

Літовченко В.Ю.

ВІДПОЧИНОК, ЯК ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Відпочинок є невід'ємною частиною тренувального процесу у всіх видах спорту. Він сприяє процесам адаптації, які стимулюються в ході тренування. Крім того, відпочинок протягом двох-трьох днів перед змаганням сприяє поповненню запасів м'язового глікогену і є психологічною потребою організму початківця гирьовика.

Після тренування організм продовжує випробовувати вплив стресу. Організм втрачає рівновагу метаболічних процесів - зміст одних компонентів в крові і в м'язах знижується за рахунок підвищення інших. Під час відпочинку відбувається поповнення виснажливих запасів енергії, відновлення необхідних функцій організму. У деяких випадках він необхідний для лікування різних травм.

Однак фізичні навантаження не рекомендується повністю виключати. На вибір можна запропонувати тривалий легкий біг протягом 20-30 хвилин, або виконання вправ рівномірним методом з гирями 8-12 кг протягом 30-40 хвилин.

В процесі фізичного навантаження необхідно постійно спостерігати за власним організмом і відпочивати стільки, скільки буде потрібно. Потрібно проводити вимірювання ЧСС у стані спокою щоранку, перед тим як встати. Якщо вони знаходяться в межах постійної величини, то можна продовжувати тренування без шкоди для свого здоров'я. Якщо пульс частішає на 10 % і більше або залишається прискореним після тренування протягом години, то слід припинити заняття і відпочити. Також на пульс можуть впливати різні події у вашому житті, тому необхідно вивчити особливості свого організму і прислухатися до сигналів, які він посилає вам.

Література

1. Василевський В.В. Основи гирьового спорту. Навчально-методичний посібник по підготовці спортсменів масових спортивних розрядів. – Новий Розділ, 2003.
2. Воротинцев А.І. Гирі. Спорт сильних і здорових. – М.:Радянський спорт, 2002.
3. Гомонов В. Інформаційний матеріал №1. Методика організації навчально-тренувального процесу, 2003.
4. Лопатін Е., Рачинський С., Рябченко А. Інформаційний матеріал №2. Методика організації навчально-тренувального процесу, 2003.
5. Романчук С.В., Романчук К.В., Протенко В.В., Протенко М.В. Гирьовий спорт: щорічник, - Житомир, 2011.
6. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури. – М.: Фізкультура і спорт. 1991.