

« ,
) (,
»

Оглавление

| | |
|------------|----|
| | 3 |
| 1. () | |
| , | 4 |
| 2. | 21 |
| 2.1. | 22 |
| 3. | 31 |
| 3.1. () | |
|) | 34 |
| 3.2. , () | |
| | 36 |
| 3.3 | |
| | 38 |
| 3.4 | |
| | 42 |
| 3.5 | |
| | 43 |
| 3.6. | |
| | 47 |

6

—

2

,

.

,

,

,

,

.

: 1)

()

.

,

; 2)

; 3)

()

,

.

:

,

,

-

,

,

,

.

1.

)

(

,

,

.

«

».

—

,

,

.

:

•

—

(

)

(

).

(

)

.

,

;

•

,

;

•

,

.

:

,

,

—

,

,

.

,

.

,

,

—

,

,

.

()

5 - 6

-
-
-
-

70-75 %

,

-

,

,

.

.

.

.

.

.

,

.

2

,

3-4

.

,

.

.

,

.

,

.

2-3-

,

.

,

,

.

,

,

.

.

,

,

.

,

,

,

,

.

.

,

,

,

.

,

,

.

,

,

.

,

,

.

,

.

,

,



:

•

;

•

;

•

.

,

,

.

,

,

.

,

, . . .

.

,

.

.

,

,

.

.

,

.

.

,

, . . .

.

:

,

?

4-7

.

,

,

.

,

,

.

,

,

(

)

.

,

,

,

,

,

,

,

,

.

,

.

.

,

,

,

.

,

,

,

.

..

.

:

().

(

)

,

:

•

(..

-);

•

,

;

•

,

.

,

-

,

—

.

-

(),

1-2

,

.

,

·
· ,
,
, 1-2 ,

« », « » · , ,
, () ·
(3-6)

·
, —
· ,
·
,
-

· ,
,
« » ,
1-2 ·

, (,)
, (1-) 4-6

, 3-4 (2-)

2-3 (10-12)

1-2

(,)

» « »

3 .

1-2 .

, « » , 4
: 1 - - ; 2- —
; 3- - ; 4-
— .

(),
« » ,
3 : 1- — « »; 2- — « »; 3- — .

· ,
, « »
« » , - ,
1/2
·

· · · ,
·
-
« » ..
, ,
(,
-) 5-7
-, ·
, , · · · ·
, -

,

, « » , « » , « »
« » , « » » . .

2.

.

.

.

.

.

: «...»

,

,

,

».

,

.

(, 1980).

,

,

()

,

.

,

,

,

1994).

(, 1993; , ,

,

.

.

2.1.

,

,

().

,

():

1.

;

2.

;

3.

;

,

;

.

,

,

.

.

.

,

64
15).

() ,

)
: « ?» « ?»

(avr

max)

250

()

Polar

« »,

Polar

- (F - series);
- (S – series);
- (AXN);
- (WM – series);
-

« »

: FS1, FS3, F4, F6, F7, F11,
F55, CS300, F55al, FA20, FT40, FT60F, FT60M .

(Own Cal),

(Own

Zone).

(Own Index),

(Own Relax),

(Keep U Fit)

(Body WorkOut).

(Sonic Link, Up Link)

- Polar.

« »

(: RS100, RS200, RS400, S625x, S725x, RS800, RS800sd, RS800 G3)

(Speed&Distance, Exercise Profile, R-R interval),

(R-R interval)

(Own Optimizer).

Polar

Precision Performance,

« »

(AXN300, AW200, AXN500)

AXN

Outdoor

Polar,

(Altitude)

(Compass),

(Barometer)

(Rest,

Own Index).

AXN

« »

«Polar Team System»

Team Edition. Polar Team-10 , Polar Precision Performance

2 (,)

(, 1961).

, 1978; , 1982; , 1984; (, 1972).

170-180 /).

, (, 1988; , 2005). – () (,).

– , (, 1991, 2001, , , 1998).

, (, , 2005). : , , , , . (, 1983).

Astrand , 7 – 8 92 – 95 / ., 11 – 12 80 – 84 / ., 25 – 30 60 – 80 / . (Astrand, 1964, 1973, 2003).

80 / . , 100 / (, , 2001).

10 /
1968).

(, 1983). Lester

(Lester,

(, , 2001).

(, 1986).

60 / ,

(Ekblom
., 1968).

(Astrand, Ryhming, 1954, Astrand ., 1960;
Astrand, Saltin, 1961; Astrand, 1973; Saltin ., 1976, 1980).

Magel (Magel ., 1978).

(- 174, - 180 /).
Saltin (Saltin .,
1976).

(, , 1982).

(, 1966; , 1986; , 1983).

:

• , ;

- (),
;
- ()
(= -);
- , , ,
()
.
- (= -).
:
- ,
(%);
- ,
= ((-
) / (-)) * 100 %.

3.

-
-
- , .
- ; , ,
- :
-
- , .

(1).

1. ,

| | | | | |
|--|--|---|---|-----|
| | | | | |
| | | | | 5—7 |
| | | — | | 5—9 |
| | | — | | 4-7 |
| | | | ; | 5-7 |
| | | — | | 2-7 |
| | | | | 3—7 |

(3-5)

(

),

,

/

3-4 .

;

;

()

(

).

« - - »

,

.

,

,

.

5-

.

,

-

,

(

).

(

)

,

(

),

-

.

5-

:

-

-

,

(

)

;

(

,

)

;

-

-

,

:

,

;

-

-

,

.

.

3.2.

1993

).

(Wilmore Costill,

, 1985).

..).

(

/

(

)

: (),
 (),
 ()
 (2).

2. :

| | | |
|-----|---|-----|
| | | |
| | | |
| () | : | , |
| | | () |
| | ; | , |

,
 ,
 , (,
 , 1992).
 ()
 , , , 24
 (Chesley , 1992).
 ,

).

(),

(Komi, 1989).

3.3

,

(3).

3.

:

| | | |
|-----|----------|----------|
| | | |
| () | () / | : |
| () | ; | — , ; |
| | | , , |
| | ; | ; |
| () | - , | - |

,

,

. - ,

,

,

.

.

.

,

-

;

8

() .

()

;

()

()

(, 1995),
, 1993),

(Viru, 1995).

3.5

)

)

)

;

,

,

),

.

,

,

:

,

;

;

()

;

.

(

(Kubukeli ., 2002).

(4).

4.

| | | |
|-----|---|---|
| | | |
| | | |
| | | , |
| () | | ; |
| | | - |
| | , | |
| | , | |
| | | ; |
| | / | |

-

(

).

,

,

.

:

.

,

:

.

:

-

(

,

);

-

,

-

(

-

).

.

,

.

,

,

.

,

,

,

.

,

.

,

(, , 1990),

/

, 2003).

3.6.

5.

| | |
|-------|---|
| | |
| | |
| , | |
| << >> | |
| , | ; |

10-14

(6).

6.

()

| | | |
|--|-----|--|
| | () | |
| | | |

| | | |
|--|--|------------|
| | | |
| | | |
| | | 3—6 . ， |

；
·
，
· ()
-)
·
·
·
- (7).
·

7.

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| | | |
| | | · : - · - - ; |
| - | · | · |

) - ;
;
) ;
); ,

(8).

,
8. ,

| | | |
|---|-----|---|
| | | . |
| , | , | |
| | 3-4 | - |
| , | | |
| | | |

; 4)

; 5)

(Burke ., 1990; Hooper

., 1995).

(11).

11.

| | | |
|---|------|---|
| | | |
| | | , |
| - | (), | , |

(Mujika ., 2004).

(Mujika ., 2004).

, , :)

;)

;

,

,

([Raglin & Wilson, 2000).

,

, . .

.

,

:

-

,

;

;

-

,

;

-

,

()

.

.

,

.

,

,

(12).

12.

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | . | . |
| - | . | , |
| | . | . |
| | . | . |
| | . | . |