

УДК 373.167.1:796.332
ББК 75я71
П43

Погадаев, Г. И.

П43 Физическая культура. Футбол для всех. 10—11 кл. : учебное пособие / Г. И. Погадаев ; под ред. И. Акинфеева. — М. : Дрофа, 2019. — 109, [3] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-22081-2

Данное пособие завершает курс «Физическая культура. Футбол для всех» в общеобразовательных организациях. Его содержание направлено на закрепление теоретических знаний и совершенствование практических навыков, полученных обучающимися в начальной и основной школе.

Использование пособия в образовательной практике будет способствовать формированию гармонично развитой личности, умело использующей физическую культуру и спорт для своего развития, укрепления и сохранения здоровья, успешной профессиональной деятельности и активного отдыха.

**УДК 373.167.1:796.332
ББК 75я71**

ISBN 978-5-358-22081-2

© ООО «ДРОФА», 2019



ОТ АВТОРА

В учебном пособии раскрываются основные вопросы организации и проведения тренировочной работы по теме «Футбол» в 10—11 классах общеобразовательных организаций. В нём представлены основы знаний о физической культуре, описание и особенности выполнения физических упражнений, творческие задания, сведения о правилах управления физической нагрузкой во время занятий.

Пособие написано на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Концепции модернизации учебного предмета «Физическая культура».

По структуре и содержанию изложения учебно-методический материал пособия базируется на авторских программах и учебниках по физической культуре для 10—11 классов общеобразовательных организаций корпорации «Российский учебник». В нём нашли отражение материалы собственных исследований автора пособия, а также результаты работы многих учителей физической культуры, тренеров, научных работников и других специалистов в области физической культуры и спорта из различных регионов России.

В пособии подробно рассматриваются следующие вопросы:

- правила техники безопасности;
- первая помощь при травмах;
- возрастные особенности обучающихся старшего школьного возраста (физическое развитие, психологические аспекты, формирование двигательных качеств);
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника игры в футбол;
- тактика игры в футбол.

При умелом и методически выверенном использовании научно-практических рекомендаций, содержащихся в пособии, можно сформировать личностно-значимые представления о значении спортивной игры «Футбол» для укрепления здо-





ровья, успешно освоить необходимые практические умения и навыки и применять их целенаправленно и творчески.

Для большей наглядности и лучшего освоения учебно-тренировочного материала в пособии приведены многочисленные фотографии и рисунки, которые несут смысловую нагрузку, разъясняют и дополняют текст и помогают понять законы биомеханики спортивных движений в футболе.

Очень надеюсь, что данное пособие заинтересует многочисленных любителей этой прекрасной и увлекательной игры и они будут с ещё большим интересом и удовольствием тренироваться и играть в футбол.





НЕМНОГО ИСТОРИИ

Официальной родиной современного футбола считают Англию. Именно здесь был создан первый футбольный клуб, разработаны и приняты первые правила игры в футбол. Благодаря, прежде всего, англичанам футбол появился в континентальной Европе, Америке, Африке и к началу XX в. стал популярен во всём мире. В 1904 г. в Париже была основана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), а в 1908 г. футбол впервые вошёл в программу Олимпийских игр.

В настоящее время футбол является наиболее популярным, массовым и зрелищным видом спорта на планете. Это объясняется непредсказуемостью, широкой распространённостью и доступностью этой игры. Чтобы играть в футбол, нужны только мяч и подходящая площадка.

Женщины тоже увлекаются этим видом спорта и создают свои команды. Женский футбол уже входит в олимпийскую программу и по популярности практически не уступает мужскому.

По информации ФИФА, в XXI в. наиболее динамично футбольное движение развивается в Бразилии, Индонезии, Италии, Китае, Мексике, США и России.

Это интересно

Сложные молекулы могут принимать самые разнообразные формы — квадрата, пирамиды, шестиугольника и т. д. В том числе есть молекула, имеющая форму футбольного мяча. Это молекула фуллерена, состоящая из 60 атомов углерода (рис. 1).

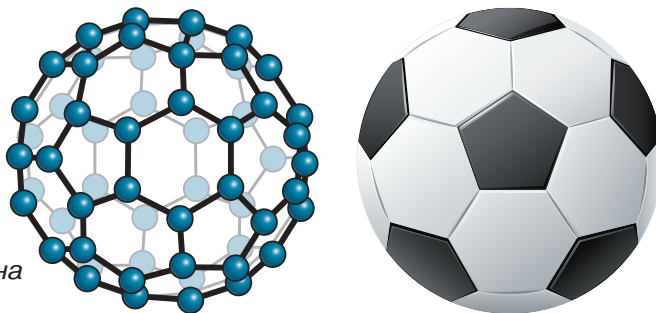


Рис. 1. Модель молекулы фуллерена и футбольный мяч





ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Чаще всего причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются низкая поведенческая культура занимающихся, нарушение врачебных требований, неподходящая одежда и обувь, неудовлетворительное состояние места занятий, неисправное спортивное оборудование и инвентарь, чрезмерная нагрузка занимающихся, отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия (схема 1).

Схема 1

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



Рис. 2.
Проведение
разминки



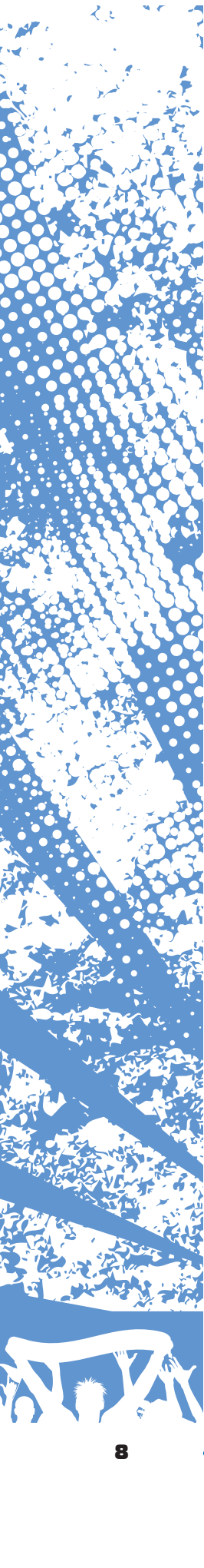
Причины несчастных случаев обычно кроются в нарушении обязательных правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Перед началом занятий или соревнований необходимо провести разминку (**рис. 2**), которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящей нагрузке. Во время разминки мышцы приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что существенно снижает возможность получения травмы.

Причиной травм (**рис. 3**) достаточно часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины). Поэтому сначала надо изучить место проведения занятий, чтобы узнать, какие участки могут представлять опасность. При выполнении упражнений на спортивных снарядах травмы могут возникнуть из-за

Рис. 3.
Первая
помощь
при травме





влажных ладоней — в любой момент можно сорваться и упасть. При выполнении прыжков надо приземляться мягко на носки ступней ног, пружинисто приседая. При выполнении приземления в положении строевой стойки «смирно» можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для исключения травмирования во время занятий физической культурой и спортом необходимо знать и строго выполнять следующие общие требования по технике безопасности:

- ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закрепить резинкой; длинные волосы заплести в косичку или завязать хвост; перед началом занятий снять с себя все ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты);
- на занятие следует приходить в спортивной форме, соответствующей погодным условиям и теме занятия; опоздавшие и не имеющие спортивной формы присутствуют на занятии, но к выполнению физических упражнений не допускаются;
- занимающиеся должны следить за состоянием своего здоровья, выполнять рекомендации врача, учителя, тренера; осуществлять самоконтроль своего состояния для коррекции нормирования физической нагрузки; знать и выполнять требования инструкций по технике безопасности при проведении занятий и правил соревнований;
- во время занятий физическими упражнениями запрещается чем-либо занимать ротовую полость, чтобы исключить случайное попадание пищи и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения руководителя занятий; кричать, топтать ногами, грубить и угрожать сопернику, судье, зрителям; отвлекать коллегу при выполнении им упражнения на спортивном снаряде; разговаривать по телефону;
- по свистку или команде «Стоп!» выполнение упражнения надо сразу же прекратить, встать лицом к учителю, тренеру, судье, внимательно выслушать указания, замечания и объяснения и т. д.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ

На состоянии и самочувствии занимающихся благоприятно отражаются правильно организованные подвижные и на-

родные игры. Однако следует учитывать, что это происходит только при строгом выполнении правил безопасности, заключающихся в следующем:

- внимательно слушать и выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;
- перед игрой провести разминку;
- строго соблюдать правила игры, избегать столкновений, ударов и толчков;
- при падениях сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- при обнаружении неисправности спортивного инвентаря или оборудования прекратить игру и устранить неполадки.

ФУТБОЛ

Наиболее распространённые травмы при игре в футбол — повреждения связок, менисков коленных суставов, сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава; разрывы (надрывы, растяжения) мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования поможет соблюдение следующих правил:

- занятия должны проводиться на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), которое расположено в отдалении от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме одежды, предусмотренной правилами игры;
- перед занятиями необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот; во время занятий на футбольном поле, а также за воротами и ближе 10 м от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
- перед игрой надо выполнить разминку; при плохом самочувствии, боли в мышцах и суставах ног следует обратиться к тренеру, а при необходимости — к врачу; все занимающиеся должны знать о правилах профилактики спортивных травм и уметь оказывать первую помощь;
- во время игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать их, толкать в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещается опасная игра прямой ногой и подкаты сзади (**рис. 4**);
- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

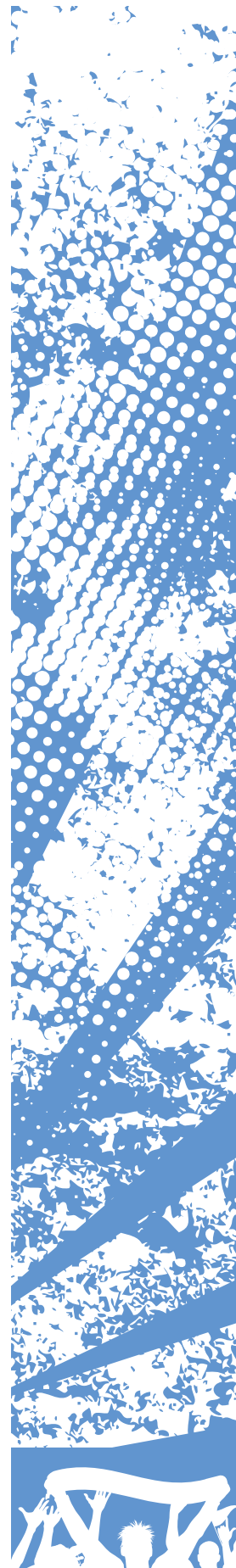




Рис. 4. Выполнение подката

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортивные соревнования — серьёзное испытание физических и волевых качеств участников. Их главной особенностью являются максимальные физические нагрузки. Поэтому к ним допускаются только здоровые и физически подготовленные учащиеся основной медицинской группы, прошедшие медицинский осмотр накануне соревнований и изучившие меры безопасности. Общие правила безопасности на спортивных соревнованиях условно можно разделить на две группы.

При подготовке и организации соревнований необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- следует строго выполнять установленные возрастные нормы начала специализации в спорте и правила допуска к соревнованиям;
- место проведения состязаний (площадка, зал) должно иметь стандартные размеры и соответствовать нормам безопасности (отсутствие посторонних предметов и выступающих частей оборудования, техническая исправность спортивного инвентаря, чистое и сухое покрытие и т. д.);
- участники соревнований должны быть обеспечены спортивной одеждой и обувью, соответствующими виду спорта, сезонным и погодным условиям.

Непосредственно **на соревнованиях** обязательными для выполнения являются следующие правила безопасности:

- спортсмены должны быстро и точно выполнять требования, распоряжения, команды и сигналы судей, тренеров и капитанов команд (*рис. 5*);

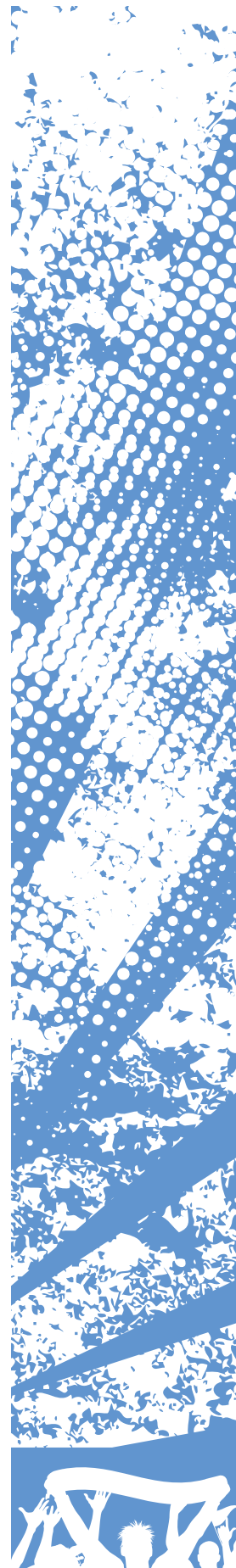


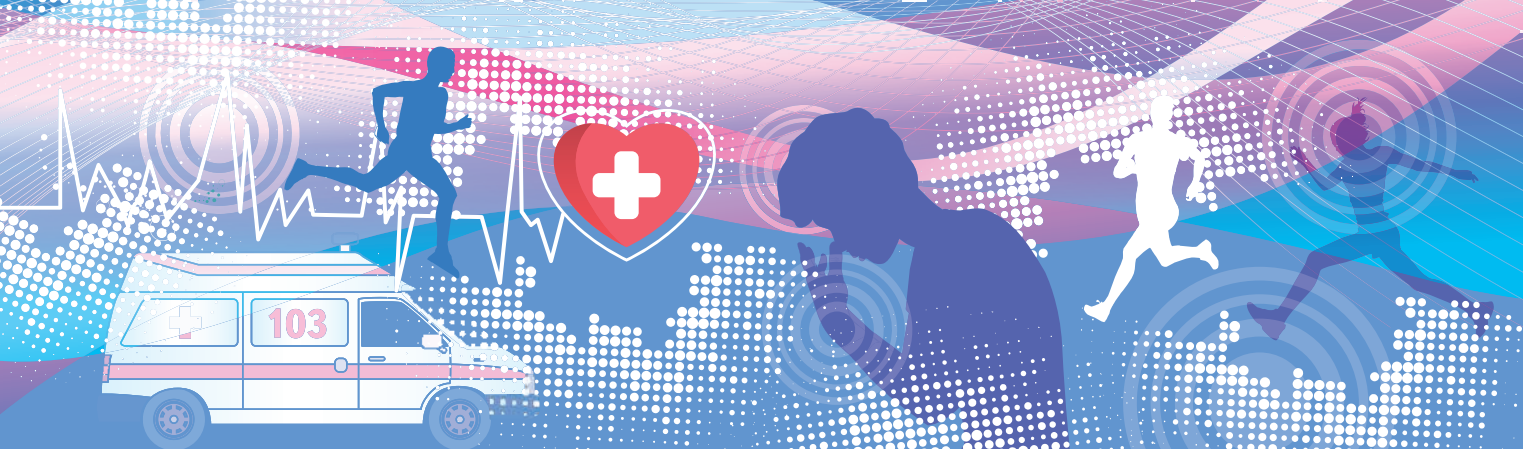
Рис. 5. Сигнал судьи о вбрасывании из-за боковой линии

- они должны сразу же прекращать соревнование при не-исправности спортивного инвентаря, снаряжения и оборудо-вания;
- о каждом несчастном случае (травме) и происшествии следует немедленно докладывать руководителю соревнова-ний;
- участники, нарушившие требования безопасности, от-страняются от состязаний, и в отношении их проводится рас-следование.

Вопросы и задания

1. Назовите наиболее распространённые, по вашему мнению, причины травматизма при выполнении физических упражнений.
2. Почему перед началом занятий физическими упражне-ниями или соревнованиями необходимо провести разминку?
3. Какие требования по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом вы считаете наибо-лее важными?
4. Каким травмам чаще всего подвержены футболисты?
5. Какие правила следует соблюдать, чтобы избежать травмирования во время футбольных матчей и тренировок?
6. Какие из этих правил, по вашему мнению, являются наиболее важными и почему?
7. Назовите основные требования игровой дисциплины, предъявляемые к футболистам.





ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

При травмировании во время занятий физической культурой и спортом необходимо немедленно оказать пострадавшему первую помощь, затем сообщить школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

Первая помощь при травмах может быть оказана на месте самим пострадавшим (самопомощь) или его товарищами (взаимопомощь). Для этого необходимо оценить полученную травму и принять решение о действиях по оказанию конкретной помощи.

Все приёмы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

Раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения — наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями.

Раны могут быть поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение.

Ссадины надо обработать перекисью водорода, йодом или зелёной и наложить повязку.

К **кровотечению**, как правило, приводит любое механическое повреждение сосудов. В этом случае первая помощь должна быть направлена на остановку кровотечения. Чтобы остановить кровотечение, могут быть использованы следующие способы:

- при слабом кровотечении следует придать повреждённой конечности приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку; при сильном кровотечении надо прижать пальцами или кулаком сосуд несколько выше раны и наложить жгут (на 1 ч летом и 30 мин зимой) (**схема 2**);
- при носовом кровотечении рекомендуется усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, а голова