**УТОМЛЕНИЕ И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ИНСТИТУТА**

Денисова У.Ж, Ахмадалиева С.У.

*(Ташкентский Государственный Стоматологический Институт г.Ташкент)*

**Актуальность:** Баскетбол подвергает спортсменов частым высокоинтенсивным движениям, включая спринт, прыжки, ускорения, броски в прыжке, подбор мяча, передача мяча в прыжке и ведения с мячом во время игры и соревнований, которые могут привести к утомлению. Утомление может повлиять на способность спортсмена выступать в течение длительного времени. Способность практиков количественно оценивать нагрузку и последующую утомляемость у баскетболистов с целью мониторинга и управления уровнем усталости может быть полезна для поддержания высокого уровня работоспособности и предотвращения неблагоприятных физических и физиологических факторов [3]. В настоящее время существует ограниченное исследование количественной оценки тренировочной или соревновательной нагрузки за пределами анализа движения времени в баскетболе. Кроме того, систематические исследования, изучающие методы мониторинга и управления утомляемостью спортсменов в баскетболе в течение сезона, являются недостаточными. Для эффективной оптимизации и поддержания максимальной тренировочной и игровой производительности в течение всего баскетбольного сезона необходимо обсудить потенциальные стратегии мониторинга нагрузки и утомляемости [2]. Физическое развитие составляет важную часть общей культуры общества, проще говоря, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных как условий, так и методов направленного физического совершенствования личности. Так как сегодня обострилась спортивная конкуренция и все более напряженными становятся поединки баскетбольных команд среди вузов, есть необходимость исследования быстрого восстановления физической активности спортсменов баскетболистов.

**Цель исследования:** Целью исследования является выявление методов восстановления физической активности, на примере спортсменов баскетболистов, тренирующихся при ТГСИ.

**Материалы исследования:** На данный момент разработано множество методик восстановления организма человека во время и после физических нагрузок – тренировок, работы и т.д. Все эти методики основаны, не только на общем механизме работы организма человека (с точки зрения системного подхода), но и с учётом индивидуальных особенностей конкретного человека. В качестве основных методов восстановления нами было выбраны аутогенные и релаксационные упражнения.

**Результаты исследования:** В результате нами было установлено, что аутогенные и релаксационные упражнения, учат спортсмена баскетболиста правильному восстановлению дыхания и физической активности, так как за одну игру баскетболист делает множество прыжковых и беговых упражнений и это говорит о том, что на баскетболистов падает большая нагрузка, в частности на нижние конечности. Аутогенная тренировка проводится в “позе мертвеца”: спортсмен лежит на полу. Тело расслаблено, глаза закрыты. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шепотом) не торопясь. Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящим соревнованием следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц [4]. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции должна быть следующей: “Отношение к соревнованиям спокойное, полная уверенность в своих силах, мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании, ничто постороннее меня не отвлекает, любые трудности и разные помехи меня только мобилизуют на победу”. Такие упражнения продолжаются 2–4 минут, после тренировок и соревновательных игр.

А также мышечные расслабляющие упражнения: подъем нижней части тела и одновременно работа с дыханием - это два очень простых способа начать процесс восстановления, которые обычно совмещаются. Спортсмены баскетболисты лежат на полу ногами, поднятыми к стене. В то же время им предлагается положить одну руку на живот, а другую - на грудь. В течение примерно 5 минут необходимо сосредоточится на глубоком дыхании живота, стараясь не позволять груди подниматься и опускаться с каждым вдохом. Этот диафрагмальный дыхательный паттерн облегчает расслабление, быстро снижает частоту сердечных сокращений и способствует венозному возвращению [3].

**Заключение и вывод:** В целом можно сделать вывод, что есть доступные легкие упражнения, помогающие быстрому и эффективному восстановлению и регенерации мышечной активности наших студентов спортсменов [1]. Некоторые из них нами хорошо исследованы, мы полагаем, что самое важное, когда дело доходит до практики восстановления, - мы должны убедиться, что последовательность в нашем действии, является самым большим фактором того, будет ли польза от использования методов восстановления или нет. Поэтому важно использовать множество различных упражнений для того, чтобы продолжать видеть положительный результат восстановления и достижения лучших показательных результатов в межвузовских соревнованиях.

**Список литературы:**

1. Мирзоев О.М., //Применение восстановительных средств в спорте//. 2007 г. 160c.

2. Готoвцев П. И., Спортсменам о восстановлении, М.: Физкультура и спорт, 1999. 144c.

3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, М.: Физкультура и спорт, 2001.104c.

4. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. // Теория и практика физической культуры 2009 г.