

Олена КРИВОПИШИНА, Захар ПОТОРОКІН
Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ФАКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Підтримання відмінної фізичної підготовки та збалансованого харчування є критичними компонентами успішної гри в баскетбол.

Баскетбол – це спорт, що вимагає від гравців велику фізичну силу, витривалість, швидкість, міцність, гнучкість та вміння високо стрибати. Регулярні тренування, які містять у собі кардіо вправи, силові тренування, розтяжку та вправи для зміцнення суглобів допомагають зміцнити м'язи, покращити координацію та збільшити витривалість.

Баскетболістам важливо дотримуватися збалансованої дієти, яка охоплює правильний розрахунок калорій, білків, вуглеводів, та жирів, та складається з вуглеводів, білків для нарощування м'язів, та корисних жирів для підтримання здоров'я. Також, важливо додавати до раціону різні вітаміни, наприклад: Омега 3, вітамін D3, вітамін С, кальцій, магній, хондроїтин, глюкозамін, для зміцнення суглобів, желатин та протеїн. Також, креатин є корисним доповненням для баскетболістів, оскільки він може покращити фізичні характеристики під час тренувань у тренажерному залі. Для оптимального функціонування організму будь-якого спортсмена важливо забезпечити достатнє споживання води протягом дня [3].

Одним із основних елементів і підготовці баскетболістів є вертикальний стрибок – це ключова навичка в баскетболі, що істотно впливає на атаку, захист та підбирання. Високий вертикальний стрибок дозволяє гравцям обходити захисників, збільшує шанси на успішне забивання м'яча, дає їм перевагу у боротьбі за підбирання в атаці тощо. Здатність стрибати високо дає можливість блокувати кидки суперників, ускладнює суперникам виконання кидків з близької відстані до кошика, змушуючи їх кидати з менш зручних позицій. Баскетболісти з високим вертикальним стрибком мають перевагу у боротьбі за

підбирання м'яча та створення нових атаквальних можливостей [1].

Вертикальний стрибок – це комплексна навичка, що істотно впливає на успішність баскетболіста. Регулярні тренування та дотримання правильної техніки можуть значно покращити цю навичку, що дасть баскетболісту перевагу на майданчику. Для покращення вертикального стрибка необхідно не забувати про тренування верхньої частини тіла [2].

Отже, підтримка відмінної фізичної підготовки, збалансоване харчування та розвинений вертикальний стрибок – це ключові фактори успішної гри в баскетбол. Регулярні тренування та правильне харчування допоможуть баскетболісту покращити силу, витривалість, координацію, а також наростити м'язи та відновити суглоби. Розвиваючи вертикальний стрибок, баскетболіст може стати більш успішним у нападі, захисті та підбираннях. Дисципліна, послідовність та правильна техніка виконання вправ допоможуть досягти максимальних результатів у цій грі, гарної фізичної форми та привабливого зовнішнього вигляду.

Список літератури

1. Пасічник В.М. Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол). Львів, 2019. 47 с.

2. The Effect of Combined Strength Training on Vertical Jump: Strength & Conditioning Journal: вебсайт. URL: https://journals.lww.com/nsca-scj/fulltext/2023/10000/the_effect_of_combined_strength_training_on.4.aspx

3. Особливості харчування спортсменів. harchi.info: вебсайт. URL: <https://harchi.info/articles/osoblyvosti-harchuvannya-sportsmeniv>.

*Науковий керівник: Володимир БОБР,
канд. пед. наук. доцент*