

Тема 5. Технології силового тренування

Завдання:

1. Складіть таблицю, в якій порівняйте різні методи силового тренування (наприклад, методи класичного підходу, тренування на витривалість, тренування з малими вагою, пліометрія). Оцініть їх ефективність для різних категорій спортсменів.
2. Напишіть огляд на тему "Сучасні підходи до тренування на гіпертрофію м'язів". Визначте основні принципи та методи, що використовуються для досягнення максимального росту м'язів.
3. Напишіть есе (800 -1000 слів) на тему "Вплив силового тренування на здоров'я людини". Визначте, як регулярні силові тренування можуть допомогти у профілактиці серцево - судинних захворювань, поліпшенні метаболізму, зниженні рівня стресу тощо.