

22.01

§ 11

Футбол

Футбол — одна из старейших спортивных игр, возникшая в Средние века. Родиной футбола считается Англия. Футболисты нашей страны становились победителями Олимпийских игр в Мельбурне (1956 г.) и в Сеуле (1988 г.). В последние годы в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира включены соревнования среди женских команд.

В середине XX в. определённый интерес проявился к новой игре — мини-футболу. Играть в неё можно в школьном спортивном зале и на площадках (табл. 15).

Таблица 15

Основные правила игры

Число играющих	Размеры площадки,* шаги		Ширина/высота ворот, м	Число периодов и время игры, мин	Время перерывов, мин	Примечание
	длина	ширина				
1 × 1	10	5	3/2	4 × 8	5	5—6 классы 2 × 15 7 класс 2 × 20
2 × 2	15	7	3/2	4 × 10	5	
3 × 3	25	15	3/2	4 × 10	5	
4 × 4	25	15	3/2	4 × 15	5	
5 × 5	40	20	3/2	4 × 20	5	
11 × 11	60—70	30—35	7/2,4	2 × 35	10	

Примечание.* Размеры площадки и время игры зависят от количества игроков.

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля. То же происходит после каждого забитого мяча. За нарушение правил игры — удар (или попытка) соперника рукой или ногой, подножка, грубое нападение, толчки сзади, задержки, игра рукой — назначается штрафной удар (можно бить по воротам). Эти нарушения в штрафной площади наказываются пенальти (одиннадцатиметровый штрафной удар по воротам). Свободный удар назначается за опасную игру, выбивание мяча из рук вратаря, затяжку времени, неспортивное поведение. Аут вводится броском руками (ногой — в мини-футболе) из-за боковой линии.

Если мяч от защитников или вратаря уходит за линию ворот, назначается угловой удар, который пробивается ногой с угла площадки.

Количество замен в футболе — три, а в мини-футболе не ограничено.

Чтобы избежать травм при занятиях футболом, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед игрой сделать разминку.
2. Использовать специальную обувь или кеды.
3. Приступать к упражнениям или игре с мячом только после предварительной разминки без мяча.
4. Запрещается опасная игра прямой ногой и удары, подкаты по ногам сзади.
5. При появлении боли в мышцах или суставах ног, плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (родителям).
6. По окончании занятий футболом обязательно принять душ и переодеться.

Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера, как смелость, настойчивость, терпение, воля. В то же время развитие личности играющих в футбол находит отражение в коллективных действиях, способности отдавать все силы и умения для победы.