

## ТО-203к

**Тема:** Техника безопасности во время игры в волейбол. Правила игры.

**Дата:** 29.10.20

**Преподаватель:** Подшибякин В.М.

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

#### **1. Общие требования безопасности**

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - 2.1 при падении на твердом покрытии;
  - 2.2 при нахождении в зоне удара;
  - 2.3 при блокировке мяча;
  - 2.4 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

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

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь; применять приёмы само страховки;
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок;
5. Не вести игру влажными руками;
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм;
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.);
8. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания учителя;
9. Выполняют только то упражнение, которое было дано учителем;

10. Запрещается бить мяч ногами;
11. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
12. Выполнять подачу только после свистка учителя;
13. Между упражнениями передавать мяч только под сеткой.
14. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
15. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
16. При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу;

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

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

**Волейбол (от англ. volley – «залп» и ball – «мяч») – один из популярных видов спорта. В него играют во многих странах мира.**

### **История**

Волейбол родом из американского города Холиоке. В 1895 году директор по физическому воспитанию У. Морган YMCA (Юношеская христианская ассоциация) придумал новый вид спорта Mintonette. Изначально предполагалось, чтобы в него играли пожилые члены ассоциации.

У спорта было много общего с баскетболом, но характер соревнований был мягче. Играли в зале, натянув теннисную сетку на высоте 6 футов (198 см). Матч состоял из девяти иннингов с тремя подачами для каждой играющей команды в каждом иннинге и без ограничений количества контактов с мячом для обеих команд. Попадание мяча в сетку считалось фолом, за исключением случая с первой попытки.

В 1896 году наблюдатель А. Холстер заметил запутанный характер вида спорта и назвал его волейболом. Устав вида спорта был откорректирован и соревнования стали проводиться по всей стране. Большие изменения в

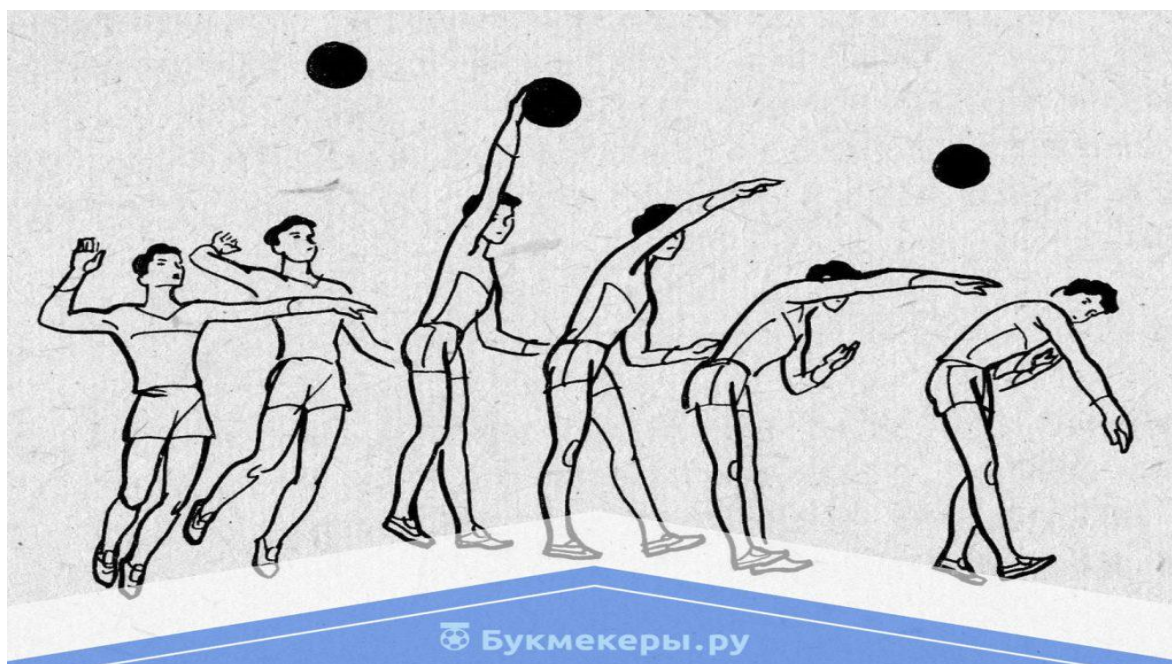
волейболе произошли в период 1915-1925 году. Были разработаны базовые инструкции, часть из которых дошли до наших дней и по ним играют до сих пор.

### **Волейбол: правила и техника игры**

Соревнования проходят на площадке размером 18х9 метров, которая разделена на равные квадраты сеткой шириной в метр. Высота сетки зависит от того, кто играет: для мужских соревнований – 2,43 м, для женских – 2,24 м. В волейболе время матча не регламентируется, играют пока одна из команд не наберет 25 очков. Играют с использованием мяча, отвечающего регламенту FIVB (Международная федерация волейбола).

В составе каждой из команд до 14 человек, но непосредственно играют только 6. Цель игры – атакующим ударом опустить мяч на court в зоне противника. Кто из команд будет вводить мяч определяется путем жребия – подбрасывания монетки. Игроки должны хорошо владеть волейбольными техниками, среди которых основными считаются:

- Поддача, осуществляемая с задней линии. Цель – приземлить мяч на поле противника. Играющие используют разные виды подач: под рукой, сверху (topspin), плавающая, прыжковая и другие.



Прыжковая подача

- Пас – попытка команды правильно отразить подачу противника или другую форму атаки. Причем нужно не просто отразить, а создать угрозу противнику.

- Атака заключается в забросе мяча на сторону противника. Играющий делает серию подходов, прыгает и касается мяча. В идеале, чтобы контакт с мячом был, когда нападающий находится в прыжке.
- Блокирование – предотвращение атаки противника, в результате которой мяч остается на стороне атакующей команды. В блок могут быть вовлечены несколько игроков.
- Dig – способность не допустить мячом касания корта. Иногда игрок в прыжке приземляется на грудь, пытаясь спасти мяч. Но обычно так играют только в помещении, в пляжном волейболе неровная поверхность ограничивает шансы на своевременный контакт руки с мячом.

### **Как играть в волейбол для начинающих: правила**

У большинства людей первое знакомство с волейболом происходит в школе. Учитель делает краткий релиз ключевых положений, поэтому хорошо играет только тот, кто их знает и придерживается.

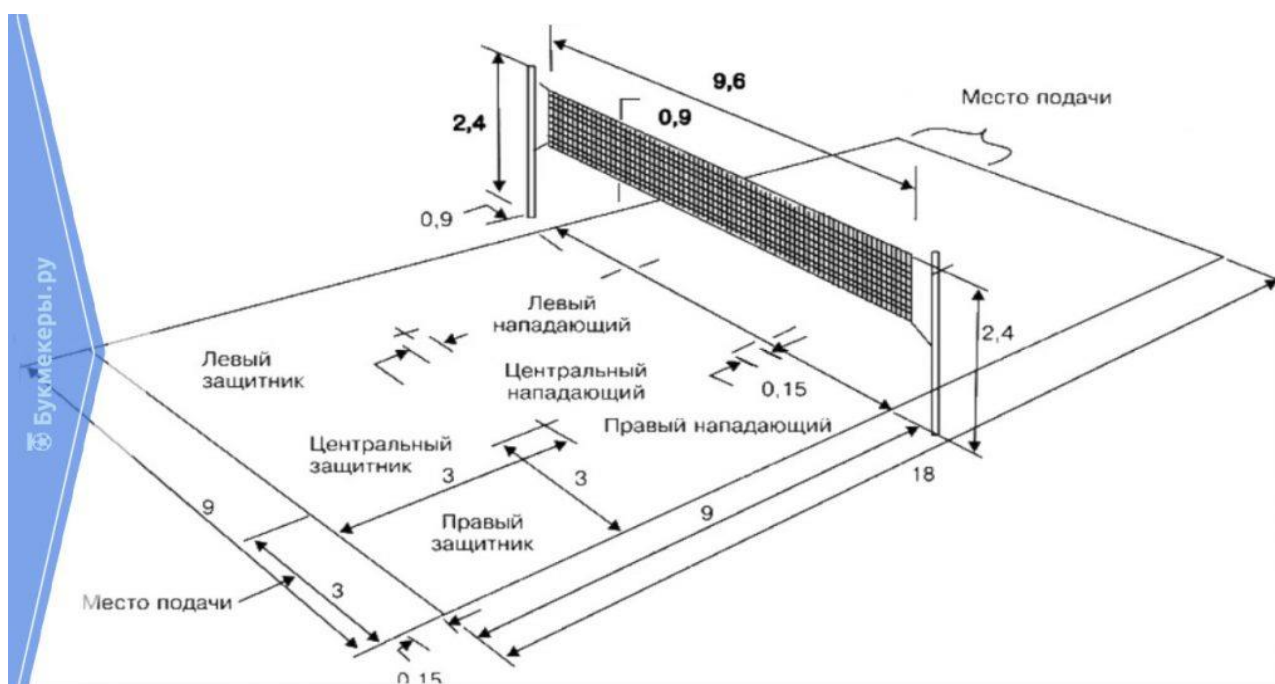
Ключевые положения:

- Играют 2 команды, по 6 человек каждая. Первая тройка (у сетки) атакует, вторая обеспечивает линию защиты. Суть состязания – в перемещении мяча с целью опустить его на пол в зоне соперника.
- Мяч нельзя ловить и удерживать, только отбивать руками. Но, если отскочит от другой части тела, это нарушением не считается. Один спортсмен не может 2 раза подряд дотрагиваться до мяча, исключение – блок.
- Начинающим и любителям разрешается принимать подачи нижним приемом, в профессиональном спорте только верхним.
- Играют пока одна из команд не наберет 25 очков. Матчи начинающих состоят из 3-х партий. Победителем становится та команда, которая выигрывает 2 партии.
- Каждый участник находится в своей зоне. Перемещаются по часовой стрелке после зарабатывания одной из команд очка. Играют в пределах, установленных границ своего поля, выход за пределы или заступ за среднюю линию считаются нарушением и прибавляют очко сопернику.
- Каждой команде из участников взять 2 коротких перерыва (тайм аута) по 30 секунд. Время, как правило, используется, чтобы сделать замену.
- Подают одной рукой не позднее чем через 8 секунд после свистка судьи. Если подача совершается до свистка, дается вторая попытка.

Самые важные 5 правил волейбола

Со времен основания в волейболе произошли серьезные изменения. Вид спорта постоянно развивался и в 1964 году вошел в Олимпийские игры. У спортивного состязания много фанатов по всему миру. Волейболом профессионально начинают заниматься с 8 лет. В России юношеские команды, которые выигрывают на общегородских турнирах дважды в год, уже в 11 лет получают 2-й юношеский разряд. Но независимо кто где играет придерживаются следующих правил:

- Независимо от уровня турнира спортсмены играют на площадке со стандартными размерами (18x9 метров). Поверхность должна быть плоской, горизонтальной. Это не дает ни одному из участников преимущества, все всегда играют в одинаковых условиях. Каждый из участников занимает свою позицию, менять которую они могут только после забитого гола.



Размеры волейбольного поля

- Особенности начисления очков. Чтобы победить, нужно 2 раза набрать по 25 очков. Однако в этом виде спорта очки начисляются и за ошибки соперника.
- Жесткая борьба идет на протяжении всего поединка. Нет такого как, например, в футболе, забили гол в начале игры и до конца второго тайма катают мяч по полю, изредка радуя болельщиков короткими острыми моментами. Мяч находится постоянно в воздухе, причем оставлять его только на своем поле нельзя (игроки команды должны касаться мяча не более 3-х раз).
- Поддача. Имеется несколько видов подач. Поддают под рукой, подбрасывая и ударяя мяч сверху или в прыжке, касаясь пальцами. По поддаче легко определить уровень играющих.

- Либеро – игрок, специализирующийся на защите. Всегда принимает атакующие удары соперника.



Форма либеро должна отличаться от формы членов своей команды, но не должна совпадать с формой соперника.

## Правила соревнований

Волейбольные матчи проходят по правилам, установленными FIVB, где подробно рассмотрены все тонкости соревнований. Краткий обзор значимых положений:

- В состязаниях участвуют 2 команды, играющие в пределах своего поля. Одновременно играют 6 волейболистов – 3 в первом ряду и 3 в заднем. Цель – отправить мяч через сетку, чтобы он приземлился на стороне противника и не допустить подобного со стороны соперника.
- Матчи состоят из сетов, количество которых зависит от уровня турнира. Очки начисляют за приземление мяча на стороне соперника, когда противник совершает ошибку и получает замечание. Матчи из 3-х сетов – это 2 сета по 25 очков и третий по 15. Матчи из 5 сетов – это 4 сета по 25 очком и последний по 15. Команда должна выиграть 2 сета, если соревнованиями не предусматривает иного.
- Ударом считается любой контакт волейболиста с мячом. По правилам команда имеет право на 3 удара. Один спортсмен не может ударить мяч 2 раза подряд. Несколько спортсменов могут касаться мяча одновременно. Если 2 соперника, играя над сеткой, одновременно дотронутся до мяча, команда, которая принимала, может рассчитывать еще на 3 удара.
- Перерывы в волейболе – это тайм ауты и замены. Каждая из играющих команд может запросить не больше 2-х тайм-аутов и 6 замен. В мировых соревнованиях назначают технические перерывы, если команда, которая ведет в счете набирает 8-е и 16-е очко.

- После того, как участники сыграют партию, дается краткий 3-х минутный перерыв. Во время него игроки меняют площадки, а в протокол записывают, кто и какие позиции будет занимать.
- Спортсмены должны относиться уважительно к сопернику, адекватно реагировать на решения судейства. Во время матча допускается общение между спортсменами. Резкое, оскорбительное или враждебное поведение предусматривает санкции, вплоть до дисквалификации.

На поле, каждый из играющих занимает свою позицию: сеттер, наружный нападающий, нападающий слева, нападающий напротив, нападающий справа и либеро. Каждая из позиций играет особую ключевую роль в достижении победы.