https://www.sworldjournal.com/index.php/swj/article/view/swj34-04-127
DOI: 10.30888/2663-5712.2025-34-04-127

УДК 796.2

SPORTS NUTRITION FOR BASKETBALL PLAYERS DURING THE PREPARATION PERIOD

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТА В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ

Vasilenko V.V. / Василенко В. В.
старший викладач
ORCID: 0000-0002-3365-3521
State pedagogical institute Kryvyi Rih universytetsky (gagarina),
Kryvyi Rih 54, 50086
Криворізький державний педагогічний унівеситет
університетський (Гагаріна),
Кривий Ріг 54, 50086

***Анотація**. Вивчення раціонального харчування баскетболістів — актуальна проблема, оскільки правильне її вирішення сприяє підтриманню здоров'я та життєвих функцій організму під час тренувань та змагань.*

***Ключові слова**: Жири , білки, харчові добавки,гідратація,протеїни.*

Вступ. Баскетбол – це динамічний вид спорту, що вимагає високої витривалості, сили та координації. Досягнення професійних результатів у баскетболі можливе не лише завдяки інтенсивним тренуванням, а й завдяки правильному харчуванню. Спортивне харчування відіграє важливу роль у підтримці необхідного рівня фізичної підготовки та відновлення після навантажень..

Основи харчування баскетболіста.

Баланс макронутрієнтів. Базою дієти баскетболіста має бути баланс макронутрієнтів – білків, жирів та вуглеводів. Вуглеводи є основним джерелом енергії для тренувань та ігор, білки сприяють відновленню та зростанню м'язів, а жири підтримують загальне здоров'я та ефективність метаболізму.

Гідратація. Підтримка водного балансу критично важлива для витривалості та продуктивності. Недостатнє споживання води може призвести до зниження фізичних показників та погіршення загального самопочуття. Види спортивного харчування для баскетболіста

Протеїнові добавки. Протеїнові порошки та батончики допомагають покрити підвищену потребу в білку, сприяючи відновленню та зростанню м'язової тканини. Вибираючи протеїн, віддайте перевагу якісним продуктам із

високою біологічною цінністю.

Енергетичні гелі та батончики. Для підтримки рівня енергії під час тривалих тренувань та ігор підійдуть енергетичні гелі та батончики. Вони забезпечують швидке джерело вуглеводів, легко засвоюються та допомагають уникнути "енергетичної кризи"м'язових тканин.

Вітамінно-мінеральні комплекси.Додаткові компоненти правильного харчування для баскетболістів: протеїни, амінокислоти, гейнери

Правильне харчування для спорту зазвичай включає в себе наступні добавки:

• **Протеїни**. Баскетболісти часто використовують протеїни для підтримки м’язової маси та відновлення після тренувань. Збагачені білком продукти, такі як протеїнові коктейлі, можуть допомагати в забезпеченні необхідної кількості білка без додаткового навантаження на шлунково-кишковий тракт.

• **Амінокислоти**. Вони є будівельними блоками білка. Деякі баскетболісти використовують амінокислотні добавки для підтримки м’язового росту та відновлення.

• **Гейнери**. Це добавки, спрямовані на швидке набрання маси тіла та енергетичне забезпечення. Зазвичай вони містять вуглеводи та білок. Гейнери допомагають компенсувати втрати енергії під час інтенсивних тренувань.

Для підтримки загального здоров'я та функціонування організму баскетболістам потрібна підвищена кількість вітамінів та мінералів. Вітамінно-мінеральні комплекси допомагають заповнити цю потребу, особливо у періоди інтенсивних тренувань та змагань.

Вибір правильного спортивного харчування – важливий крок на шляху успіху в баскетболі. З урахуванням індивідуальних потреб та цілей, а також дотримання рекомендацій з безпеки, спортивні добавки можуть стати ефективним інструментом для покращення спортивних результатів та загального стану здоров’я.

Важливість раціонального використання спортивних добавок

Правильне харчування для баскетболістів – це не просто обов’язок, але й

ключ до досягнення максимальних результатів у спорті. Збалансований раціон, раціональне використання добавок та регулярні консультації з фахівцями допоможуть забезпечити оптимальне фізичне та психічне здоров'я спортсмена.

Результати. Спортивне харчування є ключовим елементом успішного тренування та досягнення спортивних результатів. Особливо важливо враховувати баланс білків, жирів та вуглеводів, оскільки ці компоненти є основними джерелами енергії для організму під час фізичного навантаження. Білки відіграють важливу роль у будівництві та ремонті м'язів, тому для спортсменів вони є особливо важливими. Оптимальний рівень споживання білків залежить від типу спортивної діяльності, інтенсивності тренувань та індивідуальних особливостей баскетболіста. Зазвичай рекомендується споживати від 1,2 до 2 грамів білків на кілограм ваги тіла щоденно для підтримки оптимального м'язового розвитку та відновлення після тренувань. Жири також є важливим енергетичним джерелом, особливо при тривалих тренуваннях або змаганнях. Вони допомагають забезпечити довготривалу енергію та захистити організм від перенавантаження. Проте, важливо вибирати здорові джерела жирів, такі як ненасичені жири, які зустрічаються в оливковому маслі, авокадо та рибі, і уникати трансжирів та насичених жирів.[3]

Вуглеводи є основним джерелом енергії для мозку та м'язів, особливо під час інтенсивних тренувань. Баскетболісти повинні звертати особливу увагу на якість вуглеводів, включаючи комплексні вуглеводи, які забезпечують стійку енергію протягом тривалого часу, а також важливі вітаміни та мінерали, які супроводжують цей процес. Збалансоване споживання білків, жирів та вуглеводів допомагає забезпечити організм необхідними поживними речовинами для досягнення оптимальних спортивних результатів та збереження загального здоров'я. Білки необхідні для росту, ремонту та відновлення м'язів, особливо після тренувань. Жири забезпечують енергію та захищають органи від ушкоджень, тому вони повинні бути у відповідних кількостях. Вуглеводи є основним джерелом енергії для мозку та м'язів і важливі під час тренувань та змагань. [1]

Індивідуальні потреби кожного спортсмена також важливі при складанні оптимального раціону. Різні люди мають різні метаболічні швидкості, фізичні характеристики та потреби в енергії. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного баскетболіста при розрахунку його харчування. Крім того, оптимальний раціон повинен відповідати характеру спортивних занять. Однак оптимальний раціон для баскетболістів - це не лише раціональне споживання поживних речовин. Також важливо правильно планувати час прийому їжі, забезпечуючи ефективне надання енергії під час тренувань та відновлення після них. Баскетболісти також повинні враховувати гідратацію, споживаючи достатню кількість води під час тренувань і змагань. [2]

Вода та електроліти відіграють критичну роль у здоров'ї та фізичній активності кожної людини, особливо спортсменів. Вони є ключовими для підтримки гідратації, регуляції температури тіла та нормального функціонування клітин. Важливість води та електролітів для спортсменів полягає в їхній здатності забезпечувати оптимальний рівень енергії та відновлювати рівновагу під час тренувань та змагань. Перш за все, вода є найважливішим компонентом для правильного функціонування організму. Вона не лише забезпечує зволоження клітин, але також бере участь у транспортуванні поживних речовин та видаленні токсинів. [5]

Забезпечення правильного рівня гідратації та електролітів важливе не лише під час тренувань, але й під час підготовки до змагань та після них. Перед тренуванням баскетболісти повинні пити достатню кількість води, а також розглянути можливість додавання електролітів, особливо у випадках тривалих тренувань або під час роботи в умовах високої температури. Після тренування важливо відновити втрачену рівновагу води та електролітів, щоб прискорити процес відновлення та запобігти втомі та перенавантаженню організму. Узагальнюючи, вода та електроліти відіграють критичну роль у підтримці оптимального фізичного стану та продуктивності баскетболістів. Забезпечення достатнього рівня гідратації та електролітів є важливим елементом підготовки та успіху в спорті, і спортсмени повинні приділяти цьому належну увагу в своєму

режимі харчування та гідратації. [3]

Тип спортивної діяльності впливає на харчування баскетболістів через різні вимоги до енергії, макронутрієнтів та мікронутрієнтів. Крім того, інтенсивність тренувань та рівень фізичного навантаження також впливають на харчування баскетболістів. Тривалість та частота тренувань можуть змінювати кількість енергії та поживних речовин, які потрібно споживати.[6]

Креатин може допомагати підвищити енергетичний потенціал м'язів під час інтенсивних тренувань, тоді як амінокислоти можуть підтримувати загальний метаболізм та відновлення. [3]

Якісні продукти мають бути виготовлені з безпечних і натуральних інгредієнтів, які не містять шкідливих домішок або заповнювачів. Білкові продукти відіграють ключову роль у спортивному харчуванні, оскільки білок є основним будівельним матеріалом для м'язів та інших тканин організм. Вибір джерела білка може бути залежний від індивідуальних вподобань, дієтичних обмежень та особливостей спортивного режиму. Вуглеводи та жири є іншими важливими компонентами спортивного харчування, оскільки вони постачають енергію для тренувань та змагань. Вуглеводи є основним джерелом палива для мозку та м'язів під час фізичних навантажень. Вони забезпечують енергію для виконання вправ та вправ під час тренувань, а також допомагають відновити глікогенові запаси в м'язах після тренування. [1]

Жири є іншим важливим джерелом енергії, особливо під час тривалих тренувань або змагань. Вони також важливі для підтримки здоров'я шкіри, волосся, нігтів, а також для забезпечення нормальної роботи внутрішніх органів та систем. Здорові жири можуть бути отримані з різних джерел, таких як риба, оливкова олія, авокадо, горіхи, насіння, а також з деяких рослинних джерел. Гідратація: Важливо пити достатню кількість рідини під час тренувань та змагань, щоб уникнути дегідратації. Баскетболісти повинні пити воду до, під час та після фізичних зусиль, особливо в умовах високої температури та вологості. [2]

Час харчування: Важливо спланувати час прийому їжі так, щоб мати

достатньо енергії під час тренувань та змагань. Легка їжа або перекуси можуть бути корисними перед тренуваннями, тоді як після тренувань важливо швидко поповнити запаси глікогену та білків у м'язах. Це може бути фрукти, овочі, легкі білкові страви, мюслі та інші високовуглеводні та низькожирні продукти. Індивідуальність: Кожен баскетболіст має свої індивідуальні потреби в харчуванні, тому важливо експериментувати з різними видами їжі та раціонів, щоб знайти оптимальний варіант для себе. Деякі баскетболісти можуть відчувати себе краще з меншим або більшим обсягом їжі перед тренуваннями або змаганнями. Постійний моніторинг: Важливо постійно моніторити відчуття та реакцію організму на раціон. Баскетболісти повинні слухати своє тіло та реагувати на сигнали, які воно надає, щоб коригувати раціон та забезпечити оптимальну продуктивність. Відновлення після фізичних навантажень є важливою складовою для досягнення оптимальних результатів у спорті та збереження загального здоров'я та благополуччя. Під час тренувань організм баскетболіста піддається значному фізичному стресу, що призводить до втоми, пошкодження м'язів та вичерпання енергетичних ресурсів. Відновлення допомагає організму відновитися, зростити силу та витривалість, запобігти травмам та покращити загальний фізичний стан. Важливо вживати їжу, яка містить достатню кількість білків для м'язів, вуглеводів для енергії та жирів для підтримки загального здоров'я. Також важливо пити достатню кількість рідини для гідратації організму. [1]

Також важливо слухати своє тіло та реагувати на сигнали втоми та перенавантаження Вони повинні споживати достатню кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінералів, щоб забезпечити своєму організму необхідні поживні речовини для оптимальної фізичної активності та відновлення після тренувань. [5] Тож, активний спосіб життя, регулярна фізична активність та відповідний режим сну також важливі для підтримки здоров'я та оптимальної композиції тіла. Регулярні тренування допомагають збільшити м'язову масу, покращити витривалість та сприяють зниженню вмісту жиру в організмі.

Висновки. Підсумок дослідження спортивного харчування вказує на те, що

правильне харчування є критичним фактором для досягнення високих спортивних результатів та підтримки оптимального фізичного стану у спортсменів. Проведені дослідження підтверджують, що відповідне спортивне харчування забезпечує необхідний рівень енергії, поживних речовин та регулює водний баланс в організмі, що є ключовим для підтримки інтенсивних тренувань та змагань. Загальна оцінка впливу спортивного харчування підкреслює важливість збалансованої дієти, яка враховує індивідуальні потреби спортсменів у білках, вуглеводах, жирах, вітамінах та мінералах. Вагомим фактором є також гідратація організму під час тренувань та змагань, що сприяє підтримці оптимальної фізичної активності та попередженню дегідратації.

Література:

1. Головко Л.С., Ващенко В.С. Спортивне харчування: підручник. - Київ: Олімпійська література, 2018.

2. Шевченко О.М., Бережний І.В., Григор'єва Л.П. Фізіологія спортивної працездатності: Навч. посіб. - Київ: Олімпійська література, 2019.

3. Костянтинов О.О. Фізіологія спортивної працездатності. - Київ: Олімпійська література, 2015.

4. Дмитренко В.М. Біохімія спортивної працездатності. - Київ: Видавничий дім «Київський університет», 2018.

5. Спортивне харчування та дієтичні добавки: Навчальний посібник / Під ред. Г.І. Літвіненка, Л.І. Осипенко. - Київ: Олімпійська література, 2019.

6. Ткачук О.І., Карпенко В.І., Шепель В.В. Біохімія фізичного виховання і спорту. - Київ: Олімпійська література, 2018.

7. Івахненко Г.І., Бондар Ю.В., Коваленко С.О. Спортивне харчування: навчальнометодичний посібник. - Київ: Видавничий дім «Київський університет», 2021.

Abstract. *Studying the rational nutrition of basketball players is a current problem, since its correct solution contributes to maintaining health and vital functions of the body during training and competitions.*

Keywords*: fats, proteins, nutritional supplements, hydration, proteins.*

Статтю надіслано 27.11. 2025

© Василенко В.В.