


ДИНАМИКА  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И  
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
У ЛЕГКОАТЛЕТОВ.





В основе достижения спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме спортсмена. В литературе продолжает оставаться интересным вопросом влияния различных методик тренировки на организм спортсмена. Метод экспресс-оценки уровня физического здоровья и метод контрольных испытаний дает возможность понять, какая из этих методик наиболее эффективна для подготовки спортсмена. На протяжении длительного времени у одних и тех же спортсменов позволяют выявить индивидуальный портрет изменения двигательной подготовленности и зависимости от уровня физического здоровья, что важно в управлении тренировочным процессом.

**Физическое здоровье**-состояние организма человека, при котором оптимально используется защитно-приспособленные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды



Под здоровым образом жизни понимаются используемые формы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствует восстановлению, поддержанию его резервных уровней, а также выполнению профессиональных функций.

Совершенно четко видится корреляционная взаимосвязь между состоянием здоровья, здоровым образом жизни и здоровым стилем жизни. По мнению современных ученых, под здоровьем понимается гармоничное единство обмена между организмом и окружающей средой, результат которого – нормальная работа всех органов и систем человека. Критериями здоровья можно считать нормальное состояние нервной, сердечнососудистой систем, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного и эндокринного аппаратов, мобильность высокого уровня адаптации к отрицательному влиянию факторам внешней среды. Существует целый комплекс показателей здоровья, их более 100

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности.

