



**Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности**

## Виды выносливости

**Общая**

**Специальная**



Основа высокой  
физической  
работоспособности

Скоростная, силовая,  
статическая силовая,  
динамическая силовая,  
координационная и др.