

Методика определения факторов механистической модели физической подготовки человека в тренажерном зале

Хорлоогийн А. С., Фисюк Ю. С.

Белорусский национальный технический университет

Достичь необходимого тренирующего и развивающего эффекта при занятиях в тренажерном зале можно лишь при комплексном воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: индивидуализации, систематичности и постепенности дозирования нагрузок, обеспечивающих повышение функциональных возможностей организма занимающихся.

Поэтому при разработке типовой программы подготовки клиента необходимо выделить факторы, влияющие на степень достижения целей X физического совершенствования.

Очевидно, что для достижения поставленной цели физического совершенствования, исходя из ситуации, в которой находится клиент, будут накладываться ограничения по интенсивности занятий I , состоянию клиента S и периода подготовки T , которые и будут иметь определяющее значение для степени достижения цели физического совершенствования.

Для построения механистической модели услуги тренажерного зала было определено два вида модели достижения цели:

1) Модель достижения одной и той же цели клиентами с одинаковым исходным физическим состоянием, но при организации занятий с разными уровнями интенсивности ($X \approx \text{const}$, $S \approx \text{const}$, $I \approx \text{var}$);

2) Модель достижения одной и той же цели клиентами с разным исходным физическим состоянием, но при организации занятий с одинаковым уровнем интенсивности ($X \approx \text{const}$, $S \approx \text{var}$, $I \approx \text{const}$).

В первом случае, период подготовки будет зависеть от интенсивности занятий I . Причем организация занятий с самой невысокой допустимой интенсивностью период подготовки будет наибольшим (*Инаим* -> *Тнаиб*). Соответственно, занимаясь с самой высокой допустимой интенсивностью, период подготовки будет наименьшим (*Инаиб* -> *Тнаим*).

Во втором случае, период подготовки зависит от состояния клиента S . При самом допустимом низком состоянии клиента период подготовки будет наибольшим (*Снизк* -> *Тнаиб*). Соответственно, при самом допустимом высоком состоянии период подготовки будет наименьшим (*Свыс* -> *Тнаим*).