

В отличие от имеющихся способов врачебно-педагогического наблюдения, где основным критерием является анализ изменения пульса в ходе учебно-тренировочного занятия, предлагается методика для расчета нетрадиционных показателей:

№ 1. Суммарный пульс покоя = ЧСС в покое x продолжительность занятия;

№ 2. Пульсовая стоимость всего занятия = \sum ЧСС с 5 по 90 мин;

№ 3. Рабочая пульсовая стоимость всего занятия = № 2- №1;

№ 4. Процент прироста пульсовой стоимости всего занятия к суммарному пульсу покоя = $(\text{№}1 \times 100) / \text{№}2$;

№ 5. Средняя пульсовая стоимость 1 мин занятия = №2/продолжительность занятия;

№ 6. Средняя рабочая пульсовая стоимость 1 мин занятия = №3/продолжительность занятия;

№ 7. Энергетическая стоимость всего занятия

Энергетическая стоимость выполняемых физических упражнений оценивается с использованием формулы, где определение значений ЧСС соответствует конкретным энерготратам (в килокалориях).

Энергетическая стоимость выполняемых физических упражнений (по ЧСС)

<http://frs24.ru/st/kalkulator-rashoda-kalorij-po-pulsu/>

$$\text{Э} = 0,014 \times M \times T \times (0,12 \times \text{ЧСС} - 7)$$

где Э - расход энергии (в килокалориях), М - вес тела человека (в килограммах), Т - время тренировки (в минутах), ЧСС - средний пульс во время тренировки (в ударах в минуту).

№ 8. Средняя энергетическая стоимость всего занятия = №7 / продолжительность занятия

№ 9. Показатели шагомера: см. карту

№ 10. Среднее количество шагов за 1 мин = №9/продолжительность занятия

№ 11. Средняя пульсовая стоимость одного шага = №5/№9