**ГИБКОСТЬ**

Методика совершенствования гибкости. В основе методики ее развития лежит многократное систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание. В этом случае повторный метод требует соблюдения следующих условий:1.Повторять упражнение нужно многократно. Это объясняется тем, что при развитии гибкости очень ярко проявляется эффект суммации нагрузки. Ни в одном другом случае этот эффект не проявляется так заметно, как при выполнении упражнений на растягивание. Например, если наклониться вперед один раз и зарегистрировать величину наклона, то, повторяя наклоны, можно заметить, что с каждым разом человек наклоняется ниже. Если повторять наклоны несколькими сериями, то в последующей серии результат будет лучше, чем в предыдущей. Однако этот эффект быстро проходящий. Чтобы его закрепить, необходимо повторять упражнения на растягивания достаточно много и часто. Для развития гибкости лучшие результаты достигаются при ежедневных или двухразовых упражнений в день. Критерием достаточности повторений в занятии является повторение очень легкой боли в тех мышцах и связках, которые подвергаются растягиванию.2.Упражнения на гибкость необходимо давать в следующей очередности:- активные однократные – пружинящие – маховые - маховые с отягощениями;- пассивные статические - пассивные динамические. Предложенная схема, с одной стороны, способствует эффективному развитию гибкости, с другой – снижает появление травматизма. После занятия на гибкость необходимо обязательно выполнять упражнения на расслабление. Начинать же упражнения на гибкость можно только после хорошего предварительного разогревания тела, достигаемого выполнением общеразвивающих упражнений.