

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПИТАНИЯ НА
РЕЗУЛЬТАТЫ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛЕ****Албеков Шокир Адилбекович***Старший преподаватель цикла физической подготовки**Институт повышения квалификации МВД**Республики Узбекистан shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: Физическая подготовка и питание являются ключевыми факторами, определяющими успех баскетболистов на профессиональном уровне. Эта статья исследует влияние различных аспектов физической подготовки, таких как силовая, кардио-, гибкость и функциональная тренировки, а также роль питания на производительность игроков в баскетболе. На основе анализа существующей литературы и проведенных исследований, выявляются ключевые компоненты физической подготовки и питания, которые способствуют повышению игровых показателей и снижению риска травм. Результаты показывают, что комплексный подход к физической подготовке и рациональному питанию может значительно улучшить эффективность игроков и команд в целом.

Ключевые слова: физическая подготовка, питание, баскетбол, производительность, силовые тренировки, кардио-нагрузки, травмы, функциональные тренировки.

**BASKETBOLCHILARNING NATIJALARIGA JISMONIY
TAYYORGARLIK VA OVQATLANISHNING TA'SIRI****Albekov Shokir Adilbekovich***O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi**Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli**katta o'qituvchisi**shokiralbekov@gmail.com*

Annotatsiya: Jismoniy tayyorgarlik va ovqatlanish basketbolchilarning professional darajadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardir. Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlarini, masalan, kuch, kardio, egiluvchanlik va funksional mashg'ulotlar, shuningdek, ovqatlanishning basketbolchilarning mashg'ulotlarda ishlashiga ta'siri o'rganiladi. Mavjud adabiyotlar va o'tkazilgan tadqiqotlar tahlili asosida o'yin ko'rsatkichlarini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradigan jismoniy tayyorgarlik va ovqatlanishning

asosiy tarkibiy qismlari aniqlanadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlik va ratsional ovqatlanishga kompleks yondashuv o'yinchilar va umuman jamoalar samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, ovqatlanish, basketbol, unumdorlik, kuch mashg'ulotlari, kardio yuklamalar, jarohatlar, funksional mashg'ulotlar.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING AND FOODING ON BASKETBALL PLAYERS' RESULTS

Albekov Shokir Adilbekovich

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs

of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: Physical fitness and nutrition are key factors determining basketball players' success at the professional level. This article examines the impact of various aspects of physical fitness, such as strength, cardio, flexibility, and functional training, as well as the role of nutrition on player performance in basketball. Based on the analysis of existing literature and conducted research, key components of physical fitness and nutrition are identified, which contribute to improving game performance and reducing injury risk. The results show that a comprehensive approach to physical training and rational nutrition can significantly improve the effectiveness of players and teams as a whole.

Keywords: physical training, nutrition, basketball, performance, strength training, cardiac exercises, injuries, functional training.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - это высокоинтенсивный вид спорта, требующий от игроков не только технических навыков, но и выдающейся физической подготовки. Физическая форма и правильное питание напрямую влияют на игровые результаты и могут стать решающим фактором в условиях жесткой конкуренции. В данной статье рассматривается, как различные аспекты физической подготовки и питания влияют на производительность баскетболистов.

Силовые тренировки играют важную роль в повышении общей физической формы игроков. Силовые упражнения развивают мышечную массу и силу, что критично для выполнения игровых задач, таких как борьба за позицию, защита и завершение атак. Исследования показывают, что игроки,

регулярно занимающиеся силовыми тренировками, имеют лучшие показатели в таких аспектах, как подъем на кольцо и блокировка бросков соперника. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого игрока, чтобы избежать перетренированности и травм.

Кардио-нагрузки, такие как бег, плавание и велосипед, способствуют развитию выносливости, что позволяет игрокам сохранять высокий уровень энергии на протяжении всего матча. Исследования показывают, что баскетболисты с хорошей кардио-выносливостью могут лучше адаптироваться к изменяющимся игровым условиям и выполнять сложные игровые задачи на протяжении всего времени встречи. Кроме того, кардио-нагрузки способствуют ускорению восстановления после интенсивных тренировок и матчей.

Гибкость также является важным аспектом физической подготовки. Упражнения на растяжку помогают улучшить амплитуду движений, что критически важно для выполнения различных техник броска и защиты. Функциональная подготовка, включающая в себя тренировки, направленные на развитие координации и баланса, также имеет большое значение. Эти тренировки помогают игрокам лучше справляться с изменениями направления движения и сохранять контроль над телом в условиях игры.

Правильное питание является неотъемлемой частью подготовки баскетболистов. Рацион, богатый углеводами, белками, витаминами и минералами, способствует улучшению физической работоспособности и восстанавливающим процессам. Углеводы являются основным источником энергии, необходимым для выполнения высокоинтенсивных действий на площадке. Потребление достаточного количества углеводов перед матчами и тренировками помогает поддерживать уровень гликогена в мышцах, что критически важно для производительности.

Белки играют важную роль в восстановлении и наращивании мышечной массы. Исследования показывают, что употребление белковых продуктов после тренировок способствует более быстрому восстановлению и снижению мышечной боли. Важно также учитывать гидратацию: достаточное потребление жидкости помогает предотвратить обезвоживание, что может негативно сказаться на физических показателях и концентрации во время игры.

Специальные добавки, такие как аминокислоты и креатин, также могут быть использованы для улучшения физической подготовки, однако их применение должно быть основано на рекомендациях специалистов и с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Кроме того нужно отметить что восстановительный процесс также играет немаловажную роль в прогрессировании профессионального роста

баскетболистов. В связи с этим рекомендуются нижеследующие продукты для восстановления после тренировки.

1. Протеиновый коктейль:

- Содержит протеин (сывороточный, казеиновый или растительный).
- Быстро усваивается и помогает восстановить мышечную массу.

2. Греческий йогурт:

- Высокое содержание белка и пробиотиков.
- Можно добавить мед или фрукты для углеводов.

3. Куриная грудка с рисом:

- Куриное мясо - отличный источник белка.
- Рис обеспечивает углеводы для восстановления запасов гликогена.

4. Творог с фруктами:

- Высокое содержание белка и кальция.
- Фрукты добавляют углеводы и витамины.

5. Овсянка с ягодами и орехами:

- Овсянка - источник сложных углеводов.
- Ягоды и орехи добавляют антиоксиданты и полезные жиры.

6. Бананы:

- Легко усваиваются и обеспечивают быструю энергию благодаря высокому содержанию углеводов.

7. Рыба (лосось, тунец):

- Источник белка и омега-3 жирных кислот, которые способствуют восстановлению.

8. Смузи:

- Смешение фруктов, зелени и белкового порошка.
- Удобный и быстрый способ получить необходимые вещества.

9. Хлеб с арахисовым маслом:

- Содержит углеводы и белки, а также полезные жиры.

10. Чечевица или фасоль:

- Хороший источник растительного белка и углеводов.

Важно помнить, что восстановление после тренировки - это не только выбор продуктов, но и соблюдение правильного режима питания. Сочетание белков и углеводов в течение 30-60 минут после тренировки помогает оптимизировать процесс восстановления и поддерживать высокую работоспособность на тренировках и матчах.

Комплексные тренировочные программы, объединяющие различные аспекты физической подготовки и питания, становятся все более популярными среди профессиональных команд. Исследования показывают, что команды, использующие индивидуализированные тренировочные подходы, достигают

лучших результатов. Важно учитывать не только физические качества самих игроков, но и их психологическое состояние, так как ментальная подготовка также оказывает значительное влияние на производительность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка и правильное питание играют ключевую роль в успехе баскетболистов. Регулярные тренировки, включающие силовые, кардионагрузки, гибкость и функциональную подготовку, в сочетании с осознанным подходом к питанию, способствуют улучшению игровых показателей и снижению риска травм. Для достижения максимальных результатов важно применять комплексный и индивидуализированный подход к тренировкам и рациону, основываясь на особенностях каждого игрока и команды в целом. Дальнейшие исследования в этой области помогут углубить понимание влияния физической подготовки и питания на результаты в баскетболе, что может привести к более эффективным методам тренировки и повышения уровня игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ganieva F.V. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari. Ўқув қўлланма 2025.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. Учебное пособие. 1981.
3. Kearney P.E., Barlow J. "The Role of Strength Training in the Development of Physical Fitness in Basketball Players." // Journal of Sports Sciences, 2018. 36(1), 78-85.
4. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Книга. 2019.
5. Jeukendrup A.E. "Nutrition for Endurance Sports: Carbohydrate and Fat." // Journal of Sports Sciences, 2011. 29(1), 1-8.
6. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. // Human Kinetics. 2006.
7. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. 2009.
8. Smith D.J. "Physical Preparation for Basketball: Strategies for Improvement." // International Journal of Sports Science & Coaching, 2018. 13(4), 654-660.
9. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. Учебное пособие. 2009.