

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/esse/148721>

**Тип работы:** Эссе

**Предмет:** Физкультура

-

Она одинаково проявляется во всех видах мышечной деятельности. Ее физиологическая основа основана на аэробных реакциях. Уровень развития общей выносливости у людей, занимающихся разными видами спорта или фитнеса, не одинаков.

Понятно, что развитие общей выносливости необходимо всем и всегда. В то время как особая выносливость нужна только для специфических проявлений мышечной деятельности. Морфофункциональные изменения происходят в разных мышечных группах, которые участвуют в выполнении определенных силовых движений, поэтому специальная выносливость пловца и велосипедиста существенно отличается.

Методами развития общей выносливости являются специально направленные силовые и кардиотренировки. Помимо физической выносливости, нужна еще и психологическая устойчивость. Ее значение незаменимо как для действий с длительной концентрацией внимания, так и как средство мобилизации на короткий период.

Чем выше силовая и координационная сложность работы, тем больше специализация выносливости. И так, выносливость, которая развивалась в

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Выносливость как фактор, определяющий скорость движения в циклических видах спорта // Научно-спортивный вестник. – 2018. – № 1. – С. 15–20.
2. Зацюрский В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М.Зацюрский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: «Физкультура и спорт», 2012. – С. 18–27
3. Иваницкий В.Н. Физические качества человека – воспитание гибкости: учебно – методическое пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2017. – 48 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2011. – 542 с.
5. Туманян Г. С, Коблев Я.К. Выносливость: как ее измерять // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 59–61

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/esse/148721>