

Вопрос 8

**Характеристика физического
качества силы.**

**Психофизиологическая оценка
данного качества и
закономерности его развития.**

• **Физическая сила – это способность человека с помощью мышечных усилий преодолеть определённое сопротивление , чем больше сопротивление удастся преодолеть , тем выше сила человека . Впрочем сила это сложное комплексное понятие , которое включает в себя несколько пунктов:**

- 1. Собственно-силовые способности**
- 2. Скоросно-силовые способности**
- 3. Силовая выносливость**
- 4. Силовая ловкость**

Собственно силовые способности- характеризуются тем что основную роль в их проявлениях играет активация процессов максимального и около максимального мышечного напряжения.

- Абсолютная сила- это максимальная сила проявляемая человеком в каком либо движение.**
- Относительная сила- это показатель максимальной силы в перерасчете на один килограмм собственного веса тела.**

Скоросно-силовые способности- проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

- Быстрая сила- характеризуется непредельными напряжением мышц проявляющимися в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью.**
- Взрывная сила- это способность достигать более больших показателей силы, за более меньшее время.**

Силовая выносливость- это способность длительное время поддерживать оптимальные силовые характеристики движений.

- Динамическая силовая выносливость- характерна для циклической и ациклической деятельности.**
- Статическая силовая выносливость- связана с удержанием рабочего напряжения мышц в определенной позе.**



**Силовая ловкость- проявляется там где есть
сменный характер режима мышц ,
меняющихся и не предвиденные ситуации
деятель.ности**