

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ



# Общие требования безопасности

- К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- Учащиеся должны иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.



## Требования безопасности перед началом занятий

- Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
- Провести физическую разминку всех групп мышц;
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол;
- Объяснить учащимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.

## При выполнении передачи мяча Учащийся должен:

- После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;
- При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;
- Не отбивать мяч ладонями;
- Во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.



## При выполнении подачи, нападающего удара Учащийся должен:

- Убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- Соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;
- Выполнять удар по мячу напряженной ладонью;
- Не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.



*При выполнении прыжков  
приземляться на обе ноги  
на всю стопу*

## Требования безопасности во время занятий

- Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
- При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;
- Не вести игру влажными руками;
- При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
- Выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;
- Запрещается бить мяч ногами;
- При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- Выполнять подачу только после свистка учителя;
- Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

## Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю, тренеру.
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.



## Опасность возникновения травм:

- При падении на твердом покрытии;
- При нахождении в зоне удара;
- При блокировке мяча;
- При наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

Статистика травмирования



*У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.*

## Требования безопасности по окончании занятий

- Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

