

***МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ***

***ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет***

***Петраков М.А., Прудников С.Н., Молчанов В.П., Будейкина Е.М.***

***Техника безопасности при проведении занятий  
по волейболу со студентами ВУЗа***

***Учебно-методическое пособие***



***Брянская область, 2021***

УДК 396.325 (07)

ББК 75

Т 38

Техника безопасности при проведении занятий по волейболу со студентами ВУЗа: учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, Е. М. Будейкина. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2021. - 20 с.

В пособии раскрываются основы техники безопасности при обучении студентов игре в волейбол на учебных занятиях. Предназначено для студентов всех специальностей аграрного вуза.

***Рецензенты:***

***Шустов Александр Федорович*** - доктор философских наук, профессор Брянского ГАУ;

***Семышева Валентина Михайловна*** - кандидат педагогических наук, доцент Брянского ГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии Брянского ГАУ от 30.11. 2021г., протокол № 4.

© Брянский ГАУ, 2021  
© Петраков М.А., 2021  
© Прудников С.Н., 2021  
© Молчанов В.П., 2021  
© Будейкина Е.М., 2021

## Содержание

Введение.....	4
1. Правила по соблюдению техники безопасности.....	5
2. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по волейболу .....	8
3. Требования безопасности перед началом занятия волейболом .....	10
4. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся волейболом.....	10
5. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом.....	12
6. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу .....	12
ТЕСТ .....	16
Список используемой литературы .....	19

## Введение

Волейбол - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Волейбол -- один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Игра волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол пред-

ставляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Волейбол - игра миллионов людей по всему миру. Это игра - страсть, игра - эмоция, игра - развитие, игра - отдых, игра - фантазия, игра - мечта и, наконец, игра - жизнь. Роль волейбола трудно переоценить

## **1. Правила по соблюдению техники безопасности**

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований.

Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил спортсменами. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренер должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.

Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасное для общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения массовых мероприятий устанавливается из расчета 0,7 м<sup>2</sup> на одного спортсмена. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения; до высоты 1,8 м стены не должны иметь выступов, а выступы, обусловленные конструкцией зала, следует закрыть панелями на ту же высоту

Приборы отопления ограждаются сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. Площадь раздевальных комнат для юных спортсменов рассчитывается таким образом, чтобы приходилось не менее 0,18 м<sup>2</sup> на каждое место. Шкафы устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами -- не менее 1,5 м. Запрещается загромождать проходы инвентарем, устанавливать зеркала и предметы оборудования. В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия, предусматривающий спасение занимающихся из всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из вспомогательных помещений. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27 м. Двери, предназначенные для эвакуации, запираются только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Спортивный зал и прилегающие к нему рекреации должны быть оборудованы пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря.

Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от зданий. Спортивная зона должна иметь

ограждение по периметру высотой 0,5--0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и не пылящими плодами.

Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Столбы (стойки) для крепления волейбольной сетки должны быть удалены не менее чем на 60 см от боковых линий. Их обычно хорошо закрепляют в грунт. На верхний край волейбольной сетки накладываается металлический трос, который следует обмотать тесьмой и обшить лентой.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48--0,52 кг/см<sup>2</sup>. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1 см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскокивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1 м, должен подскокивать на 45--50 см. Вес мяча не должен превышать 280 г.

Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц -- тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Одежда для занятий волейболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Инструкция по охране труда для учащихся при проведении занятий по волейболу

## **2. Общие положения инструкции по охране труда на занятиях по волейболу**

2.1. Данная **инструкция** по охране труда на занятиях по волейболу разработана для студентов, которые занимаются на уроке физической культуры изучением техники игры в волейбол и непосредственно играют в волейбол.



## 2.2. Уроки по волейболу включают в себя следующие разделы:

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Специальная силовая подготовка:

Развитие прыгучести.

Развитие быстроты.

Развитие реакции.

2.3. К урокам по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале.

2.4. Учащиеся занимаются на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований и норм.

2.5. Учащиеся, не допущенные к занятиям по причине отсутствия надлежащей спортивной формы, болезни, плохого самочувствия и др., присутствуют на уроке.

2.6. Урок начинается по звонку согласно расписанию + 5 минут на переодевание, заканчивается за 15 минут до конца занятия для переодевания.

## 2.7. Учащиеся должны знать, что при занятиях спортивными играми часто травмы возникают в результате:

-столкновений игроков на площадке во время игровых действий и нарушения правил игры;

- падений из-за дефектов пола, наличия посторонних предметов на площадке или вблизи неё,

-разминки, не обеспечивающей разогрев организма и мышц для повышения их эластичности;

-отсутствия в экипировке игроков защитных средств (наколенников); высокой или низкой температуры воздуха в спортивном зале, отличающейся от нормативов;

-несоблюдения дистанции и интервалов при перемещениях игроков на игровой площадке.

2.8. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

2.9. Все учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и эвакуационных выходов.

2.10. Спортивный зал должен быть оснащён огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации, приточно-вытяжной вентиляцией.

2.11. Тренер-преподаватель или учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда на занятиях по волейболу привлекаются к дисциплинарной ответственности, при необходимости с учащимися проводится внеплановый инструктаж.

### **3. Требования безопасности перед началом занятия волейболом**

3.1. Между парами учащиеся переодеваются в раздевалках в надлежащую спортивную форму. В раздевалках соблюдается чистота и порядок.

3.2. Урок начинается по звонку с построения.

3.3. Перед изучением новой темы учащиеся проходят инструктаж по охране труда, о чём делается запись в соответствующем журнале регистрации проведения инструктажа по вопросам охраны труда.

### **4. Требования безопасности на уроке физкультуры во время занятий учащихся волейболом**

4.1. На уроках по волейболу учащиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы.

4.2. [На занятиях по волейболу учащиеся выполняют следующие требования:](#)

Техническая подготовка:

- индивидуальные и групповые упражнения выполняются после команды преподавателя;
- при сигнале о прекращении выполнения упражнения все учащиеся обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания преподавателя физической культуры;
- выполнять только то упражнение, которое было дано преподавателем;
- запрещается учащимся бить мяч ногами.

Тактическая подготовка:

- при учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
- выполнять подачу только после свистка преподавателя физкультуры;
- между упражнениями передавать мяч только под сеткой.

Специальная силовая подготовка:

- обязательно выполнять общую и специальную разминку;
- при выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
- при выполнении прыжков, приземляться на обе ноги на всю стопу.

4.3. Во время занятий на спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

4.4. Перед отработкой защитных действий обучающихся необходимо отработать технику всех способов падения и приземления.

4.5. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы само страховки (приземление, кувырки, перекаты и др.).

4.6. Во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

4.7. Во время проведения игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

4.8. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.9. На уроках по волейболу учащиеся овладевают методами самоконтроля. При плохом самочувствии на уроке физкультуры учащийся должен прекратить занятие, уведомить преподавателя и обратиться в медпункт ВУЗа.

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятия волейболом**

5.1. По команде преподавателя физкультуры учащиеся на уроке физической культуры строятся в шеренгу.

5.2. После подведения итогов, сообщения оценок, уборки в отведенное место спортивного инвентаря, учащиеся строем покидают спортзал или спортивную площадку и расходятся по раздевалкам, избегая столкновений.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **6. Требования безопасности в аварийных ситуациях на занятиях по волейболу**

6.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных помещениях, раздевалках, тренажёрной комнате;
- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории ВУЗа;
- не приносить взрывоопасные вещества;
- не уходить самовольно с урока;

- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям преподавателя физической культуры.

6.2. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации, паники, быстрыми и эффективными.

Возникающие в процессе разнообразной деятельности экстремальные ситуации представляют определенную угрозу для жизни и здоровья.

Экстремальные условия, в которых может оказаться занимающийся, как правило вызывают у него психоэмоциональную напряженность.

Как следствие, у одних это сопровождается мобилизацией резервов организма, способных вызвать общий подъем духовных и физических сил, у других снижением и даже срывом работоспособности, ухудшением здоровья, превращается в чувство обреченности, делает человека совершенно беспомощным и не способным к активной защите.

У части людей самосохранение превращается в бегство от угрожающих обстоятельств и опасных факторов окружающей среды (паника), у других наоборот мобилизуется готовность к ответным действиям, убежденности в возможности преодоления опасности. Поэтому в любой экстремальной ситуации нельзя паниковать, так как ваши действия будут основаны на нетрезвом расчете, но также нельзя рассчитывать только на свои силы и идти на необдуманные поступки, внушая себе, что ты все сможешь.

Зависит это от психологических особенностей каждого организма, в конечном счете, от его эмоционально-волевой устойчивости, которая определяет готовность к осознанным, уверенным и расчетливым действиям в любых критических моментах. Психологическое воздействие опасных ситуаций проявляется неоднозначно, представляет индивидуально выраженную личностную реакцию и, самое главное, восприятие чувства угрозы может быть полностью преодолено путем специальной подготовки.

Естественно, все это требует сознательного отношения к развитию своих эмоционально-волевых качеств. Большую роль в этом играют методы эмоционально-волевой саморегуляции: самоубеждение, самоприказ, волевая саморегуляция.

Моральная готовность к аварийной ситуации в первую очередь подразумевает знание приемов самоспасения. На степень подготовленности к действию в аварийной ситуации в значительной мере может повлиять общий уровень физической и волевой подготовки. Хорошую помощь в развитии таких свойств характера, рассудительность, сдержанность в выражении эмоций, хладнокровие уравновешенность, столь необходимых в чрезвычайных обстоятельствах, оказывает спорт.

Конечно нельзя утверждать, что физическая сила в аварийной ситуации важнее выносливости, или наоборот. Все зависит от конкретных обстоятельств аварии. Понятно, что такие физические свойства организма, как выносливость, сила, закаленность в условиях аварийной ситуации приобрести невозможно. Для этого требуются месяцы, иногда годы. Лучше всего вырабатывать в себе эти качества во время систематических занятий активными видами спорта.

Чем больше человек натренирован, тем легче, адаптируется к условиям аварийной ситуации, дольше сохраняет работоспособность.

### 6.3 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.

4. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

5. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

*При проведении занятий по волейболу студенты должны быть обязательно ознакомлены с **инструкцией по охране труда на занятиях волейболом.***

## ТЕСТ

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются:

- А) лица, прошедшие медицинский осмотр;
- В) инструктаж по охране труда;
- С) все выше перечисленные

2. При проведении занятий должно соблюдаться:

- А) расписание занятий,
- В) установленные режимы отдыха;
- С) техника безопасности

3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- А) травмы при столкновениях,
- В) нарушении правил проведения игры, при паданиях на мокром, скользком полу или площадке.
- С) начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде руководителя занятий.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться:

- А) в спортивной одежде;
- В) в спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- С) все выше перечисленные



5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть:

А) медицинская аптечка; укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

В) первичные средства пожаротушения

С) аварийные выходы

6. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан:

А) немедленно сообщить администрации учреждения,

В) оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

С) вызвать врача

7. К требованиям по безопасности перед началом занятий относится:

А) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

В) Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

С) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

8. К требованиям по безопасности во время занятий относится:

А) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде руководителя занятий.

В) Строго выполнять правила подвижной игры.

С) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Д) При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

9. Требования по безопасности во время аварийной ситуации:

А) при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения.

В) при получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения,

С) при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

10. Требования по безопасности по окончании занятий:

А) Убрать в отведенное место спортивный инвентарь

В) проверить спортивный зал.

С) снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## Список используемой литературы

1. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Инструкция по охране труда при проведении занятий в спортивном зале (по волейболу) // ИОТ. 2017. № 16.
3. Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. (футбол, волейбол, баскетбол) // ИОТ. 2017. № 042.
4. Булыкина Л.В. Волейбол для всех: учеб. метод. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2012. 80 с.
5. Пескова Е.В. Специфика организации занятий волейболом для студентов высших учебных заведений. М.: ООО «Олимп», 2019. 34 с.

*Учебное издание*

*Петраков М.А., Прудников С.Н., Молчанов В.П., Будейкина Е.М.*

***Техника безопасности при проведении занятий  
по волейболу со студентами ВУЗа***

*Учебно-методическое пособие*

Подписано в печать 03.12.2021 г. Формат 60x84 1/16.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл.п.л. 1,16.

Тираж 50 экз. Заказ №7175.

Издательство Брянского государственного аграрного университета.

243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ