

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ТЕМА: «Хорошо ли вы знаете футбол?»

Выполнил:  
Новиков Даниил Владимирович,  
ученик 11 класса

Руководитель:  
Королева Елена Александровна,  
учитель истории и  
обществознания

## Содержание

Введение	4
Основная часть	5
1.1. Из истории	5
1.2. Распространение футбола	10
1.3. Возникновение футбола в России	12
1.4. Европейские футбольные лиги	12
1.5. Правила игры	13
1.6. Влияние футбола на здоровье человека	14
Заключение	
17	
Список использованных источников	18
Приложение	

## **Введение**

Занятия спортом — это залог здоровья. Спорт укрепляет, делает нас сильными, ловкими, выносливыми, ответственными и дисциплинированными. Футбол является одним из видов спорта, который дает разнообразные возможности воспитания сознательной дисциплины, коллективного мышления и действий, приводит к повышению самооценки, а также способствует поддержанию здорового образа жизни и формированию безупречной физической формы.

В ходе исследования было выявлено, что современный человек недостаточно знает о футболе, поэтому выбранная тема актуальна. В данном проекте собрана необходимая информация, позволяющая структурировать обрывчатые знания об этом виде спорта, приносящем в нашу жизнь и физическую подготовку, и дружбу, и дух соперничества, позволяющем эффективно регулировать отношения между сверстниками.

**Объект исследования:** спортивная игра футбол.

**Предмет исследования:** история возникновения и развития футбола.

**Цель:** изучить историю футбола и привить интерес к спорту.

**Задачи:**

1. Собрать максимальное количество информации по данной теме.
2. Подготовить и провести анкетирование.
3. Обработать полученные данные и сделать выводы
4. Подготовить мультимедийную презентацию.

**Методы исследования:**

- поиск информации;
- отбор информации;
- систематизация собственного опыта;
- проведение анкетирования;
- обработка результатов.

### **Этапы проекта:**

- Определение темы, цели и задач проекта.
- Разработка вопросов анкеты.
- Изучение информации о футболе как об одном из самых популярных видов спорта.
- Проведение анкетирования и обработка данных анкеты.
- Создание и демонстрация видеоролика для защиты проекта.
- Подведение итогов работы.

Практическая значимость данного проекта заключается в том, что информация, использованная в работе, может применяться на уроках физической культуры, на внеклассных мероприятиях, а также использоваться для пропаганды здорового образа жизни. Для удобства использования полученной информации будут подготовлены презентация и видеоролик.

## **Основная часть**

Футбол - одна из самых популярных командных игр в мире, где за малое количество очков нужно стремительно бороться.

Футбол (англ. football, от foot - нога и ball - мяч) - спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время.

Футбол – это страстное противостояние двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. 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, в него играют 240 миллионов человек, то есть каждый 25-ый житель Земли. Функционируют 1,5 млн. команд и 300 тысяч клубов.

### **1.1. Из истории**

История футбола насчитывает немало столетий и затронула немало стран. Своими корнями она уходит в глубину веков. Игры с круглыми предметами были особенно популярны в Китае, Японии, Греции, Риме. Но они мало походили на современные правила, их скорее можно было назвать игрой «регби».

По официальной исторической версии первыми, кто начал гонять мяч — древние китайцы. В летописях династии «Хань», которым уже 2000 лет, встречается первое в истории упоминание об игре, схожей с футболом. Называли ее "дзу-ню" ("дзу"-толкать ногой, "ню"-мяч). Описываются праздники, во время которых две отборные команды услаждали взор китайского императора и его приближенных. На лицевых сторонах игрового

поля устанавливали стены, в них прорубали по шесть отверстий с каждой стороны. Задачей команды было забить мяч в любое из отверстий стены команды соперника. В каждой команде было по шесть вратарей, защищавших эти "ворота". Позднее, в 2674 г. до н.э., "дзу-ню" стала частью военной подготовки. Матчи проводились на ограниченных площадках, с бамбуковыми воротами без верхней перекладины, кожаными мячами, набитыми волосом или перьями. Со временем количество ворот уменьшилось. Игра ставила цель воспитывать волю и решительность воинов, проигравших сурово наказывали.

Итак, можно сказать, что родоначальником футбола был Древний Китай. Но разновидности игры, которую мы теперь называем футболом, существовали у многих народов на протяжении целых веков, причем игры эти остались одним из излюбленных развлечений. Интересно, что когда Япония подавала заявку на проведение чемпионата мира в 2002 году, среди ее аргументов был и такой любопытный факт, что еще четырнадцать веков назад в этой стране играли в «кеннат» - игру в мяч, чем-то похожую на современный футбол.

Древние греки за несколько веков до нашей эры начали играть в эпискирос и другие игры футбольного типа. Одно из первых документальных свидетельств содержится в работах древнегреческого драматурга Антифана, жившего в IV веке до нашей эры, но специалисты считают, что эпискирос появился гораздо раньше.

Мячи греки сперва делали из льна и шерсти, обмотанных веревкой, а затем перешли на более прыгучие снаряды из плотно обернутого кожей мочевого пузыря свиньи. Этот вариант по характеристикам вполне уже можно было именовать футбольным мячом. Греческий эпискирос подарил современному футболу один из самых узнаваемых его символов — изображение обнаженного атлета, удерживающего мяч у себя на колене или, возможно, жонглирующего им перед мальчиком-учеником. Это изображение, оригинал которого хранится в Афинском археологическом музее,

выгравировано на одном из кубков чемпионов Европы. Сами кубки, кстати, тоже до сих пор имеют вид греческих сосудов.

Был футбол и у древних римлян, вернее, не футбол, а «гарпастум», как его тогда называли. Мяч изготавливался из тростника. Также в качестве мяча использовался некий практически круглый предмет – небольшой мешочек из кожи животного, набитый песком.

При раскопках в римском военном лагере на территории нынешней Хорватии был обнаружен надгробный камень с изображением мальчика с мячом для гарпастума в руках. И что особо примечательно, внешняя поверхность мяча на изображении состоит из знакомых всем нам пяти- и шестиугольников, точь-в-точь как на современных футбольных мячах.

Ацтеки оказались даже более суровыми. В качестве мяча они использовали камень, который оборачивали толстым слоем натурального каучука. Только ближе к двадцатому веку большинство мячей стали делать с использованием резины.

С древних времен на Руси тоже были распространены игры с мячом, которые походили на футбол. Играли в них на базарных площадях или на льду рек в лаптях. Для этого использовали мяч из кожи, который набивали перьями птиц. Одна из подобных игр носила название «шальга».

Впервые слово "футбол" встречается в письменных источниках, относящихся ко времени правления английского короля Генриха II (1154 - 1189 гг.). Подробное описание средневекового футбола сводится вкратце к следующему: на масленицу мальчишки уходили за город, чтобы поиграть в мяч. Игра велась безо всяких правил. Мяч бросали в центре поля вверх. Обе команды устремлялись к нему и старались забить в ворота. Иногда целью игры было загнать мяч в ворота... собственной команды. Игра нравилась и взрослым, Они собирались на рыночной площади. Мэр города подбрасывал мяч, и начиналась схватка. Игра проходила жестко, грубо и нередко опасно для жизни играющих. Когда толпа разгоряченных мужчин неслась по улицам города, сметая все на своем пути, владельцам лавок и домов приходилось

закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось «внести» мяч в ворота. Причем, это был даже необязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь.

13 апреля 1314 г. король Эдуард II запретил "беснование с большим мячом" на улицах Лондона, как "опасное для прохожих и построек". Футбол возродился к жизни только в эпоху Реставрации. Игра воспринималась как забава разнузданной черни.

Основателями футбола в том виде, в котором он существует сейчас считаются англичане. Идея игры им не принадлежит. Они позаимствовали ее у итальянцев, которые в XIV веке создали игру «кальчо». В ней играло две команды по 27 человек, причем 15 из них были нападающими. Правилами допускались кулачные бои, поэтому нетрудно представить, насколько динамичной и захватывающей была эта игра. Известно, что флорентийцы не остановили матч, даже когда войска Папы римского осаждали город в феврале 1530 года.

Сдержанные англичане адаптировали кальчо к собственному темпераменту и в XIX веке футбол обрел в Англии такую популярность, что потеснил с пьедестала крикет.

Первым официально зарегистрированным футбольным клубом стал «Sheffield FC» из одноименного города Шеффилд в 1857 году. И хотя сейчас команда выступает в 7-й по силе английской лиге, работники и болельщики очень гордятся статусом первого в мире футбольного клуба.

А ещё через шесть лет создана Футбольная Ассоциация Англии, в которую вошли 11 клубов и команд. Были приняты правила, стандартизированы размеры поля и ворот. То есть футбол отделился от регби, были запрещены подножки и захваты, и бег с мячом в руках. Это произошло 8 декабря 1863 года. Этот день считается днём рождения футбола.

После создания футбольной ассоциации этот вид спорта стал стремительно развиваться.

Правила проведения матчей постепенно дополнялись:

- 1866 г. – появление веревки над двумя боковыми штангами. В том же году впервые появилось правило «положения вне игры».

- 1871 г. – играть руками могут только голкиперы, главный судья появился на поле. Именно в этом году появился самый старинный турнир футбольного мира – Кубок Англии.

- 1872 г. – впервые начали подавать угловые удары.

- 1875 г. – вместо веревки появилась перекладина ворот.

- 1878 г. – судьи начали использовать свисток в качестве звукового сигнала для остановки игры.

- 1891 г. – появилась сетка в воротах, пробиты первые пенальти за нарушение правил в штрафной площади.

Первый в истории футбола официальный матч сыгран 30 ноября 1872 года: сборные Англии и Шотландии не сумели выяснить, кто сильнее, сыграв в нулевую ничью. Важное событие произошло в 1900 году, когда впервые в истории футбол был включен в программу Летних Олимпийских игр, участие в которых приняли сборные Англии, Франции и Бельгии. Естественно, победа досталась родоначальникам современного футбола.

К концу века количество английских клубов перевалило за сотню.

В 1904 году в Париже была создана Международная федерация футбола (ФИФА). Она по сей день является главным управляющим органом, организующим международные турниры, в том числе по пляжному и мини-футболу.

Футболисты в конце 19-го века зарплату не получали, что являлось нормой вплоть до стыка XIX–XX веков. На тот момент в ассоциацию ФА входило 128 команд – 80 представляли Южную часть Англии, 41 – северную, еще семь клубов были зарегистрированы в Шотландии и Уэльсе. В 1882 г. руководство ФА узнало, что в командах Северной Англии игрокам платят

деньги. Ассоциация мгновенно приняла решение запретить выплачивать гонорары, нарушителям грозила длительная дисквалификация, а клубы лишались членства в союзе. Данное нововведение не состыковывалось с правилами Международной футбольной федерации (FIFA), которая обязывала оплачивать игрокам время, которое они тратили, когда могли зарабатывать средства на основной работе. Британские ассоциации были категорически не согласны с регламентом ФИФА, В результате конфликта все четыре Ассоциации (Англии, Шотландии, Уэльса и Северной Ирландии) вышли из ФИФА. Этот жест стоил им права на участие в первых трех чемпионатах мира, предшествовавших Второй мировой войне. Однако уже через год Ассоциация официально разрешила платить футболистам, что стало ключевой точкой для зарождения профессионального футбола и появления первой Футбольной лиги.

## **1.2. Распространение футбола**

Игра захватила не только Англию. Со стремительностью лавины она начала распространяться по миру:

- Обычные шахтёры из Шотландии Александр Маккей и Роберт Рассел Росс, работая в Испании, решили показать другим работникам, что такое футбол. Людям настолько понравилось развлечение, что в 1889 году был основан самый старинный ФК Испании – «Рекреативо» Уэльва.

- Особый вклад в истории зарождения футбола в Европе внес Хуго Майсль – австрийский тренер, который был в дружеских отношениях с английским профессиональным футболистом и наставником Джимми Хоганом. Австриец первым узнал, что такое тактика и её применение в игре, благодаря чему сборная Австрии по тем временам высоко котировалась в футбольном мире.

- Итальянец Эдуардо Бозио в Турине основал футбольно-крикетный клуб в 1887 г. Работая в корпорации Thomas&Adams, он тесно дружил с британскими сотрудниками, которые и подали идею развития футбола на

Апеннингах. Одноименный клуб просуществовал до 1891 года, его цвета защищали работники компании, большую часть которой составляли британцы. В 1893 году появился самый «возрастной» клуб Италии – «Дженоа» из Генуи.

- Чарльз Миллер, родившийся и проведший детство в Сан-Паулу, поехал учиться на родину отца в Саутгемптон. Отучившись и научившись играть в футбол, Миллер вернулся в Бразилию, где в 1894 г. рассказал местным аборигенам об интересной игре и ознакомил их с правилами. Спустя два года в родном городе уже был создан ФК «Атлетик Сан-Паулу» и почти сразу старинный футбольный турнир Бразилии – Лига Паулиста.

- В Буэнос-Айресе проживала численная британская диаспора, подкрепленная итальянскими мигрантами. Именно они стали инициаторами создания аргентинской Ассоциации футбола. Она стала первой организацией вне Британии, создавшей профессиональную национальную лигу. Дебютная встреча аргентинского первенства состоялась 12 апреля 1891 г.

- Еще в 70-х годах XIX века в США узнали о футболе. Многие граждане часто путешествовали по Европе, в том числе заезжали в Англию. Это привело к тому, что в 1884 году была создана Американская ассоциация футбола. В начале XX века образовалась Федерация футбола США, получившая в 1913 году статус члена FIFA. Особую популярность футбол в штатах обрел в 1994 г., когда в США принимали чемпионат мира и была создана MLS (Major League Soccer).

- В 19-м веке Австралия являлась колонией Британии, где уже играли в футбол, крикет и регби. Впервые на территории Австралии футбольный матч разыгран в 1875 г. – в это время развитием футбола на «Зеленом континенте» занимался Джон Уолтер Флетчер. В 1880 г. вышла новость в известной газете «Sidney Gerald», в которой британец публично объявил о желании создать профессиональную футбольную команду. Одновременно Флетчер подчеркнул, что его клуб будет играть по регламенту английской ФА, и призвал к созданию аналогичной организации в Австралии. В 1882 году на

карте футбольного мира появился клуб «Уондерерс», чуть позже – Южно-Британская ФА на территории Нового Южного Уэльса. Уже в 20 веке идею Флетчера подхватили другие энтузиасты и начали создавать футбольные ассоциации в других австралийских регионах. В 1911 году произошло знаковое событие – шесть ФА Австралии образовали одну лигу.

### **1.3. Возникновение футбола в России**

Футбол появился в России в 1880 году, благодаря иностранным морякам и рабочим, трудившимся на наших заводах. Игра буквально заразила страну и стала одним из самых популярных видов спорта.

Считается, что первый футбольный матч состоялся в 1897 году. Сражались команды «Спорт» и «Василеостровское сообщество футболистов». Сообщество тогда победило с разгромным счетом 6:0. Это была в прямом смысле игра без правил. Все, что требовалось – забить мяч в сетку противника, однако, именно этот матч и дал толчок к зарождению российского футбола.

Первая футбольная лига была создана в 1901 году, а в 1911 образовался «Всероссийский футбольный союз». После, игра стремительно развивалась. Даже Вторая мировая война не смогла существенно повлиять на становление футбола в СССР и в 1952 году наши футболисты впервые приняли участие в Олимпийских играх в Хельсинки.

Сейчас сборная России входит в пятерку сильнейших в мире. Самыми известными в истории футбола нашей страны считаются такие футболисты, как Лев Яшин, Олег Блохин, Владимир Бессонов, Ренат Дасаев, Эдуард Стрельцов.

### **1.4. Европейские футбольные лиги**

В 2005 году на базе Европейского союза первых профессиональных футбольных лиг была образована Ассоциация европейских профессиональных футбольных лиг, в которую вошли двенадцать стран. Сейчас в организации 29 стран-участников, в том числе: Австрия, Англия,

Бельгия, Болгария, Германия, Греция, Дания, Италия, Испания, Нидерланды, Норвегия, Польша, Португалия, Россия, Сербия, Словения, Украина, Финляндия, Франция, Швейцария, Швеция, Шотландия и другие.

Первенствующими считаются пять стран:

- Англия– премьер-лига состоит из двадцати клубов. Является самым популярным чемпионатом в мире и самым прибыльным, с тех пор как Футбольная Ассоциация позволила футболу стать профессиональным. Основной ее доход составляет продажа прав на телевизионные трансляции.

- Испания– Национальная футбольная профессиональная лига. Была основана в 1928 году и состояла из 10 клубов: «Барселона», «Реал Мадрид», «Атлетик Бильбао», «Реал Сосьедад», «Аренас Гечо», «Реал Унион», «Атлетик Мадрид», «Эспаньол», «Европа» и «Расинг». По итогу 2019 года только первые три участника за всю историю ни разу не побывали в низших дивизионах.

- Италия– Серия А в современном виде ведет историю с 1929 года. В составе 20 команд. Является самой сильной лигой в мире после английской и испанской.

- Германия – футбольная Бундеслига, состоит из 18 команд. История футбола в Германии отсчитывается с середины XIX века, но в теперешнем виде лига существует с 1963 года, после того как спорт стал профессиональным.

- Россия – Премьер-Лига включает 16 футбольных клубов. Существует с 2002 года, когда пришла на смену Профессиональной футбольной лиге

### **1.5. Правила игры в футбол**

Футбол – это трудная игра, ведь в неё играют ногами, а думать необходимо головой.

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.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Игра длится 90 минут. При равенстве результатов дается дополнительное время.

Поле имеет вид прямоугольника, боковая линия должна быть длиннее линии ворот. Длина от 90 до 120 метров, ширина от 45-65 метров.

Обязательными элементами экипировки игроков являются: бутсы, футболка, трусы, гетры, щитки. На спине футболки каждого игрока нанесён номер, под которым он играет в команде. А позже появилась ещё надпись: фамилии или прозвища игроков. Щитки должны быть полностью закрыты гетрами. Форма вратаря должна отличаться по цвету от формы остальных игроков.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае если в течение двух таймов команды имеют равное количество голов, то или фиксируется ничья или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. Если же и после них победитель не определён, тогда проводится серия послематчевых пенальти. Серия ведётся до тех пор, пока победитель не будет определён.

## **1.6. Влияние футбола на здоровье человека**

Благодаря многочисленным исследованиям ученых, наблюдениям врачей и психологов были выявлены положительные моменты занятий футболом

1. Увеличение мышечной силы.
2. Повышение скорости реакции
3. Улучшение прочности костей и скорости их регенерации что, само по себе, довольно парадоксально.
4. Укрепление иммунитета.
5. Повышение выносливости.

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. Достаточно вспомнить одного из лучших футболистов недавнего времени – бразильца Рональду, – который за свою карьеру годами лечился от полученных повреждений.

У здоровых людей просматривается положительная динамика в работе сердечнососудистой системы. 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.

Итак, 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. Спорт — это залог здорового образа жизни!

## **Заключение.**

Футбол способствует развитию людей, совершенствованию физических качеств, воспитанию таких черт характера, как творческая активность, ответственность за порученное дело, целеустремленность. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу.

Чемпионаты мира по футболу – это спортивные соревнования с самой большой зрительской аудиторией из всех приводящихся в мире. Количество зрителей телетрансляций с чемпионатов мира превышает даже зрительскую аудиторию Олимпийских игр.

В ходе выполнения данной работы, поставленная цель была достигнута, задачи успешно решены. Тема является актуальной и интересной. Работая над проектом, я узнал много нового о любимом виде спорта, научился составлять анкету, проводить анкетирование и анализировать полученный результат, а также самостоятельно подготовил проектный продукт в виде презентации и видеоролика.

### **Список используемой литературы**

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300с.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2002. С.17-18 Футбол Association - правила, история, тренировка, тактика. Пер. с англ. - М., 1912. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия - М.: "Радуга", 1982.
3. Малов В.И. Футбол: Энцикл. – М.: ООО «Издательство А С Т», 2005. -394с.
4. Футбол: Справочник / Авт. - сост. Чумаков Е.М. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

## Приложение

Прежде чем приступить к работе над проектом я решил выяснить, какие знания о футболе имеют мои сверстники. Для этого пришлось составить анкету из 8 вопросов. В анкетировании приняли участие 10 человек, из них 8 мальчиков и 2 девочки. В ходе анкетирования получены следующие, представленные ниже, результаты:

Результаты анкеты: Вопрос Да Нет Не знаю

Занимаешься ли ты каким-нибудь видом спорта? 10 0 0

Хотел(а) бы заниматься футболом? 8 0 2

Хочешь ли ты узнать историю возникновения футбола? 9 1 0

Считают ли твои родители, что футбол дело нужное? 10 0 0

Есть ли в твоей семье поклонники футбола? 7 3 0

Положительно влияет ли футбол на здоровье человека? 10 0 0

Футбол – это спорт сильных и быстрых? 10 0 0

Вывод: анкетирование показало, что тема футбола интересна моим сверстникам, они хотят узнать историю возникновения футбола, считают, что футбол положительно влияет на их здоровье. Таким образом, моя проектная работа будет полезна и найдет применение.