**Понятие о гибкости, ее виды (Средства развития гибкости)**

Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемом движении. В теории и практике термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах. Причем в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. В соответствии с этим следует правильно использовать термин «гибкость», говоря о гибкости вообще, и термин «подвижность», имея в виду подвижность отдельного сустава.

Гибкость зависит от конфигурации суставов и полусуставов и способности мышц и связок к растяжению. Недостаточная подвижность суставов и полусуставов ограничивает проявления силовых, скоростных, выносливости и координационных способностей, ухудшает внутримышечную и межмышечную координацию, снижает экономичность работы, является причиной разрыва и растяжения связок и мышц.

В различных видах спорта требования к развитию гибкости специфично, это обусловлено биомеханической структурой соревновательных упражнений. Например, спортсменам в академической гребле, необходима максимальная подвижность позвоночника, плечевого и тазового суставов; бегунам – в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; лыжникам – в плечевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; пловцам – практически во всех суставах и полусуставах.

Запасом гибкости является превышение амплитуды подвижности суставов, необходимой в соревновательном упражнении.

Различают несколько видов гибкости.

По форме проявления:

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилия.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил: тяжести, партнера и т. п. Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости.

Уровень пассивной гибкости является основой для повышения активной гибкости. Однако повышение пассивной и активной гибкости требуют различных методов развития. Активная гибкость зависит от развития силы и растяжимости мышечных групп, тогда как пассивная гибкость зависит от конфигурации суставов конечностей и полусуставов позвоночника.

По способу проявления: Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера. Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях. Специальная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации.

**Средства развития гибкости**

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 с). После этого следует расслабление, затем повторение упражнения.

Упражнения смешанного характера используют в различных сочетаниях активные и пассивные упражнения.

Условия для развития гибкости

1. Упражнения выполняются на фоне полного восстановления.

2. При выполнении повторных упражнений начинают с очень медленного темпа, который постепенно возрастает.

3. До выполнения упражнений наклона вперед, в стороны или прогибы назад -- 6-8 часов не следует принимать пищу в пластической гимнастике, за 2-4 часа -- в спортивной и художественной гимнастике.

4. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогреть мышцы: физическими упражнениями (ходьба, бег и др.), в ванне или горячем душе, массажем. Выполнение упражнений на гибкость с «холодными» мышцами может привести к разрывам мышц и связок. Упражнения на гибкость выполняются в достаточно теплой одежде.

5. После развития силовых способностей мышцы встряхивают и вытягивают, используют упражнения, применяемые для развития гибкости, для лучшего восстановления, но не для развития гибкости.

6. Вначале выполняются пассивные упражнения (статического), а затем активного (динамического) характера. Упражнения для развития пассивной гибкости в статическом режиме проводят, постепенно увеличивая время и силу воздействия, но не допуская чувства острой боли.

7. Наибольший прирост гибкости отмечается при тренировках во второй половине дня. гибкость физический методика упражнение

8. Продолжительность занятий по развитию гибкости от 20 до 60 мин. в день, для поддержания гибкости достаточно 5-10 мин. Тренировку по развитию гибкости целесообразно разделять на утреннюю 15-30 мин., и вечернюю 30-40 мин. При ежедневных тренировках пассивной гибкости, конфигурация костей начинает изменяться только через 18 месяцев.