**Специальная физическая подготовка юных борцов вольного стиля.**

Современная спортивная борьба развивается очень быстрыми темпами, в связи с этим особое значение в подготовке борцов приобрели соотношение и состав средств физической подготовки, т.к. на первый план, вместе с технико-тактической подготовленностью вышла проблема динамичности и зрелищности спортивной борьбы.

Целью нашей работы являлась разработка оптимальной программы и методики применения средств специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля, основанной на предварительной тренировке подвижности основных суставов, учитывающей биомеханические основы экономизизации спортивных движений, улучшения скоростно-силовой и динамической координации.

Упражнения на активную и пассивную гибкость, акробатику, координационные упражнения составляющие основу программы полезны не только борцам. Её можно использовать для базовой подготовки спортсменов любых видов, артистов, для выработки координации, пластики, упругости, для физического развития и оздоровления всего детского населения, независимо от пола. Включение в общеобразовательную школьную программу позволило бы улучшить физическое воспитание всего населения республики.

***Программные упражнения***

***I. Упражнения на пассивную гибкость.***

1. Поперечный шпагат.
2. Поперечный шпагат на скамейках.
3. Растягивание ног с помощью партнеров, сидя спиной к стене.
4. Наклоны вперед, стоя носками на бруске.
5. Продольный шпагат.
6. Продольный шпагат на скамейках.
7. Шпагат с согнутыми коленями (Алахвердиева или лягушка)
8. Растягивание тазобедренного сустава, прогибом назад.
9. Крутой гимнастический мост до касания ступней кистями. Ноги и руки стараться выпрямить.
10. Боковые наклоны, сидя с широко разведенными ногами

***II. Упражнения для развития активной, силовой гибкости и координации движений.***

1. Переход из продольного шпагата в поперечный, дальше в продольный, и обратно.
2. Фиксация поднятой вверх и в сторону ноги, вращения поднятой ногой.
3. Ходьба в продольном и поперечном шпагате.
4. Низкий, стелющийся шаг ушу. Ступни параллельны, фиксированы к полу.
5. Пляска вприсядку, ноги в стороны, вперед, вверх.
6. Подьем в стойку из борцовского моста, с плеч.
7. Забегание на гимнастическом мосту, на борцовском мосту с опорой на предплечья.
8. Ходьба на гимнастическом мосту, перебирая руками, двумя руками и ногами (скачком).
9. Переворот через гимнастический мост.
10. «Тутум эргиир».
11. Забегание руками вокруг неподвижных ног.

***III Упражнения для комплексного развития гибкости скоростно-силовых качеств, координации .***

**А.Пластика.**

1. Ползание «червя».
2. «Волна» стоя снизу вверх, сверху вниз, односторонние, боковые, диагональные и т.д.
3. Ползание «ящерицы» вперед, назад, в стороны. Колени и локти держать повыше.
4. Упражнения «брейка», переход с груди через живот, таз в стойку.

**Б.Упругость, прыгучесть сухожильно-суставного аппарата.**

1. Прыжки «лягушки» (укрепление коленного сустава).
2. Бег «тюленя» (удар грудью вниз, отработка перевода).
3. Прыжки «леопарда» (сбивающий проход в ноги).
4. Прыжки «кенгуру» (укрепление спины в борцовской стойке).
5. Национальные прыжки: «кылыы», «куобах».

**В.Беговые упражнения.**

1. Бег «ящерицы», подтягивание коленей к груди через стороны.
2. Бег в борцовской стойке или «обезьяны», руки держать близко к полу.
3. Бег в скрученном положении, одна рука вверху, другая внизу.
4. Бег «хоккеиста», с амплитудными поворотами плечами в наклоне.
5. Бег по малому кругу, змейкой.

***Акробатика***

1. Подьем разгибом в стойку.
2. Переворот вперед.
3. Фляк назад, стараться делать на одном месте.
4. Солнце в обе стороны с разбега, через одну руку.
5. Сальто назад, вперед, в стороны.