

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 31»
(МАОУ «Школа № 31»)**

653035, Кемеровская область, город Прокопьевск, ул. Пионерская, д.68А
тел./факс 8 (3846) 629-134 e-mail: pioneer31@mail.ru <http://maou31prk.ucoz.org>



Работа на V научно - практическую конференцию
«Физическая культура и спорт: теория, проблемы, перспективы».

Тема: «Футбол – мой любимый вид спорта»

Выполнил:
ученик 3»Б» класса
Блажевич Павел

Руководитель:
учитель физической культуры
Кондакова Лилия Маратовна



Прокопьевск 2019

Содержание:

1. Введение	3
2. Основная часть.	5
2.1. Происхождение футбола.....	5
2.2. Описание игры футбол.....	7
2.3.Неповторимые игроки.....	8
2.4.Влияние футбола на здоровье человека.....	9
2.5.Практическая часть	10
3.Заключение.....	13
4. Список используемой литературы.....	14

1. Введение

Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол!
Мяч футбольный мне купили,
И насос не позабыли.
Мяч упругим должен быть,
Гол противнику забить!

Малоподвижный образ жизни - страшное зло, одна из основных причин возникновения сердечнососудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а современные дети проводят в школе много времени за партой, а дома, опять же сидя, за компьютером или у телевизора. Школьная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их явно недостаточно. А вот если ребенок посещает еще и спортивную секцию, то школьная умственная активность здесь сменяется физической активностью. Поэтому детям просто необходимы занятия спортом.

Занятия спортом укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. К работающим мышцам увеличивается приток крови и поэтому активизируется работа сердца. Важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими. Тогда спорт будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, всестороннему физическому развитию и особенно развитию выносливости, быстроты и силы, формированию правильных двигательных навыков, которые необходимы для учебной жизни, для здоровья.

Спорт – это сочетание физических и эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия спортом дают ребенку возможность лучше управлять не только своим телом, но и характером. Недаром, спортивный характер – это выносливость, Занятия спортом - это залог здоровья. Спорт укрепляет, делает нас сильными, ловкими, выносливыми, а также ответственными и дисциплинированными. Активная жизненная позиция дает человеку уверенность в себе, бодрость, а также укрепляет здоровье, и обеспечивает баланс духа и тела. Для одних физические нагрузки – это ежедневная изнурительная работа, а для других – развлечение, отдых. Польза от спорта не только в физических упражнениях, он дарит хорошее настроение на весь день.

Футбол не только увлекателен, но и невероятно полезен. Футбол – это спорт, а спорт - это залог здоровья. Он не знает возрастов и собирает огромные публики на стадионах и миллионы телезрителей во всем мире. Безусловно, как и в любом другом виде спорта, в футболе отмечаются положительные моменты, оказывающие влияние на организм и здоровье

человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных

Я занимаюсь футболом уже несколько лет. На секцию я хожу в 62 школу. У меня хороший тренер Якушин Сергей Анатольевич, который помогает нам становиться настоящими футболистами. Мы очень часто участвуем в городских соревнованиях и уже имеем немало достижений. Когда я играю в футбол и забиваю голы, я чувствую себя настоящим мужчиной, эта игра позволяет мне развивать в себе выносливость, силу, смелость, характер.

Мне захотелось по больше узнать о футболе:

- его историю возникновения;
- знаменитых футболистов мира;
- и как футбол влияет на здоровье человека.

Объектом исследования является – футбол.

Предмет исследования: знания о футболе.

Гипотеза: я считаю, что занятия футболом, укрепляют здоровье и развивают физические возможности человека.

Цель работы:

1. расширить знания о футболе и привить интерес к спорту;
2. определить влияние футбола как вида спорта на здоровье человека, узнать о его истории.

Задачи:

1. изучить историю возникновения футбола как вида спорта;
2. провести опрос среди сверстников «Мое отношение к футболу»;
3. проанализировать влияние футбола на здоровье человека.

Методы исследования:

1. Изучение литературы.
2. Изучение информации в сети Интернет.
3. Проведение классного часа с помощью учителя о футболе.

2. Основная часть

2.1. Происхождение футбола

Футбол (от англ. *foot* - ступня, *ball* - мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. История не знает ни года, ни места рождения футбола и уходит своими корнями в глубину веков. Но этот «пробел» говорит только в пользу самого футбола - свидетельствует и о древности игры в мяч ногами, и о популярности ее у многих народов земного шара

С очень давних пор интересовал людей вопрос: кто же изобрел эту игру? Родиной футбола называют Англию. Это спорный вопрос: футбол возник на основе игр с мячом, которые были распространены в разных странах. Такие игры существовали в Древнем Египте, Древней Спарте, Древнем Риме, Древнем Китае и других странах.

Археологические раскопки убедительно доказали, что некий предок футбола жил еще в **Древнем Египте**: при раскопках ученые обнаружили здесь не только изображения играющих в мяч, но и сами мячи. Для лучшего отскока, мячи включали в себя кетгут, намотанный на сферу, после чего оборачивались в кожу или замшу. О египетских мячах известно очень мало. Историки считают, что во время «обрядов плодородия» в Древнем Египте, на полях били ногами завернутые в яркие ткани мячи с семенами. Похожая на футбол игра была известна в этой стране в 1900 году до нашей эры. В **Древней Греции** среди воинов Спарты была популярна игра в мяч «эпискирос», в которую играли руками и ногами. В нее играли в основном мужчины, но и женщины, при желании, тоже могли попрактиковаться. Мячи были разными: одни набиты волосами, другие наполнены воздухом, третьи – перьями и самые тяжёлые – песком. По сигналу участники ногами старались провести мяч между двумя линиями, начерченными на земле, они заменяли ворота.

В **Древнем Риме** непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпастум».

Две команды, расположившись друг против друга, старались перенести небольшой, но тяжелый мяч через линию, которая находилась за плечами соперников. При этом разрешалось передавать мяч ногами и руками, сбивать игрока с ног, отбирать мяч любым способом. В **Древнем Китае** игра называлась «дзу-ню», что означает толкать мяч. Она появилась уже к 250 году до Рождества Христова. Здесь мяч нужно было забить в бамбуковые ворота, без верхней перекладины кожаными мячами, набитыми перьями. Победителей награждали гирляндами цветов, а проигравших пороли бамбуковыми палками. Согласно записям, в эту игру обычно играли, отмечая день рождения Императора.

Не отстает и **Япония** – похожую игру в мяч здесь играли около 1400 лет назад. По историческим данным игра называлась «Кемари». В нее играло до 8 человек. Мяч диаметром около 25 см был покрыт мягкой кожей и набит опилками. Игрок должен был не допустить касания мячом пола, пасуя и жонглируя им ногами. Поле для игры называлось «Кикутсубо». По традиции, оно было прямоугольной формы с молодыми деревьями, посаженными в каждом из углов поля. У игроков была специальная форма для игры, она была ярких цветов, с длинными рукавами. В Кемари играют и сегодня. Большею частью это японские энтузиасты, желающие сохранить традицию.

На **Руси** тоже издавна существовали игры с мячом, напоминающие футбол. Князь Владимир с воодушевлением рассказывает о басурманской забаве с мячом. В 988 году Князь Владимир привез из Византии две вещи – христианство и футбол. Дабы распространить религию – князь придумал закон – «Чтобы играть в футбол, надо покреститься» – потому начинающие футболисты с удовольствием выкидывали деревянных языческих божков и принимали новую веру.

В 991 году на Руси появляется первый профессиональный клуб – Царская Стрелково-Конная Армада, или попросту ЦСКА. Игроки выезжали на поле на лошадях, будучи в доспехах, с копьём в левой руке, и щитом в правой, тем самым наводя ужас на своих соперников. С тех пор за игроками ЦСКА закрепилось прозвище «Кони».

В 992 году были введены первые футбольные правила. Стало запрещено закалывать соперников копьём после матча, выходить на поле в шлемах и останавливать матч, чтобы попить самогон. Была введена единая форма всех команд – игроки должны были носить кафтаны, шаровары и лапти. Одна из таких игр называлась «шалыгой». Играли в лаптях на льду рек или на базарных площадях кожаным мячом, набитым перьями.

Бесспорно, **Англия** является родиной современного футбола – игра, которая знакома всему цивилизованному миру и в большинстве стран считается самой популярной. Именно британцы создали единые правила футбола, образовали Футбольную Ассоциацию и заложили традицию турниров. И только благодаря британцам эта игра получила такое распространение во всем мире. Но обо всем по порядку.

Англичане играли с мячом со времен Средневековья. Люди собирались на улицах, городских площадях, пустырях и устраивали турниры. Игры часто перерастали в драки и побоища. Представители церкви, купцы, феодалы и власть были против этой традиции. В 14 веке английский король Эдуард III запретил игру, впервые в истории, использовал термин «футбол», который затем распространился по всему миру. Футбол не был забыт, в него продолжали играть скрытно, но только в начале 17 века британские власти сняли запрет на футбол.

Сначала футбол считался плебейской игрой, недостойной аристократов. Но постепенно игра проникла в более высокие слои общества. В 19 веке футбол уже был распространен среди аристократии,

в него стали играть преимущественно в университетах: соревнования устраивались между колледжами. Вскоре футбол догнал по популярности крикет, самую распространенную в викторианской Англии командную игру.

В **России** первый матч был сыгран в октябре 1897 года, и эта дата, стала считаться началом зарождения футбола в нашей стране. Тогда ещё не было официальных правил футбола, и первая игра, можно так сказать, была сыграна по принципу дворового футбола. Футболисты надели лапти и гоняли шарик, набитый перьями. Кто больше раз загнал мяч в сетку ворот за определённое время – тот и победил. Но этот футбольный матч записан, как первый в российской истории, что и послужило её дальнейшему развитию. Игра пришлась по душе российской публике и уже в начале 20 века в развитых городах российской империи стали образовываться футбольные лиги. Так, в 1901 году появилась Петербургская футбольная лига, а спустя 10 лет – Московская футбольная лига. Параллельно московской, футбольные лиги создавались в Киеве, Одессе, Харькове и других крупных городах.

После революции футбол в России стал развиваться ещё большими темпами. В 1923 году состоялся первый чемпионат для сборных команд страны, а уже через год была сформирована футбольная сборная СССР. Для клубных команд в 1936 году вводится новый турнир под названием, Кубок Страны.

Таким образом, можно сказать, что ритуальные игры с мячом давно были распространены почти на всех континентах, и футбол имеет свою историю.

2.2. Описание игры футбол

Игровой процесс: Отдельная футбольная игра называется - матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняется воротами. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды по 11 человек. Один из участников команды – **вратарь**. Его основной задачей является защита ворот. Только вратарь может играть руками в штрафной площади у своих ворот.

Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. **Защитники** — располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. **Полузащитники** — действуют в середине поля, их роль помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. **Нападающие** — располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допускать гола в свои ворота. Матч

выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае если в течение двух таймов команды имеют равное количество голов, то фиксируется ничья или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - еще два тайма по 15 минут каждый без перерыва, но со сменой сторон. Если же и после них победитель не определен, тогда проводится серия пенальти. Серия ведется до тех пор, пока победитель не будет определен.

2.3.Неповторимые игроки

Главным украшением самого футбола являются, безусловно, яркие, неповторимые игроки, выдающиеся личности на футбольном поле. Многим из них суждено было стать столь же знаменитыми, как кинозвезды. **Лев Иванович Яшин** - советский футболист, лучший вратарь советского и мирового футбола за все годы. Лев Яшин является олимпийским чемпионом 1956 года и чемпионом Европы 1960 года, 5-кратным чемпионом СССР. Входит в список лучших игроков XX века. Герой Социалистического труда, кавалер ордена Ленина, ордена Трудового красного знамени.

Игорь Владимирович Акинфеев -- российский футболист, вратарь, капитан клуба ЦСКА (Москва) и национальной сборной России. Заслуженный мастер спорта России, девятикратный обладатель приза «Вратарь года» имени Льва Яшина.

Лионель Месси - аргентинский футболист, нападающий, выступающий за испанскую «Барселону», с лета 2011 года - капитан сборной Аргентины. Считается одним из лучших футболистов современности.

Златан Ибрагимович - шведский футболист боснийско - хорватского происхождения, нападающий французского клуба «Пари Сен-Жермен» и сборной Швеции, в которой является капитаном. Считается одним из самых непредсказуемых и мастеровитых нападающих своего поколения.

Криштиану Роналду – португальский футболист, выступающий за итальянский клуб «Ювентус» и сборную Португалии, в составе которой стал чемпионом Европы 2016 года. Лучший бомбардир в истории клуба «Реал Мадрид» и сборной Португалии, а также рекордсмен по количеству сыгранных за нее матчей. Роналду считается одним из лучших футболистов 2000-2010-х годов.

Пеле - бразильский футболист, нападающий. Достижения этого спортсмена поражают: ему удалось забить более 1200 голов в 1363 матчах. На счету Пеле 32 выигранных чемпионата, более тридцати раз ему удавалось положить по четыре гола в ворота соперника за игру, а в четырех матчах он забил пять голов. В 1964 году ему удалось поставить небывалый рекорд, забив ворота

соперника сразу восемь мячей. Пеле называют Черной жемчужиной и Королем футбола.

И таких футбольных знаменитостей огромное количество. О них можно рассказывать часами.

2.4. Влияние футбола на здоровье человека

Что же нам дает занятие футболом?:

- укрепляют иммунитет;
- развивают опорно - двигательный аппарат и все мышцы организма;
- развивают ловкость и координацию движений;
- борются с лишним весом;
- повышает настроение и улучшает сон;
- а также развивает такие качества как: умение работать в команде, волю к победе, целеустремленность, смелость, ответственность и т.д.

Благодаря многочисленным исследованиям ученых, были выявлены положительные моменты занятий футболом – они, прежде всего, приводят

- увеличению мышечной сил;
 - повышенной скорости реакции;
 - улучшению прочности костей и скорости их регенерации,
- что, само по себе, довольно парадоксально. Подобные выводы стали возможны после проведения одного эксперимента, для которого мужчинам и женщинам в возрасте от 20 до 47 лет было предложено на протяжении полутора лет играть в футбол три раза в неделю. Спустя восемь месяцев у этих людей по сравнению с их сверстниками повысилась плотность костей голени. Учеными также были отмечено увеличение массы и объема мышц голени и бедра, особенно икроножных мышц. Все это привело к сбалансированности тела и его устойчивости. Еще через полгода увеличилась плотность костей во всем организме. У людей, занимавшихся футболом, состояние костных тканей стало гораздо лучше, чем у тех, кто занимался бегом или вовсе был лишен спортивных нагрузок. Но, тут же, возникают и негативные последствия. Так как футбол это контактный вид спорта, то на кости любого игрока оказывается внешнее воздействие. Иными словами, после каждого стыка футболист рискует получить серьезную травму.

У занимающегося футболом человека происходит заметное снижение холестерина в крови, в связи, с чем улучшается работа коронарных, почечных сосудов, а также сосудов нижних конечностей. Сердце любого футболиста лучше и быстрее адаптируется к умственной нагрузке, игроки меньше подвергаются усталости от такой работы, у них не бывает сонливости, поскольку нормализуется цикл сна. Подытоживая, хочется отметить, что футбол, как и любой другой вид спорта, несет в себе преобладающее число положительных моментов, влияющих на здоровье человека. Но, при этом, необходимо правильно проводить тренировки, дабы не наступил ранний износ организма. Скажите, разве этого мало, чтобы уже

завтра пойти на ближайший стадион и погонять мяч по траве? Спорт - это залог здорового образа жизни!

2.5. Практическая часть

Спринтер – само воплощение скорости. Лыжнику и марафонскому бегуну нужна выносливость, тяжелоатлету – сила. А что нужно футболисту, какими качествами должен он обладать, чтобы добиться успеха? На это можно ответить коротко: всеми!

Футболист должен обладать не только быстротой спринтера, но и выносливостью марафонца. Ведь ему приходится все время быть в движении. Подсчитано, что за 90 минут игры он пробегает в общей сложности не менее 15 километров.

Футболисту нужна большая физическая сила. Правилами игры в футбол разрешается применять в борьбе за мяч атлетические приемы. В игре неизбежны толчки, столкновения. Не случайно многие наши мастера футбола занимаются в часы тренировок борьбой, гимнастикой, гиревым спортом. Сила нужна футболисту также для того, чтобы метким сильным ударом забить мяч в ворота противника или передать партнеру на другой конец поля.

Мне стало интересно: а знают ли учащиеся нашей школы, какими качествами должен обладать футболист? Я решил провести опрос и подключил к его проведению одноклассников.

Вывод: Опрос показал, что дети очень интересуются футболом, выделяют такие качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость; хотят познать все качеств.

Во второй части практической работы мной было проведено анкетирование, в котором приняло участие 20 сверстников из моей школы и секции. Эта анкета позволила выяснить следующее:

Анкета

Вопрос 1:

Тебе нравится футбол?:

Да - ответили 11 чел.;

Нет - 5 чел.;

Не знаю - 4 чел.

Вопрос 2:

В какой стране популярен футбол?:

Россия - ответили 8 чел.;

Бразилия - 5 чел.;

Англия - 3 чел.;

Аргентина - 2 чел.;

Не знаю - 2 чел.

Свою страну ребята поставили на 1 место. Эта игра, действительно популярна в России, но к сожалению в мировом рейтинге по футболу, наша команда не занимает первое место.

Вопрос 3:

Какие российские футбольные команды ты знаешь?:

Спартак – считают 8 чел;

ЦСКА-3 чел;

Динамо –7 чел;

Зенит –2 чел.

Вопрос 4:

Умеешь ли ты играть в футбол?

Да – ответили 11 чел;

Нет – 2 чел;

Не очень – 7 чел.

Из результатов видно, что этой игрой увлекаются большинство опрошенных мною ребят.

<p><u>Тебе нравится футбол?:</u></p> <p>Да - 11 чел. Нет - 5 чел. Не знаю - 4 чел.</p>	<p><u>В какой стране популярен футбол?:</u></p> <p>Россия – 8 чел. Бразилия – 5 чел. Англия – 3 чел. Аргентина – 2 чел. Не знаю – 2 чел.</p>
<p><u>Какие российские футбольные команды ты знаешь?:</u></p> <p>«Спартак» - 8 чел. «ЦСКА» - 3 чел. «Динамо» - 7 чел. «Зенит» - 2 чел.</p>	<p><u>Умеешь ли ты играть в футбол?:</u></p> <p>Да – 11 чел. Нет – 2 чел. Не очень – 7 чел.</p>

Третью часть практической работы я провел тоже в виде опроса двенадцати ребят из моей футбольной команды, свои показатели я тоже учел.

Вопрос:

Как часто вы болеете простудой и пропускаете уроки в школе?

Выяснилось, что в этом учебном году из 12 ребят, из-за болезни:

- *часто пропускали уроки* – 1 человек;
- *редко пропускали уроки* – 3 человека;
- *вообще не пропускали* – 8 человек.

Нам часто приходится играть на улице, в любое время года, при любой погоде, поэтому из данного опроса можно сделать заключение, что занятия футболом укрепляют и закаливают наш организм.

3. Заключение

В ходе исследовательской работы я достиг поставленных задач:

- изучил исторические сведения о футболе и познакомился с известными футболистами;
- провел опрос среди учащихся и доказал, что занятия футболом укрепляют организм и развивают физические способности человека;
- провел экспериментальные наблюдения и проанализировал результаты.

Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу. Как заметил лучший футболист современности бразилец Пеле: «футбол-это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Футбол это искусство. Пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности. Чемпионаты мира по футболу – спортивные соревнования с самой большой зрительской аудиторией из всех проводящихся в мире. Количество зрителей теле трансляций с чемпионатов мира превышает даже зрительскую аудиторию Олимпийских игр.

Кроме того, для детей футбол– прекрасный отдых от учёбы.

Считаю, что материал можно использовать для пропаганды занятий физической культурой и спортом, он будет полезен тем, кто захочет изучить историю развития футбола.

4. Список используемой литературы:

1. «Футбол. Основы игры» Дэнни Милке Москва АСТ*Астрель 2009 г.
2. КНИГА «Все о тренировке юного футболиста» - Майкл Мукиан Дин Дьюрст, Москва, Астрель 2008 г.
3. «Энциклопедия футбола». Издательство: Multi Trade Крис Хант Астрель, АСТ. Год издания: 2004г.
4. «Футбол: Хроника, события, факты» Пирогов Б.А.- Москва Советский спорт,1995г.
5. «Развитие футбола» Тукманов А.В.- Москва,2001г.
6. Ресурсы интернета:
 - <https://ru.wikipedia.org>
 - <http://fcolimpiya.ru/>
 - <http://www.football-info.ru/igr/istoria.htm>

