

Определение функциональной подготовленности спортсмена

Лактат, или молочная кислота, является конечным продуктом метаболизма углеводов, накапливающимся в организме при интенсивной работе мышц. Чем более натренирован человек и чем лучше работоспособность его мышц, тем более значительная нагрузка требуется для того, чтобы начала накапливаться молочная кислота.

Как начинающие, так и соревнующиеся спортсмены могут при помощи лактатного теста узнать рекомендуемые зоны интенсивности тренировок, т. е. частоту пульса аэробного и анаэробного порогов. Теоретическая частота пульса аэробного порога – такая, при которой концентрация лактата составляет 2 ммоль/л, а частота пульса анаэробного порога – такая, при которой концентрация лактата составляет 4 ммоль/л.

Более точную частоту пульса аэробного и анаэробного порогов можно увидеть на индивидуальной лактатной кривой, где на одной оси отмечены замеренные на разных уровнях нагрузки величины лактата, а на другой – показатели нагрузки (частота пульса, скорость/угол наклона или Вт мощности).

Однако стоит учитывать, что полученные в лабораторных условиях результаты не всегда можно перенести на реальную ситуацию с учетом специфики спортивных дисциплин. При этом повторные проводимые в стандартных лабораторных условиях тесты позволяют контролировать эффективность тренировок.

Лактат определяется в ходе нагрузочного теста медсестрой по капиллярной крови (крови, взятой из пальца). Результат можно получить в течение нескольких секунд.