



Рис. 2. Сравнение техники преодоления препятствия



Рис. 3. Техника преодоления препятствия

смен под номером 26. Это позволяет ему сократить время преодоления препятствия и поддерживать более высокую скорость относительно соперника (ст. номер 26). Однако выполнение этого технического приема требует и более значительных затрат энергетических ресурсов организма спортсмена. То есть можно говорить о необходимости более высокого уровня функциональной подготовленности. Поэтому, чем выше скорость передвижения, тем гонщику меньше остается времени на выполнение технического действия. Это означает, что увеличивается нагрузка по такому показателю, как интенсивность, что в свою

очередь влияет на биохимические процессы внутри мышечных клеток и приводит к накоплению продуктов распада в работающих мышцах. Полученные в процессе исследования результаты (табл. 1) говорят о том что уменьшения показателей среднего времени прохождения круга соревновательной дистанции до 3 секунд дает увеличение показателей лактата на 2 единицы. Эти данные дают возможность говорить об изменении организации тренировочного процесса гонщиков, путем увеличения такого показателя как интенсивность выполнения тренировочного или соревновательного упражнения.

Если обратить внимание на показатель лактата 10,4 гонщика 3-в под порядковым номером 11, который был получен перед началом соревнований, то этот спортсмен принял участие в гонке всего через 32 часа после предыдущего старта и не успел восстановиться. В результате он с трудом занял 5-е место в первом заезде, а во втором вынужден был закончить гонку на 8-м месте, хотя являлся фаворитом этих соревнований. Эти данные свидетельствуют о значении использования показателей накопления лактата в крови с целью текущего контроля за состоянием организма спортсмена и времени его восстановления.

Выводы:

1. Уровень накопления лактата в крови мото-

спортсмена – важный показатель для контроля реакции организма на соревновательную и тренировочную работу.

2. Показатели лактата являются информативными в процессе развертывания восстановительных процессов в организме гонщика.

3. Используя показатели лактата можно правильно подбирать тренировочную нагрузку по основным характеристикам, а также средства и методы тренировки.

Перспективы дальнейших исследований. Более детально исследовать время протекания восстановительных процессов после соревновательной деятельности.



Рис. 4. Техника преодоления препятствия

Литература:

1. Градусов В. А. Система оценки специальной подготовленности спортсменов автогонщиков, пилотов формулы «К» / В. А. Градусов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2005. – № 8, 139–142 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / Годик М. А. – Москва : ФиС, 1980, 135 с.
3. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / Иванов В. В. – Москва : ФиС, 1987, 256 с.
4. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте / В. П. Зотов. – Киев : Здоровье, 1990, 200 с.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.

