**Теоретическая подготовка Для группы СПО-7 Футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Учебный материал | Дата изучения |
| Лекция №1 | Тема: История возникновения и развитие футбола. | 30.10.2021 |
| Лекция №2 | Тема: Личная гигиена спортсмена. (1 часть) | 02.11.2021 |
| Лекция №3 | Тема: Личная гигиена спортсмена. (2 часть) | 06.11.2021 |

**Лекция №1**

**История возникновения и развитие футбола.**

Первые упоминания об игре с мячом ногами были зафиксированы в Китае и Древнем Риме ещё до нашей эры. Жители «Поднебесной» играли с круглым шаром на квадратных площадях, в то время римляне в большей степени использовали футбол не в качестве развлечения, а применяли его, как тренировочное упражнение для воинов.

В 12 веке нашей эры в Англии зародилась игра с мячом, сильно похожая на футбол, в которую жители играли на лугах, дорогах и площадях. Кроме ударов по мячу ногами, также допускались и пинки кулаком. Эта ранняя форма футбола была очень грубой и жестокой, нежели современная версия игры, к тому же участвовали в ней не 22 человека, как сейчас, а целые толпы людей.

Похожая игра с такими же элементами жестокости была создана во Флоренции (16-й век), и она называлась «Calcio» (Кальчо). Ярость таких футбольных забав нередко наносил существенный ущерб улицам города, к тому же, участники получали травмы, а некоторые вовсе погибали. Такие игры были запрещены на несколько столетий, и на этом история футбола могла закончиться, но уже в 17 веке на улицах Лондона стали снова появляться игры с мячом, а позже футбол вовсе стали использовать в государственных школах.

Но для того, чтобы футбол преобразился в ту версию, которая есть сейчас, потребовалось немало времени. Дело в том, что в те времена не было различия между регби и футболом, к тому же, игра имела разные формации с разными размерами мяча, количеством игроков, продолжительностью матча и т.п.

## Какая страна считается родиной футбола? Официальное зарождение игры

Попытка создать единые футбольные правила, была предпринята в 1848 году в Кембридже, но некоторые вопросы так и не удалось решить. Ещё одно важное событие в истории футбола произошло в Лондоне в 1863 году, когда в Англии была сформирована первая футбольная ассоциация и были установлены первые правила игры. Следствием лондонской встречи стало то, что игру с мячом раздели на два вида: футбол и регби.

Таким образом, в мире считают, что **8 декабря 1863 года – официальная дата зарождения футбола. Именно Англия считается родиной футбола.**

После лондонской встречи пошёл активный процесс развития футбола. Постепенно создавались правила игры, и в целом, футбол, как вид спорта становился интересней, так как команды уже не играли примитивно, получив мяч и гнав его вперёд, а действовали вариативней, перетасовываясь с партнёрами, и совершая другие обманные манёвры с мячом.

## Появление первых футбольных клубов

Футбольные клубы существуют ещё с 15 столетия, но официального статуса они не имели, поэтому трудно решить, какой клуб был создан первым. Одни историки считают, что древнейшая футбольная команда была сформирована в Эдинбурге (1824 год), однако официально в мире считают, что самым старым футбольным клубом является «Шеффилд» (Sheffield Football Club), который был основан в 1857 году.

Толчком для создания футбольных команд стала индустриализация, которая привела к появлению больших групп людей на фабриках, заводах, церквях и т.п. Зачастую, команды образовывались в больших городах, а благодаря строительству новых железных дорог, появилась возможность проводить матчи между двумя коллективами из разных городов.

Первое время в Англии преобладали клубы государственных школ, но позже, основную часть стали составлять команды, состоящие из рабочих. **Уже в то время, некоторые команды платили лучшим игрокам других коллективов, чтобы те присоединились к ним.**

Наконец, в 1888 году была создана Футбольная лига (The Football League), которая была высшей лигой в английском футболе до 1992 года, пока не стала Премьер-лигой. В первом сезоне Футбольная лига состояла из 12-и клубов, но вскоре количество участников увеличилось, соответственно усилилась конкуренция, а также интерес к матчам со стороны зрителей.

В Европе британские клубы доминировали долгое время, и только через несколько десятилетий коллективы из Венгрии, Италии и Чехии смогли играть на уровне и даже лучше представителей из «Туманного Альбиона».

## История возникновения первых футбольных соревнований

Перед тем, как была сформирована Футбольная лига, в 1871 начали разыгрывать Кубок Англии, который является самым старым футбольным соревнованием в мире. В 1892 году был сыгран первый в истории международный матч с участием сборных Англии и Шотландии, который завершился вничью 0:0. Двенадцать лет спустя, в 1883 году состоялся первый международный турнир с участием сборных Англии, Уэльса, Шотландии и Ирландии.

Долгое время футбол был исключительно британским явлением, но постепенно он распространился на другие европейские страны, а затем и другие континенты. Так, первая игра, сыгранная за пределами «Старого Света», состоялась в Аргентине, однако в ней сыграли британские рабочие, а не жители латиноамериканского государства. Следуя примеру Англии, в других странах также постепенно создавались футбольные турниры, а также формировались национальные сборные.

**21 мая 1904 года в Париже была основана Международная федерация футбола (FIFA).** Её основателями выступили Франция, Испания, Нидерланды, Бельгия, Швеция, Дания и Швейцария. Англичане, не видевшие основания для присоединения к ФИФА, через год всё-таки стали членом организации.

В 1908 году футбол включили в программу Олимпийских игр. До момента проведения первого Кубка мира ФИФА, футбол на Олимпиаде оценивался, как самый престижный турнир в мире.

Что касается чемпионата мира по футболу, то дебютный розыгрыш состоялся в 1930 году в Уругвае. Тогда в финале встретились сборные Уругвая и Аргентины, и в итоге, со счётом 4:2 победу одержали хозяева соревнования.

15 июня 1954 года после консультации между французской, итальянской и бельгийской ассоциациями, был образован Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA). Уже в 1960 году под эгидой УЕФА был проведён первый чемпионат Европы по футболу, победителем которого стала сборная Советского Союза, обыгравшая в финале Югославию.

Тестовые вопросы по теме: История возникновения и развития футбола.

Задание: 1.Прочитайте вопрос .2.Из приведенных вариантов ответов выберите один – правильный и наиболее полный .3.Рядом с вопросом поставьте букву выбранного ответа.

**1.Родиной современного футбола является?**

а) Италия;

б) Англия;

в) Бразилия;

г) Уругвай.

**2*.* Официальная дата зарождения футбола?**

а) 8 декабря 1861 г.;

б) 8 декабря 1863 г.;

в) 8 декабря 1865 г.;

г) 8 декабря 1868 г.;.

**3. В каком году был сыгран первый в истории международный матч?**

а) 1890 г.;

б) 1891 г.;

в) 1892 г.;

г) 1893 г.;.

**4. Год основания FIFA?**

а) 1900 г.;

б) 1902 г.;

в) 1904 г.;

г) 1908 г..

**5. В каком году футбол включили в программу Олимпийских игр.**

а) 1900 г.;

б) 1902 г.;

в) 1904 г.;

г) 1908 г..

**6. Когда прошел первый Кубок Мира по футболу?**

а) 1922 г;

б) 1930 г;

в) 1938 г;

г) 1950 г

***7. Первый Чемпионом Мира по футболу стала сборна*я*?***

1) Франция;

2) Англия;

3) Уругвай;

4) Аргентина.

**8. Год основания UEFA?**

а) 1950 г.;

б) 1954 г.;

в) 1958 г.;

г) 1960 г..

**9. Кто является победителем Первого Кубка Европы?**

а) Венгрия;

б) ФРГ;

в) СССР;

г) ГДР.

**10. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?**

а) 1984 г.;

б) 1960 г.;

в) 1988 г.;

г) 1964 г.

**Лекция №2**

Вообще понятие «гигиена» имеет более широкое значение, чем мы его привыкли понимать. Будь то личная гигиена спортсмена или человека вообще не занимающегося спортом, она предполагает установление гигиенического образа жизни, в основу которого входит распорядок дня с разумным сочетанием труда и отдыха, с использованием занятий физическими упражнениями и спортом, гигиена тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), рациональное и сбалансированное питание, гигиена сна, гигиена одежды, обуви.

Итак, из всего вышесказанного вы поняли, что гигиена является более широким понятием, нежели как его привыкли понимать. То есть когда речь идёт о гигиене, то имеется ввиду не только уход за кожей своего тела, но и всё то, что перечислено выше.

**Личная гигиена спортсмена: основные принципы личной гигиены**

Итак, основная задача гигиены тела спортсмена состоит в сохранении своего здоровья. Каждый из нас ещё с детства помнит о необходимости соблюдения гигиенических норм. Родители нас учили мыть руки после улицы и перед едой, переодеваться, приходя с улицы в домашнюю одежду.

Многие из моих гигиенических рекомендаций для вас не будут секретом, но еще раз напомнят о необходимости соблюдать гигиену, ведь она является одним из неотъемлемых элементов системы долголетия и красоты.

Все мы прекрасно понимаем, что нужно своевременно следить за чистотой своего тела, полости рта, ушных раковин, лица и волос на голове.

Если мы затрагиваем вопрос личной гигиены тела спортсмена или человека, занимающегося физической культурой, то такую гигиену и называют «спортивной».

**Личная гигиена спортсмена: более подробно раскрываем понятие**

В этой статье под понятием «спортсмен» подразумеваем всех тех, кто посещает спортивные тренировки хотя бы один-два раза в неделю или регулярно занимается простейшей физической культурой.

Личная гигиена спортсмена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль.

Даже не смотря на то, что физическая культура укрепляет нашу иммунную систему и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены тела в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

**Лекция №3**

**Личная гигиена спортсмена: основные правила соблюдения**

Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и различных инфекций. Учитывая это, в обязательном порядке нужно соблюдать следующие правила:

1. В случае, если на теле спортсмена имеются открытые маленькие ранки, то перед тренировкой нужно продезинфицировать и заклеить их пластырем для защиты от попадания пота и частиц грязи.

2. Девушкам перед спортивными занятиями рекомендую смывать косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.

3. Желательно перед тренировками, если они проходят в спортивном зале, принимать душ. Особенно это важно, если спортивное занятие проходит вечером. К этому периоду кожа достаточно загрязняется. Если не принять душ перед занятием, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи. А это может привести к возникновению различных раздражений на ней.

4. Не стоит пользоваться духами и другими парфюмерными средствами перед тренировкой. На занятии вы и окружающие вас люди должны дышать свежим и чистым воздухом, а не вдыхать токсические частицы аэрозолей, спреев, духов и т.п.

5. В душе и спортивной раздевалке, обязательно используйте резиновые тапочки (сланцы).

6. Если ваши спортивные занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми пользуются и другие люди (тренажеры, скамьи, коврики, фитболы и т.д.), то рекомендую в зал брать свое чистое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.

7. После тренировки нужно обязательно принять душ и помыть голову. Для мытья тела стоит пользоваться специальным антибактериальным мылом или гелем для душа. Не используйте при этом горячую воду. Всегда мойтесь в прохладной или тепленькой воде.

**Неотъемлемая часть спортивной гигиены — следить за чистотой одежды и обуви.**

Помимо гигиены тела каждый спортсмен должен следить за гигиеной своей спортивной одежды и обуви путем соблюдения простых правил:

1. Во-первых, занимайтесь физической культурой и спортом в специальной одежде и обуви.

2. Одежда должна соответствовать размеру вашего тела и не быть тесной или наоборот слишком большой.

3. Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей. Не синтетику. Это избавит вас от раздражения.

4. После каждой тренировки спортивную одежду нужно простирывать, а обувь хорошо просушивать (проветривать). Соблюдение этого правила также увеличит срок службы вашей одежды и обуви, так как от солей, содержащихся в поте, ткань разрушается быстрее.

5. ля многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для игровых видов спорта. Используйте специальную обувь в соответствии со своим видом спорта. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Вот такие несложные на первый взгляд правила личной гигиены должен соблюдать каждый уважающий себя и окружающих человек, занимающийся спортом.

Регулярно посещать душ, следить за своей обувью и одеждой — очень важно, поскольку соблюдение спортсменом гигиены тела является неотъемлемым элементом абсолютного здоровья. Таким образом, вы предохраняете себя от возникновения грибковых и иных заболеваний, которые в случае прогрессии могут перерасти в более сложные стадии и нанести вашему здоровью серьёзный ущерб. Да и к тому же — кому будет приятно, если на него окружающие люди будут «тыкать пальцем».

Тестовые вопросы по теме: Личная гигиена спортсмена.

Задание : 1.Прочитайте вопрос .2.Из приведенных вариантов ответов выберите один – правильный и наиболее полный .3.Рядом с вопросом поставьте букву выбранного ответа.

1. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:

А) утренняя зарядка

Б) личная гигиена

В) вечерняя прогулка

2. Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:

А) питьё

Б) мытьё

В) битьё

3. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:

А) прекрасный душ

Б) опасный душ

В) контрастный душ

4. Защита нашего организма от чужеродных бактерий и вирусов, всякого рода образований – это:

А) гигиена кожи

Б) иммунитет

В) квартет

5. Залог здоровья – это:

А) чистота

Б) красота

В) простота

6. Из гигиены кожи, одежды, гигиены питания, гигиены жилища и воды складывается:

А) приличная гигиена

Б) отличная гигиена

В) личная гигиена

7. Личная гигиена включает в себя:

А) сбор макулатуры

Б) занятия физкультурой

В) лежание с температурой

8. Профилактика и устранение заболеваний, социального неблагополучия – это:

А) цель гигиены

Б) препятствие гигиены

В) мечта гигиены

9. Чистота, опрятность, гигиена – это первый шаг к:

А) физическому здоровью

Б) психическому нездоровью

В) спринтерскому многоборью