Гибкость

Гибкость – это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов. Показателем гибкости является максимальный размах движений.

Общая гибкость представляет собой степень подвижности всех суставов в теле человека. Она позволяет совершать движения с наибольшей амплитудой.

Специальная гибкость определяет предельную подвижность конкретных суставов.

Значение гибкости

В повседневной жизни человека *наибольшую роль играет подвижность позвоночника, плеч и тазобедренной части*. От степени развития этой способности зависит эффективность овладения техникой спортивных упражнений. А *упражнения, направленные на улучшение гибкости, укрепляют мышцы, сухожилия и связки*. Как результат – *снижение риска возникновения травм и растяжений*. Плохое качество гибкости становится помехой при попытке овладеть техникой выполнения спортивных упражнений. Развитие других физических способностей ухудшается. Занятия отнимают больше времени, чем следует, мышцы постоянно напряжены. Из-за этого быстрота и сила вскоре исчезают, уступая место усталости. Часто именно недостаточная гибкость становится причиной травм опорно-двигательной системы.

Развитие гибкости

Первый и необходимый этап развития гибкости – выполнение спортсменом разогревающих упражнений в течение 10-15 минут. Идеальным вариантом считается кардионагрузка. Спортсмену будут полезны прыжки со скакалкой, ходьба на месте, бег, приседания. Они повысят тонус тела и обеспечат приток крови к мышцам. После этого можно переходить непосредственно к упражнениям на гибкость.

Стретчинг – это комплекс специальных упражнений, направленных на растяжку. Одновременно с прорабатыванием гибкости и выносливости оттачивается правильное дыхание, наполняющее кровь кислородом.

Главное в достижении и сохранении гибкости — это регулярность выполнения упражнений и поддержание одной и той же частоты занятий.