



- Результаты измерения пульса и артериального давления в различных временных интервалах тренировочного занятия можно выразить графически в виде «физиологической кривой», которая отражает степень напряжения спортсмена и уровень нагрузки в различных частях занятия. Более точную информацию о воздействии тренировочного занятия на организм можно получить при использовании метода дополнительных нагрузок. Этот метод применяют для определения способности спортсмена переносить максимальные усилия на тренировочных занятиях.
- В качестве *дополнительных нагрузок* используются функциональные пробы с дозированной величиной мышечной работы или специфические для каждого вида спорта пробы-тесты, например для спринтера - бег с максимальной скоростью на 50 м, для пловца - проплывание дистанции 25-50 м на скорость и т.д.