

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ



В процессе развития общей выносливости необходимо обеспечить тренировочные воздействия на факторы, которые лимитируют ее проявление. Это требует последовательного решения следующих задач:



Развитие мощности функциональных систем аэробного энергообеспечения. Обобщенным показателем является максимальное потребление кислорода (МПК)



Развитие емкости аэробного источника энергообеспечения. Характеризуется способностью человека по возможности дольше выполнять определенную работу на максимальном для нее уровне потребления кислорода



Совершенствование подвижности функциональных систем аэробного энергообеспечения. Характеризуется уменьшением времени на развертывание работы систем аэробного энергообеспечения к максимальной их мощности



Улучшение функциональной и технической экономичности. Характеризуется уменьшением затрат энергии на единицу стандартной работы



Повышение мощности и емкости буферных систем организма и его реализационных возможностей. Характеризуется способностью человека переносить изменения во внутренней среде организма