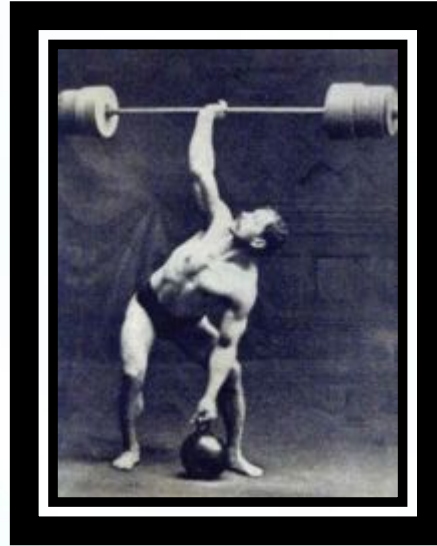




**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ И  
СИЛОВОЙ  
ВЫНОСЛИВОСТИ**

**РАБОТА:  
УЧЕНИКА 8 КЛАССА  
ГУ ЛНР «ЛУВО»  
АКАДЕМИЯ  
ДЕТСТВА  
СВИРГУНОВА ИЛЬИ**

# ПЛАН



1. ПОНЯТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ.
2. ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТИ.
3. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ.

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

**ВЫНОСЛИВОСТЬ (ЧЕЛОВЕКА) — СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ КАКОЙ-ЛИБО РАБОТЫ БЕЗ ЗАМЕТНОГО СНИЖЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, А ТАКЖЕ ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЮ.**

**УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ВРЕМЕНЕМ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРОГО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ (РАЗНОВИДНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ).**



# ВИДЫ ВЫНОСЛИВОСТИ

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВИДА ВЫНОСЛИВОСТИ: ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ.

-ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ К ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ С ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ РАБОТЫ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ.

-СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – СПОСОБНОСТЬ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ПЕРЕНЕСЕНИЮ НАГРУЗОК, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ КОНКРЕТНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.


-СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ РАЗДЕЛЯЮТ НА:

-СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СПОСОБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ВЫПОЛНЯТЬ БЫСТРЫЕ ДВИЖЕНИЯ БЕЗ УТОМЛЕНИЯ И НАРУШЕНИЯ ТЕХНИКИ);

-СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕМ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ);








**-КООРДИНАЦИОННАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (НЕОДНОКРАТНОЕ ПОВТОРЕНИЕ СЛОЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ);**  
**-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ (УКАЗЫВАЕТ НА МЫШЕЧНУЮ СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ТЯЖЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ БЕЗ ВИДИМЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ. ТАКОЙ ВИД ВЫНОСЛИВОСТИ ПОКАЗЫВАЕТ СПОСОБНОСТЬ МЫШЦ К ПОВТОРНОМУ СОКРАЩЕНИЮ ЧЕРЕЗ МИНИМАЛЬНЫЙ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ);**  
**-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ИМЕЕТ ДВА ТИПА: ДИНАМИЧЕСКАЯ И СТАТИЧЕСКАЯ.**  
**-ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ВЫПОЛНЕНИЕМ ТЯЖЕЛЫХ МЫШЕЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОТНОСИТЕЛЬНО НЕБЫСТРОМ ТЕМПЕ, НО ДОСТАТОЧНО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ;**  
**-СТАТИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ МЫШЕЧНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ ДОСТАТОЧНО ДОЛГИЙ ПЕРИОД БЕЗ ИЗМЕНЕНИЯ ПОЗЫ.**




## СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ В БОДИБИЛДИНГЕ, ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ, ПАУЭРЛИФТИНГЕ И ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА ИМЕЕТ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК, ПРИМЕНЯЕМЫХ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЦЕЛЕЙ: АДАПТАЦИИ ТЕЛА АТЛЕТА К КРАТКОВРЕМЕННОЙ МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ (ПАУЭРЛИФТИНГ), К ДЛИТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕИНТЕНСИВНОЙ НАГРУЗКЕ – ВЫНОСЛИВОСТИ – И БОЛЬШОМУ ОБЪЁМУ МЫШЦ (БОДИБИЛДИНГ).



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОПРОТИВЛЕНИЙ; С НАДЛЕЖАЩИМ ВЫПОЛНЕНИЕМ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА И УЛУЧШАЮТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ УКРЕПЛЯЮТ МЫШЦЫ, СУХОЖИЛИЯ, СВЯЗКИ И КОСТИ, УЛУЧШАЯ ИХ СОВМЕСТНУЮ ФУНКЦИЮ, СНИЖАЮТ ОПАСНОСТЬ ПОВРЕЖДЕНИЙ, УВЕЛИЧИВАЯ ПЛОТНОСТЬ КОСТНОЙ ТКАНИ, УВЕЛИЧИВАЮТ МЕТАБОЛИЗМ, УЛУЧШАЮТ СЕРДЕЧНУЮ ФУНКЦИЮ И ПОВЫШАЮТ HDL (ХОРОШИЙ ХОЛЕСТЕРИН). СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЕТ ТЕХНИКУ ПОСТЕПЕННОГО УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ МЫШЦ ПУТЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА И ИСПОЛЬЗУЕТ РАЗНООБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТИПЫ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОНКРЕТНЫХ ГРУПП МЫШЦ. СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ АНАЭРОБНЫЕ, ХОТЯ НЕКОТОРЫЕ СТОРОННИКИ ПРИСПОСОБИЛИ ИХ ДЛЯ ПРЕИМУЩЕСТВ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ.



**ВИДЫ СПОРТА, ГДЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ ОСНОВНЫМИ: БОДИБИЛДИНГ, ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА, ПАУЭРЛИФТИНГ, СТРОНГ (СОРЕВНОВАНИЕ «САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК ПЛАНЕТЫ»); СМ. ТАКЖЕ СТРОНГМЭНЫ (АНГЛ.)РУССК.), ИГРЫ ГОРЦЕВ, ТОЛКАНИЕ ЯДРА, МЕТАНИЕ ДИСКА И МЕТАНИЕ КОПЬЯ. ТАКЖЕ ЕСТЬ МНОГО ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА, ГДЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ КАК ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ, В ЧАСТНОСТИ: ФУТБОЛ, БОРЬБА, РЕГБИ, ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА, ГРЕБЛЯ, ЛАКРОСС, БАСКЕТБОЛ, ХОККЕЙ. СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАНОВЯТСЯ ВСЁ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМИ.**



A vertical strip of sports-related icons on the left side of the page, including a soccer ball, a basketball, a tennis racket, a tennis ball, and a pair of dumbbells.

**КОНЕЦ.**