*Дата: 30.01.2021*

*Группа: 20-ПСО -2д*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

*Тема:  Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры.*

Техника и основные правила игры в волейбол

Как в любой спортивной игре, здесь есть свои правила, которые регламентируют размеры площадки и мяча, высоту сетки, технику игры.

Площадка для игры в волейбол должна быть прямоугольной формы, 18 на 9 м, посередине делится сеткой на две равные части. Установлена она должна быть таким образом, чтобы её верхний край находился на высоте 2,43 метра, если играют мужчины, и на уровне 2,24 метра для игры женских команд.

Масса волейбольного мяча – 260-280 г, окружность – 65-67 см.

Во время игры на площадке должно находиться по 6 человек от каждой команды. Всего в команде может быть до 14 игроков.

Основная цель – добить мяч до пола в рамках строго очерченной площадки соперника.

Согласно жребию происходит ввод мяча в игру. После того, как мяч успешно введен и разыгран, право подачи переходит к той команде, которая заработала очко.

Игровая площадка одной команды условно делится на шесть зон. После того, как команда получает право подачи мяча, игроки переходят по часовой стрелке в рамках этих зон.

Подачу производят из-за задней линии, ограничивающей игровую площадку, и засчитывают, если мяч перелетел через сетку в зону противника. Если при этом он упал на пол, команде присуждается очко и тот же игрок совершает следующую подачу. Допустимо касание сетки мячом при подаче.



Если мяч попал в зону аута (вышел за границы игрового поля) или коснулся антенны (стекловолоконного стержня высотой 1,8 метра, ограничивающего по обеим сторонам сетки плоскость перехода), очко защитывается команде-противнику с переходом права подачи к ней.

При отражении атаки игроки каждой из команд могут совершить суммарно не более трех касаний мяча. Каждый игрок может коснуться мяча только один раз и либо отправить мяч за сетку, либо сделать пас. Иначе очко засчитывается сопернику.

По времени игра не ограничивается. Она закончится, когда одна из команд выиграет три партии. Первые четыре партии длятся, пока команда не наберет 25 очков. При этом преимущество победителя должно составлять не менее 2 очков. При равенстве баллов или отставании в одно очко (когда одна из команд достигла рубежа в 25 очков) партия продолжается до тех пор, пока отрыв не будет составлять 2 очка. После окончания каждой партии игроки меняются полями.

Если дело дошло до пятой партии, она длится до 15 очков. Когда одна из команд наберет 8 очков, происходит смена игровых полей.

В каждой из партий тренер может взять два 30-секундных тайм-аута. Плюс в первых четырех партиях назначаются дополнительно так называемые «технические тайм-ауты» длительностью 60 секунд (когда одна из команд набирает 8 и 16 очков).

Замены в волейболе производит тренер – максимум 6 в одной партии. Причем замененного игрока может сменить только тот, кого менял он. В случае, если все шесть замен в партии уже совершены, а кто-то из игроков получил травму, может быть назначена «исключительная замена».

Плюсы и минусы игры

Поскольку волейбол – командная игра, это прекрасный вид спорта для детей. При соблюдении техники безопасности (волейбол относится к травмоопасным видам спорта) у его приверженцев улучшаются как физические данные, так и социальная адаптация.

Плюсы занятий волейболом

Из-за разнообразия игровых ситуаций у игроков развиваются гибкость, скорость, координация, ловкость, умение правильно падать – а это может помочь в бытовых ситуациях (например, во время гололеда).

Повышенные физические нагрузки увеличивают выносливость, при этом улучшается кровообращение, укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная системы.

Волейбол – прекрасный вид спорта для укрепления мышц глаз, так как приходится контролировать ситуацию на достаточно большой площадке.

Сжигание калорий также можно отнести к достоинствам занятий волейболом. Все волейболисты стройные, подтянутые, и стали они такими, занимаясь интересной игрой, а не в результате тяжелых тренировок или благодаря мучительным диетам. Кроме того, волейбол способствует повышению устойчивости к нагрузкам верхних конечностей, связок и суставов.

Необходимость быстрого принятия решений, разработки тактики стимулирует умственное развитие при занятиях волейболом.

Кроме того, игра дарит заряд бодрости, энергии и сил – отличное средство для борьбы с депрессией и плохим настроением.

Если ребенок испытывает трудности в общении – волейбол поможет в решении этой проблемы. В команде он научится находить общий язык со сверстниками. Этот вид спорта способствует развитию чувства долга, ответственности перед товарищами, дисциплинированности, настойчивости, учит доверять людям и работать в команде.

Противопоказания для игры

Волейбол – игра для людей любого пола и возраста. Но есть и противопоказания:

* серьезные хронические заболевания (астма),
* проблемы с опорно-двигательным аппаратом (плоскостопие, нестабильность шейных позвонков),
* заболевания желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит),
* недуги сердечно-сосудистой системы.

Решив заняться волейболом или отправить ребенка в спортивную секцию, проконсультируйтесь с врачом, чтобы минимизировать риски негативных последствий.

Стоит ли отдавать ребёнка в волейбольную секцию и в каком возрасте лучше всего это делать?

Детей младше 8 лет в волейбольную секцию вести не стоит, а вот позже можно, хоть в 13, хоть в 15 лет. До этого было бы неплохо укрепить организм ребенка и физически его подготовить, скажем, плаваньем.

Поскольку волейбол относится к бесконтактным видам спорта, он гораздо менее травматичен, чем футбол, например, что важно для девочек.

Исходные данные не играют решающей роли. Не все игроки в волейбольной команде должны быть высокими, нужны также юркие и быстрые.

Заранее предугадать способность ребенка к занятиям конкретным видом спорта вы не сможете, поэтому стоит пробовать и наблюдать, насколько вашему чаду это нравится. Ведь интерес и желание – главные критерии.

Спортивная экипировка для занятий волейболом



Классическая одежда для занятий волейболом – майка и шорты. При выборе майки предпочтение отдайте не облегающим, а слегка свободным футболкам, не стесняющим движения. Материал может быть как натуральным (хлопок), так и синтетическим. Высокотехнологичные синтетические материалы, разработанные специально для спортсменов, прекрасно впитывают влагу, а антибактериальное покрытие предотвращает размножение микроорганизмов.

Наиболее удобными для игры в волейбол являются шорты из спандекса (синтетической нити на основе полиуретанового каучука).



Если вы твердо решили заняться волейболом и это не сиюминутное желание, а длительная страсть, приобретите [специальные волейбольные кроссовки.](https://24health.by/8-kriteriev-vybora-pravilnoj-obuvi-dlya-sporta-s-tochki-zreniya-vracha/)Они отличаются наличием толстой подошвы, наполненной внутри амортизирующим материалом, широкой колодкой, мягкой съемной стелькой.

В холодное время надевайте спортивный костюм. Он поможет сохранить тепло и ускорит разогрев мышц.



Поскольку волейбол – спорт травмоопасный, связанный с падениями, не лишним будет подумать о наколенниках.

Гольфы также являются частью формы волейболиста, но в любительском спорте ими часто пренебрегают.

Поскольку основной удар мяча при подаче приходится на запястье, можно защитить его с помощью напульсника.

Ну, и бутылочка воды тоже лишней не будет.

Как избежать травм, играя в волейбол?



В волейболе сильно страдают кисти рук (запястье, пястная часть и пальцы), поскольку на них приходится значительная нагрузка. Также распространены травмы лодыжек, коленей и плеч. Нередки бурситы – воспаления синовиальных сумок, при которых в суставных полостях происходит чрезмерное образование и накопление жидкости.

Чтобы минимизировать риск травматизации, обязательно перед тренировкой выполняйте разминку, это поможет разогреть и растянуть мышцы. Для начала подойдет легкая пробежка в течение 5 минут, затем приседания, упражнения на пресс и растяжка. Тщательно прорабатывайте мышцы коленного сустава, голеностопа, кистей, шеи. И только после этого разрешается приступать к упражнениям с мячом.

Волейбол – универсальный вид спорта, заниматься можно и в спортзале, и на пляже, и мальчикам, и девочкам. Хотите добавить движения, активности в свою жизнь – вперед, дерзайте!