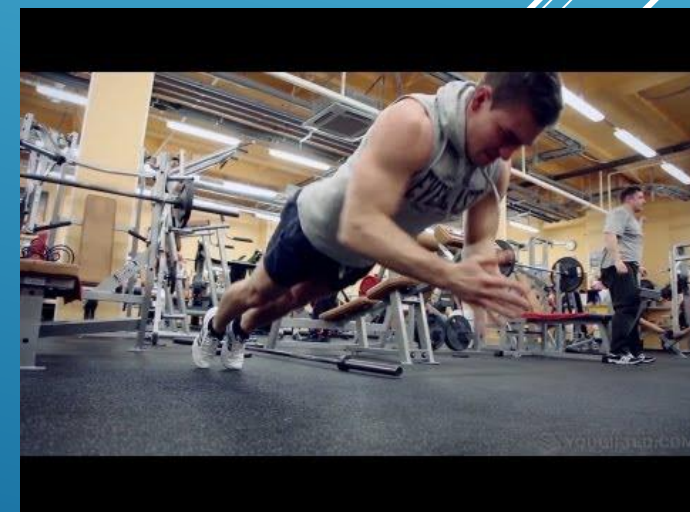


Сила

Сила – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей.



Сила

```
graph TD; A[Сила] --- B[Абсолютная]; A --- C["Относительная  
(приходящаяся на 1 кг  
веса тела)"]
```

Абсолютная

Относительная
(приходящаяся на 1 кг
веса тела)

Факторы влияющие на силовые способности



Средства развития силы



Упражнения с внешним сопротивлением



Упражнения в преодолении собственного веса



Изометрические упражнения

Основные методы развития силы

— Метод максимальных усилий

— Метод повторных усилий

— Метод динамических усилий

— Метод изометрических усилий

— Метод пирамиды

— Метод изолированной тренировки

— Метод частичных повторений

— Метод негативного повторения



Заключение

Развитие силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений), характерной особенностью силовой подготовки во всех видах спорта является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и с другими физическими качествами.

