**Физические упражнения для волейболистов**

Занятие волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и улучшение физической подготовки. Оздоровительное воздействие этой игры определяется, прежде всего, тем, что ею можно заниматься круглый год и большей частью на свежем воздухе. При правильной организации занятий, волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата, усилению обмена веществ, совершенствованию различных функций организма. Поэтому он широко используется в качестве одного из оздоровительных средств в санаториях и других лечебных учреждениях.

Для волейболиста характерно специфическое развитие и проявление таких специфических физических качеств, как: силы, быстроты и ловкости. Ниже приводится перечень упражнений, направленных на развитие и совершенствование вышеуказанных качеств.



* Приседания, выпрыгивания со штангой на одной или двух ногах с весами, упомянутыми выше.
* Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с отягощением 25 — 30 кг — от 30 с до 1 мин ( по 2 — 3 шага).
* Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления — 1 мин ( по 2 -3 шага).
* Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
* Высокие старты на дистанцию 5 — 10 м по сигналу на время — в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняется лицом вперед, затем спиной вперед.
* Низкие старты на дистанцию 5 — 10 м. Выполняется так же, как в упр 5, но с ведением мяча.
* Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5 — 10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
* То же, что и упр. 7, на дистанцию 50 — 100 м — для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
* Бег на дистанцию 30 — 40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упр можно выполнять с мячом.
* Бег с касанием голенью ягодиц на дистанцию 30 — 40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
* Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30 — 40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию, можно с мячом.
* Прыжки на 2 ногах вперед ( ноги вместе) на дистанцию 30 — 40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением мяча.
* Бег с выбрасыванием прямых ног вперед ( не сгибая колен) до 50 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением мяча.
* Рывок на 15 — 40 — 60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.
* Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух — трех игроков на время. Дистанция — до 50 м.
* То же, что в упр 15, с имитацией обманных движений.
* Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой спиной вперед.
* Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.
* Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция — до 50 м.
* Скоростной бег центрового игрока спиной вперед с передачей ему 3 — 4 мячей игроками, которые двигаются лицом к нему, находясь на расстоянии 4 — 5 м . Дистанция — до 100 м.
* Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух — трех игроков на время — от 20 до 40 с.
* Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция — от 30 до 50 м.
* То же, что и упр 22, но с ведением мяча и бросками по кольцу, в парах и командах.
* Командная эстафета с ведением мяча по легко — атлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100 метрового ускорения. В командах может быть 5 — 10 человек.
* Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5 — 7 раз подряд.
* Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с набрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.
* То же, что и упр 27, но с ведением двух мячей.