	40,5	42
3	25	26	32	33	37	38
4	30	30	33,5	34	39	40
5	30	33	34,7	37	40	42
6	36	37	33	34	39	40
7	35	36	34	34	38	39
8	34	35	33	34	39,5	40
9	35	36	36	37	43	45
10	34	35	36	36	39	41

# Антропометрические данные показатели

# физические

№	Сентябрь 2021	Апрель 2022	Сентябрь 2021	Апрель 2022
	Рост		Вес	
1	183	185	78	80
2	177	180	60	55
3	168	169	71	70
4	187	188	65	68
5	179	180	67	70
6	176	177	70	73
7	175	179	70	72
8	170	174	67	69
9	180	185	80	81
10	179	183	75	77

	Сентябрь 2021	Апрель 2022	Сентябрь 2021	Апрель 2021
	Прыжки в длину		Челночный бег 4x9(м)	
1	2,29	2,32	8,6	8,5
2	2,32	2,40	8,7	8,6
3	2,05	2,10	9,0	8,9
4	2,26	2,30	8,8	8,6
5	2,31	2,35	8,5	8,4
6	2,25	2,29	8,9	8,7
7	2,24	2,28	9,0	8,9
8	2,27	2,30	8,9	8,8
9	2,23	2,26	8,9	8,7
10	2,24	2,28	8,8	8,6

# Выводы

Проанализировав литературные источники, мы выяснили, какие мышцы участвуют при выполнении двигательных действий в баскетболе.

Включив в тренировочный процесс подобранный комплекс, мы сравнили первоначальные результаты норматива с результатами после специальной подготовки и увидели положительную разницу результатов.

# Заключение

Мои наблюдения и исследования показали, что ребята, которые совместно с тренером занимались физическими упражнениями на развитие различных групп мышц (а не только отдельных мышц), имеют пропорциональное развитие мышц тела. Это значит, что нужно развивать все мышцы тела одинаково с определенной нагрузкой. Учитывая подростковый возраст, рекомендую выполнять все физические упражнения с правильной нагрузкой и на все мышцы тела одинаково с определенной нагрузкой. При этом использовать отягощения- тяжелые предметы (гантели ), вес партнера, активное сопротивление. Обязательно консультирование с учителем или тренером.



Спасибо за внимание !