



Развитие общей выносливости



Средства развития общей выносливости

Средства развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Компоненты:

1. Интенсивность упражнения;
2. Продолжительность упражнения;
3. Число повторений;
4. Продолжительность интегралов отдыха;
5. Характер отдыха.

Общие требования к упражнениям:

- Простая техника выполнения;
- Продолжительность выполнения (от нескольких минут до часов);
- Возможность дозирования нагрузки (интенсивность и продолжительность);
- Повышенное функционирование ССС и ДС.



Методы развития общей выносливости

1. Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
2. Метод повторного интервального управления;
3. Метод круговой тренировки;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.