**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Фізична підготовка -** це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини.

**Фізична підготовленість** – це результат фізичної підготовки, досягнутий при виконанні рухових дій.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (СФП).

**ЗФП** – це загальний розвиток і зміцнення організму людини.

Основні засоби ЗФП включають вправи виду спорту, різноманітні загально розвиваючі вправи та вправи з інших видів спорту, які сприяють розвитку основних фізичних якостей, швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних якостей, а також виховання вольових якостей, підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму, загальної працездатності.

**СФП** спрямована на високий розвиток усіх органів і систем, усіх функціональних можливостей організму залежно від того, що потрібно при виконання певного виду легкої атлетики. Звісно, для цього використовуються вправив обраному виді легкої атлетики та спеціальні вправи.

 У деяких випадках є необхідність виконувати профілактичні та коригуючи вправи, наприклад, для зміцнення м’язів, що майже не беруть участі у виконанні обраного виду легкої атлетики, але які можуть бути ушкодженими при випадкових відхиленнях у техніці рухів, а також еластичних властивостей м’язів.

**Правила безпеки при виконанні вправ**

Виконувати вправи тільки в спортивній формі та спортивному взутті, на спортивному обладнанні та в місцях які відповідають санітарно-гігієнічним умовам та вимогам. Заняття розпочинати обов’язково з розминки, поступово давати навантаження на м’язи з метою запобігання травматизму. Слідкувати за показником стану серцево-судинної системи (ЧСС).