

# Автоспорт

Презентация С.Шалибашвили



Познакомившись однажды с миром автоспорта, навсегда остаешься верным его поклонником.



В проходящих чемпионатах спортсмены удостоиваются почетных титулов тем самым защищая на международных соревнованиях честь своей страны.

В автоспорте существует множество видов гонок. Но, главными среди них выделяют 3 группы:

Внедорожные соревнования, классическое ралли и кольцевые гонки.



Если говорить об автоспорте как физической культуре, то он подразумевает под собой многие спортивные разновидности, связанные с автомобилем в разной степени. По утверждениям медиков, автоспорт представляет собой платформу для исследований причин заболеваний, травм и способов их предупреждения



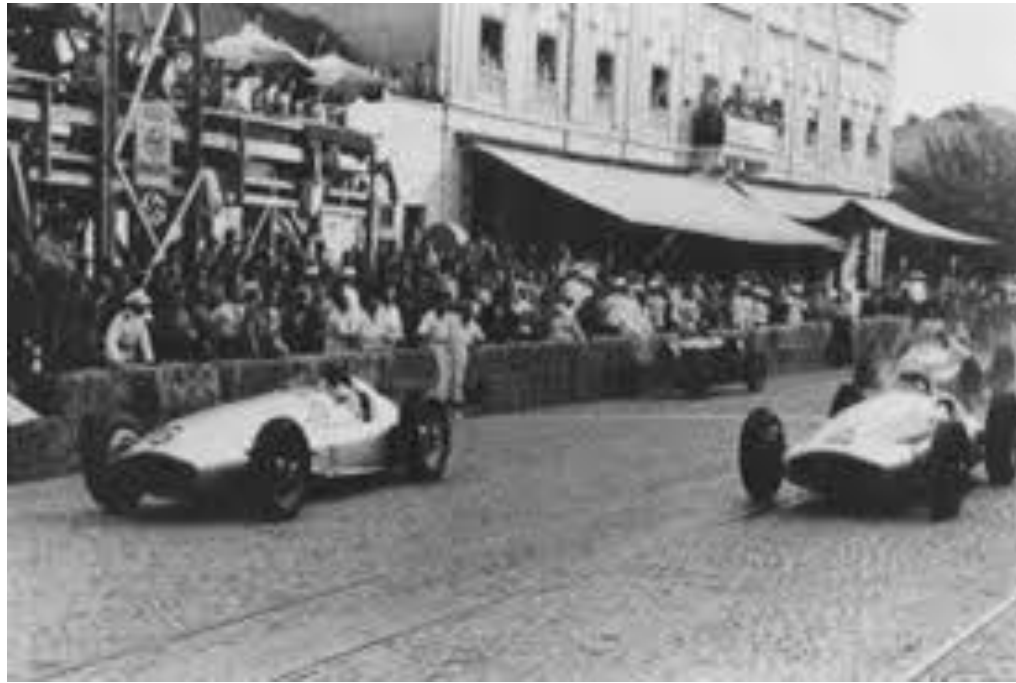
На здоровье человека, автоспорт имеет особое значение, так как влияет на правильную реакцию организма к физическим нагрузкам , а значит на состояние здоровья.

Положительное влияние на здоровье человека, автоспорт оказывает, если:

- вид спорта был выбран спортсменом в зависимости от его функциональных особенностей организма;
- не проводится форсированная тренировка, которая более опасна для спортсменов не достигших и не усвоивших высокого уровня адаптационных механизмов;
- нет узкоспециализированной тренировки.



Автоспортом стали заниматься после того, как изобрели первое самоходное транспортное средство. И каждый владелец своего авто, хотел ездить быстрее всех. И не только по дорогам. Кстати, и тогда уже были придуманы законы, которые ограничивали и так маленькую скорость.



«Формула-1» – самый требовательный вид спорта в отношении сердца. Средний пульс гонщика в течении полутора часов гонки равняется 196 ударам в минуту, при пиковых показателях в 207 сердечных сокращений. Как подтверждают врачи, ни в одном другом виде спорта не зафиксировано столь же высокого среднего пульса.



Но и это еще не все. Недостаточно просто проводить каждую секунду гонки на почти максимальном для человека пульсе. Сердце пилота испытывает серьезные перепады в процессе работы. При приближении к точке торможения после длинной прямой приборы регистрируют 160-170 сокращений. В процессе самого торможения пульс немного растет — чтобы упасть к показателю в 50-60 ударов буквально за одну секунду. В таком состоянии пилоты обычно начинают разгон.

При этом не стоит забывать, что средняя температура в кокпите составляет 50 градусов по Цельсию.

Сердце будущих пилотов тщательно тестируется на способность переносить нагрузки. Но также это — одна из причин, почему пилотам нельзя превышать определенный порог мышечной массы. Даже не из-за веса и возможности не вписаться под разрешенный регламентом потолок. Просто каждый лишний килограмм мышц требует от сердца питания кровью, а значит, и ставит его под удар увеличивающейся нагрузкой.

Но даже если пилот «Формулы-1» и проводит два часа ежедневно в тренажерном зале, не нужно ожидать от него бодибилдерских упражнений. Суть подготовки вовсе не в том, чтоб отжаться больше раз или толкнуть больше блинов на гриф. Просто мышцы должны комфортно выдерживать перегрузки, не мешая пилотированию.





Самые большие нагрузки выпадают на шею и плечевой пояс, что неудивительно. Обычная сила боковых перегрузок в скоростных поворотах такова, что пилоты ощущают вес головы со шлемом в районе 25 кг. Самыми сложными являются отдельные сегменты трассы – перегрузки могут достигать 5g – вес головы со шлемом составит 35 килограммов. Нужна очень сильная шея, чтобы выдерживать такое.



Спасибо за внимание.

A decorative graphic element consisting of a solid teal horizontal bar that spans the width of the slide. Below this bar, on the right side, there are several horizontal lines of varying lengths and colors, including teal and white, creating a layered, modern look.