



# Динамика двигательной подготовленности и физического здоровья у легкоатлетов

ПОДГОТОВИЛ МАЛКОВ ВАДИМ 1ПСО-13




В теории и методике физического воспитания в большей мере используются термины «физические» или «двигательные» способности. В самом общем виде физические способности можно определить как индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности



Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями:

- ▶ физические, двигательные
- ▶ моторные
- ▶ Психомоторные
- ▶ Психофизические и т.п.




Общие закономерности планирования в легкой атлетике. Структура современной спортивной тренировки строится по циклам. Большие ( макро-), средние ( мезо-) и малые ( микро-).

Макро-это самые крупные и сложные формы планирования. По длительности они бывают годовые и полугодовые, но возможны и многолетние (четырёхгодичные), т.е. олимпийские.

Мезо – это составляющие макроциклов. По длительности это несколько месяцев, месяц, несколько недель, т.е. по периодам (подготовительные, соревновательные, переходные).

Микро – это составляющие мезоциклов. По длительности это неделя или несколько занятий (тренировка).

- 
- ▶ Для правильного построения тренировочного процесса необходимо иметь определенные ориентиры. Одним из таких ориентиров могут быть оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих лучших результатов.

Спасибо за внимание!