

Волейбол.



Правила техники безопасности перед уроком волейбола.

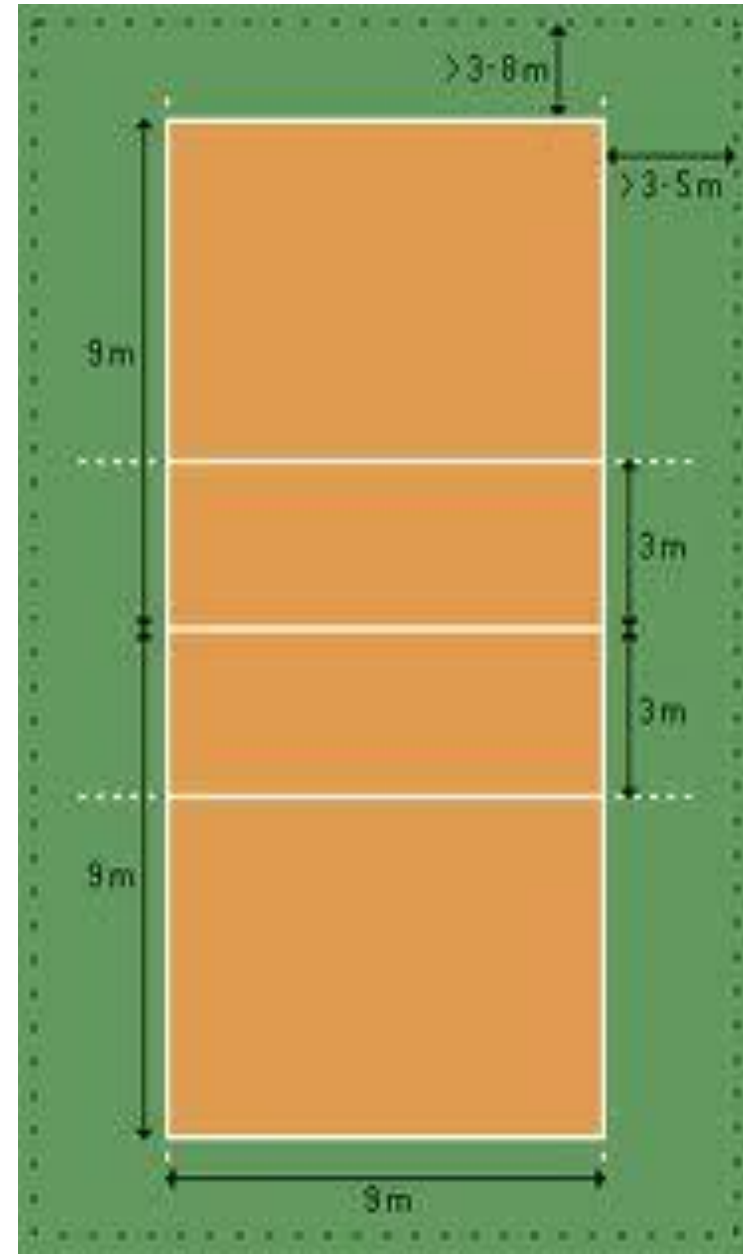
Форма.



- Перед началом урока по волейболу необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения. Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Необходимо сделать разминку всех групп мышц.

Площадка.

- Пол спортивной площадки и пространство вблизи должно быть сухим, ровным, без посторонних предметов, должна быть проверена исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования.



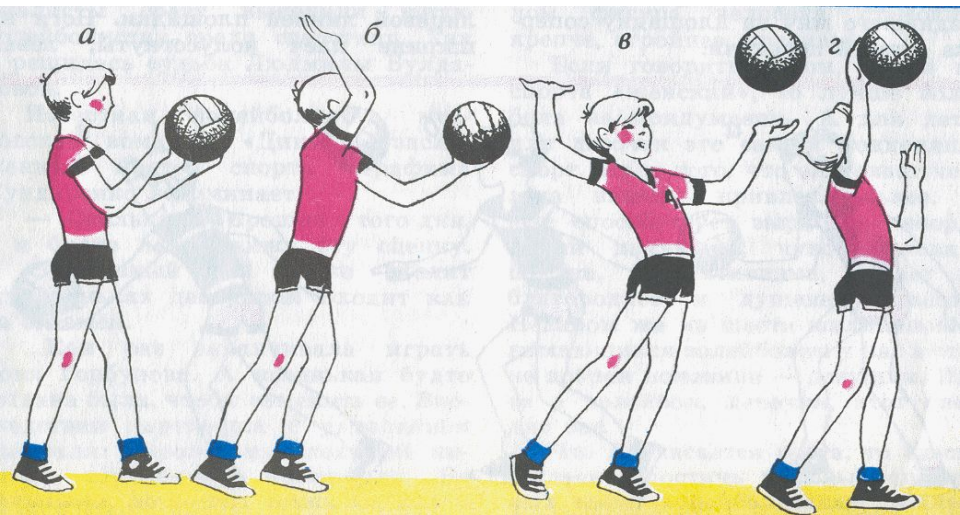
Мяч.

Волейбольный мяч состоит из шести панелей кожи (естественной или искусственной), натянутой вокруг каркаса. Каждая панель состоит из трёх секций или рядов. Мяч может быть разноцветным или полностью белым. Длина окружности мяча 65—67 см; вес — 260—280 г. Внутреннее давление 0,30 — 0,325 кг/см² (294,3—318,82 гПа).



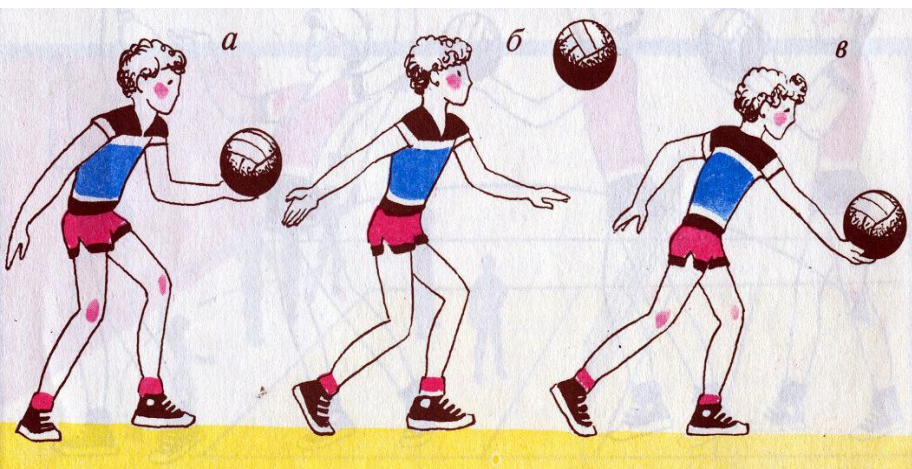
Правила техники безопасности во время игры в волейбол. Верхняя прямая подача.

При выполнении верхней прямой подачи подбрасывают мяч почти над головой. Замах выполняют вверх-назад. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. Маховым движением руку выводят впереди себя, разгибаются и подают мяч.



Нижняя прямая подача.

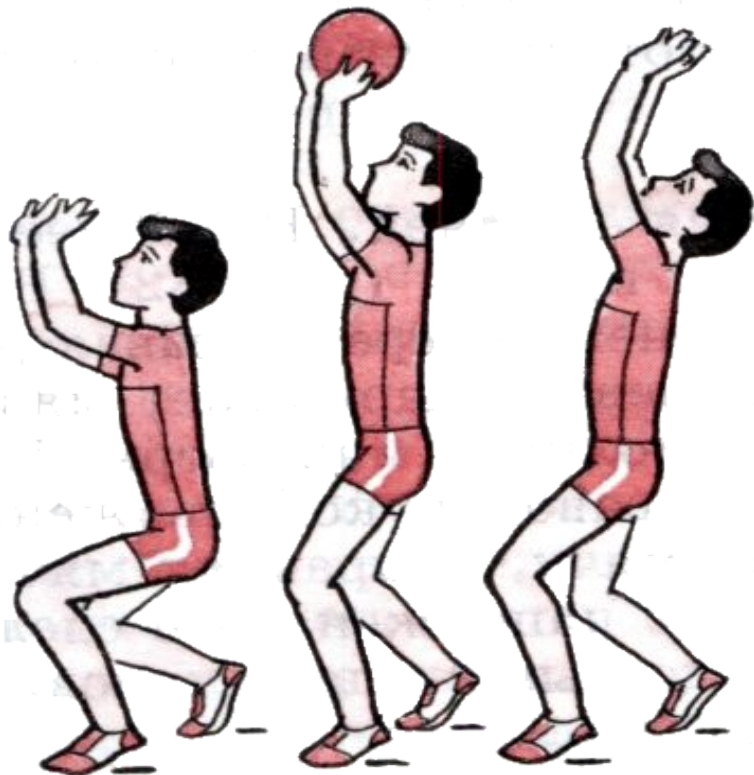
При выполнении нижней прямой подачи подбрасывают мяч впереди себя. Замах выполняют назад-вверх. Удар осуществляют маховым движением напряжённой ладонью выпрямленной руки, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу.



Травмы при выполнении подач.

- При выполнении подач чаще случаются травмы плечевого сустава, также встречаются травмы спины. Эти травмы происходят из-за неправильного исходного положения или из-за неправильного подбрасывания мяча.

Передача сверху за голову.

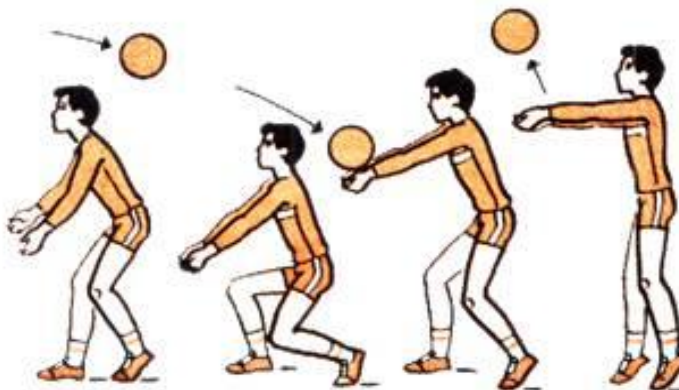


- Верхняя передача за голову выполняется из положения, в котором одну ногу ставят впереди другой. В исходном положении кисти находятся над головой. В ударном движении разгибают ноги в коленях, прогибаются в грудном и поясничном отделах и полностью разгибают руки.

Передача снизу за голову.

Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу

При передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного предплечья над другим изменит направление отскока мяча.



Травмы при выполнении передач.

- При выполнении верхних и нижних передач за голову случаются травмы пальцев, также встречаются травмы спины. Эти травмы происходят из-за неправильного положения рук или из-за расслабленных пальцев, неправильного начального положения тела.

Прямой нападающий удар.



- При выполнении прямого нападающего удара сначала нужно сделать разбег, перед приёмом мяча подпрыгнуть, замахнуться руками и маховым движением ударить по мячу. Во время удара кисть должна быть напряжена.

Травмы при выполнении прямого нападающего удара.

- При выполнении прямого нападающего удара случаются травмы кисти, пальцев, спины, а также встречаются травмы ног. Эти травмы происходят из-за неправильного положения руки, пальцев, излишнего прогиба в спине во время прыжка и приземления на прямые ноги.

Блокирование.



- При выполнении блокирования игрок стоит около сетки, лицом к ней. Перед приёмом мяча игрок должен сделать разбег, подпрыгнуть перед сеткой и руками отбить мяч на сторону противника.

Травмы при выполнении блокирования.

- При выполнении блокирования случаются травмы кистей, пальцев рук, а также травмы спины. Эти травмы происходят из-за неправильного положения рук, неправильного прыжка и из-за приземления после прыжка на прямые ноги.

Обманный удар.



- Обманный удар или скидка является более эффективным способом заработать очко, чем мощное силовое нападение.

Травмы при выполнении обманного удара.

- При выполнении обманного удара встречаются такие же травмы, как и при нападающем ударе: травмы кисти, пальцев, спины, а также встречаются травмы ног. Эти травмы происходят из-за неправильного положения руки, пальцев, излишнего прогиба в спине во время прыжка и приземления на прямые ноги.

Занимайтесь волейболом!

