

**МЕТРОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ**

¹М.М. Полевщиков, ²В.В. Роженцов

¹Марийский государственный университет, Йошкар-Ола

²Марийский государственный технический университет, Йошкар-Ола

Предложен способ задания индивидуальной беговой нагрузки для развития выносливости по величине оптимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), которую определяют по времени выхода графика динамики порогового межпульсного интервала на плато.

This paper concentrates on an individual racing load according to an optimal heart rhythm being determined by the dynamics of pulse-to pulse interval diagram aiming at the development of sportsmen's endurance.