



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.