

**Тест PWC – 170 (Physical Working Capacity)** применяется для оценки общей физической работоспособности спортсмена. Для этого испытуемому предлагается выполнить на велоэргометре 2 нагрузки различной мощности с трехминутным перерывом между ними. Регистрация ЧСС в конце каждой нагрузки производится при помощи пульсометра. После чего рассчитываются абсолютные и относительные значения мощности, при которой ЧСС гипотетически достигает у испытуемого 170 уд/мин. В результате тренер получает представление об уровне физической работоспособности (низкая / ниже средней / средняя / выше средней / высокая) и, соответственно, о развитии аэробных возможностей организма.

Данный тест предполагает нагрузку субмаксимальной мощности и подходит для спортсменов любых возрастов. Наибольшую актуальность он представляет для видов спорта, где основная нагрузка ложится на мышцы нижних конечностей: хоккей, велоспорт, конькобежный спорт и др. Но может быть использован и для других видов спорта.