СИЛА

СИЛА-

-способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

ЭТО МАКСИМАЛЬНАЯ СИЛА, ПРОЯВЛЯЕМАЯ ЧЕЛОВЕКОМ В КАКОМ-ЛИБО ДВИЖЕНИИ, НЕЗАВИСИМО ОТ МАССЫ ЕГО ТЕЛА.

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА –

ЭТО СИЛА, ПРОЯВЛЯЕМАЯ ЧЕЛОВЕКОМ В ПЕРЕСЧЕТЕ НА
1 КГ СОБСТВЕННОГО ВЕСА. ОНА ВЫРАЖАЕТСЯ ОТНОШЕНИЕМ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ К МАССЕ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.

СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ -

это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Развитие силы - это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

Самыми благоприятными периодами развития силы:

у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет,а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет,чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10— 11 годам она составляет примерно 23%, к 14—15 годам — 33%, а к 17—18 годам — 45%).

Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.