



**Презентация  
на тему «Техника безопасности  
во время игры в волейбол»**

Выполнил:  
Ученик 11-Б класса  
Белый Дмитрий

# Спортивная форма

Форма для волейбола является неотъемлемой частью и необходима для обеспечения игроку комфортных условий и возможности абсолютно свободно двигаться.

Перед началом занятия или соревнований по волейболу необходимо надеть спортивную форму (шорты, трико, футболку) и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Также нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.

# Спортивный инвентарь

Перед игрой проверяется исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования, пол спортивной площадки должен быть сухим.



Для игры лучше выбирать цветно красочный волейбольный мяч, который будет хорошо видно при любом освещении.

# Разминка перед игрой

Для предотвращения травм каждый участник должен разогреться (не менее 15 минут).

Грамотная разминка перед тренировкой волейбола позволяет исключить большинство травм, среди которых особое место занимают следующие виды растяжений:

- паховая мышца;
- мышцы поясницы;
- плечевой сустав;
- мышцы пресса.

Отдельного внимания заслуживает голеностопный сустав. Если его травмировать, то можно забыть про тренировки на ближайшие недели, а то и месяцы.

# Требования безопасности во время занятий

- Во время занятий или соревнований необходимо: строго соблюдать правила поведения и правила соревнований (особенно - заступ линии середины площадки и касание сетки);
- Все действия производить только по команде тренера или судьи;
- При плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом учителю, тренеру или судье;

- При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травм;
- Не вести игру влажными руками;
- На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм;
- Между упражнениями и подачами передавать мяч только под сеткой.

# Обязанности участника игры

- При руководстве тренера соблюдать технику передачи сверху: большие пальцы вытянуты на себя, указательные и большие пальцы образуют треугольник /сердечко, не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху, а принимать двумя руками снизу на предплечья; соблюдать технику нападающего удара и блока: при приземлении ноги должны быть полусогнуты;
- Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол;
- Стоять только лицом к мячам;

- Во время упражнений через сетку стоять лицом к сетке;
- Следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- Подбирать все мячи, мешающие упражнениям и игре;
- Известить тренера о медицинских противопоказаниях и травмах для составления индивидуальной программы.