

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

Учебный проект по физической культуре

Футбол – игра во все времена. Популярность игры среди подростков.

Автор работы:

Шиляев Данил Александрович,
ученик 9 «Б» класса МБОУ СОШ №1

Руководитель:

Нестеренко Анна Георгиевна,
учитель физической культуры МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

Содержание

1. Введение	3
2. Основная часть	5
2.1. История появления нашей любимой игры «Футбол»	5
2.2. Знаменитые футболисты России.....	6
2.3. Влияние футбола на здоровье человека.....	9
Практическая часть.....	11
3. Заключение	12
4. Библиографический список	13

Введение

«Футбол – это не вопрос жизни и смерти.

Он намного важнее».

Билл Шенкли

Сегодня, наверно, нет человека, который бы не знал, что такое футбол? Среди всех видов спорта, безусловно, особое место занимает футбол, который по справедливости называют «королем спорта». Это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Футболом в России занимается около 3 млн. человек, а в мире насчитываются миллионы футболистов, тысячи команд, начиная от клубов высшей лиги и кончая детскими дворовыми командами. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов.

Конечно, футбол требует большого напряжения сил, волевых и нравственных качеств человека, но какой мальчишка (или мужчина) не хотел бы проверить себя. Мы тоже являемся страстными игроками и поклонниками этой замечательной игры, и, конечно же, болельщиком наших и зарубежных клубов.

С раннего детства мне и моим друзьям нравились игры с мячом. Когда мы пришли в школу в 1-й класс, во внеурочное время стали заниматься футболом. Сейчас учимся в- 9-ом классе. С футболом не расстаемся. Мы решили узнать о футболе больше.

Актуальность:

Современный человек не достаточно знает о футболе, и его пользе для организма поэтому мы хотим сделать доступной информацию об этом виде спорта, посещая соревнования по футболу, создавая школьные команды, ведь футбол может принести в жизнь детей и физическую подготовку, и дружбу, и дух соперничества, эффективно регулировать отношения между сверстниками.

Объект исследования: спортивная игра – футбол

Гипотеза: футбол – полезный вид спорт

Цель: Выявить количество заинтересованных подростков в игре футбол

Задача :

- Узнать средства информации
- Провести опрос среди учеников 9 класса
- Обработать полученные данные и сделать выводы;

Методы исследования:

поиск информации;

- Отбор информации;
- Обработка результат

Основная часть

История футбола уходит своими корнями 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».

Популярнейшая игра современности - футбол - родился в Англии. Англичанин первый ударил по мячу ногой. Однако приоритет англичан оспаривает ряд стран, и в первую очередь Италия, Франция, Китай, Япония, Мексика. Этот "межконтинентальный" спор имеет давнюю историю. Свои притязания стороны подкрепляют ссылками на исторические документы, археологические находки, высказывания знаменитых людей прошлого.

Древний Китай

В 2697 году до нашей эры, рассказывают об игре, похожей на футбол. Называли ее «дзу-ню» («дзу» – толкать ногой, «ню» – мяч). Матчи проводились на ограниченных площадках, с бамбуковыми воротами без верхней перекладины, кожаными мячами, набитыми волосом или перьями. Победителей награждали гирляндами цветов, дорогими сосудами, а проигравших пороли бамбуковыми палками. Чуть позже эта игра стала частью военной подготовки. В каждой команде было по 50 человек и 6 вратарей.

Древняя Япония

Примерно в это же время игра, сходная с футболом, - "кемари" – появилась в стране Ямато, она же Япония. Матчи двух команд проводились на площади перед дворцом императора. Четыре угла игрового поля были отмечены деревьями, которые символизировали четыре стороны света. Целью состязания было забить мяч в ворота, которые напоминали нынешние.

Древний Египет

В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900 году до нашей эры. При раскопках находят ритуальные кожаные мячи.

Древняя Греция В Древней Греции популярна была игра – «эпискирос» в 4 веке до нашей эры. Мячи были разными: одни сшиты из цветных лоскутов и набиты волосами, другие наполнены воздухом, третьи – перьями и, наконец, самые тяжелые – песком. По сигналу противники ударами ног старались провести мяч между двумя линиями, начерченными на земле, они заменяли ворота

Древний Рим

Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпастум». Две команды, расположившись друг против друга, старались перенести небольшой 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.

Англия

В 1660 Карл II завез футбол в Англию. Средневековой футбол в Англии носил грубый характер, играли не на жизнь, а на смерть. Неудивительно, что власти вели упорную войну с футболом; выпущены были даже королевские приказы о запрещении игры. Но популярность футбола в Англии была столь велика, что именно в Англии эта игра была названа «футболом». Именно здесь были составлены правила игры в футбол (8). В первом турнире 16 марта 1872 года стартовали 15 команд. Выиграла команда «Уондерерс» со счетом 1:0, которая и получила 1 кубок по футболу.

В 1846 году в Англии были разработаны первые правила игры в Регби-скул и два года спустя уточнены в Кембридже

В Россию - футбол был завезён англичанинами в конце XIX века.

Первая русская команда была образована в 1897 г. 12 марта 1897 г в России состоялся первый футбольный матч. В 1901 г была создана официальная лига для проведения чемпионатов страны.

На сегодняшний день Президент России выделил футбол, как самый популярный вид спорта

2.2 Знаменитые Футболисты России

Самое главное украшение самого футбола – это, безусловно, яркие, неповторимые игроки, выдающиеся личности на зеленом поле. Многим из них суждено было стать столь же знаменитыми, как кинозвезды, истинными легендами зеленых футбольных полей.

Игорь Акинфиев стал главным вратарем страны так давно, что сейчас сложно поверить, что ему нет и тридцати. Впервые он выскочил на поле еще шестнадцатилетним школьником, это случилось в Питере в матче уникального Кубка премьер-лиги-2003 (ЦСКА проиграл 0:2, но Игорь вышел на замену и не пропустил). Еще через пару месяцев он феерично дебютировал в чемпионате, вытащив пенальти Андрея Каряки, который тогда был одним из самых кровожадных бомбардиров России. С тех пор статус первого номера ЦСКА даже не обсуждается.

Юрий Жирков. От многих игроков своего поколения Жиркова отличает стабильность и решительность – практически никто не шел в обводку так часто и успешно. Любой, кто смотрел футбол в 2006 году, вспомнит даже без видеозаписи. Это чисто визуальные эффекты, но Жирков постоянно давал и результат.

Он забил победный гол в финале Кубка УЕФА и был одним из главных творцов чемпионств ЦСКА в 2005-м и 2006-м.

Сергей Игнашевич. Впервые Игнашевич попал в сборную еще в 2002-м, при Олеге Романцеве. Удивительно, но познакомиться не удалось: тренер молчал, а скромный 23-летний парень не знал, о чем заговорить с такой легендой, даже когда оказался с ним в одном лифте. Вскоре Романцев покинул команду, а Игнашевич почти сразу захватил статус главного защитника страны..

Александр Анюков. Анюков вырос в заводском районе Самары и хорошо знает, что такое жестокие драки улица на улицу. Характер, закаленный в детских и подростковых зарубах, сделал из Александра самого хлесткого и цепкого крайнего защитника нулевых – он точно будет вгрызаться в соперника, пока сам не рухнет на газон, и уйдет с поля, только если совсем не сможет ходить. В «Зените» он много раз доигрывал матчи с травмами, а потом через боль выходил в следующем туре. «Если мне кто-то скажет, что я где-то сачкую, недорабатываю – у меня будет другой разговор с этим человеком», Александр в 2011-м, и вряд ли кто-то решится поспорить.

Алексей Смертин. Наверное, самый универсальный и неэгоистичный полузащитник в российской истории. Смертин одинаково дисциплинированно выгрызал мячи и конструировал атаки, когда требовалось – играл и крайнего защитника, и центрального.

Но больше всего любил опорную зону, где царствовал в конце девяностых и начале нулевых (в 1999-м стал лучшим игроком страны).

Дмитрий Аленичев. Единственный русский футболист, выигрывавший Кубок УЕФА и Лигу чемпионов. Один из четырех игроков в мире, кто забивал в двух финалах разных еврокубков подряд (наравне с Куманом, Роналдо и Джеррардом). И единственный – кого Жозе Моуринью целовал перед выходом на замену (это случилось в финале ЛЧ-2003/04).

Андрей Аршавин. «Ваши ожидания – ваши проблемы», вялость на позднем этапе карьеры, Казахстан – все это испаряется, когда вы вспоминаете главное. Аршавин был лучшим игроком сборной, которая летом 2008-го опьяняла даже полицейских, позволявших поливать свои машины шампанским. У нас не было более прекрасных и счастливых моментов, чем гол Аршавина в ворота ван дер Сара.

Александр Мостовой. «Саша — настоящий мастер. Из поколения 1980-х он, пожалуй, самый талантливый, наряду с Федором Черенковым, — рассказывал Романцев для книги Мостового. — Саше не хватило здоровья, чтобы полностью реализовать себя за рубежом. С техникой и тактикой у него проблем не было. Он бы прибавил. Но так получалось, что некоторые тренировки ему приходилось пропускать, некоторые проводил индивидуально. Работай Мостовой как обычные футболисты, он был бы величайшим игроком. Уверен: Мостовой мог заиграть и в «Реале», и в «Барселоне». Причем легко и непринужденно. Это мы привыкли превозносить «Реал» и «Барсу». А Сашка выходил против них и устраивал шоу на поле — в составе соперников равных ему порой не находилось».

Валерий Каприн. Ярче всего Карпин играл за сборную в душераздирающей Евро-2000. Он тащил команду в безнадежной ситуации после трех поражений на старте: забил решающий гол Франции (3:2), пробил вязкую Исландию (1:0) и даже открыл счет в страшном матче с Украиной (1:1) — в общем, сделал все, чтобы ту сборную вспоминали с придыханием.

Александр Кержаков. Кержаков всегда и везде был прекрасным бомбардиром. В «Зените» моментально влюбил в себя весь Санкт-Петербург, в Москве — помог «Динамо» взять первые медали за 11 лет. И даже в Испании все было вполне прилично: за «Севилью» он отгрузил 11 голов в сезоне-2006/07 (в том числе «Барсе», «Атлетико» и «Тоттенхэму» в 1/4 финала Кубка УЕФА).

Просто после ухода Хуанде Рамоса Александр стал запасным, затосковал и в итоге вернулся в Россию.

Тренер Олег Романцев. Создатель главной российской команды-династии, которая 9 раз брала золото. В сборной обошлось без подобного величия, но его команда играла интереснее и драматичнее, чем при остальных местных тренерах — с надрывом дралась с Францией и Украиной, до последнего цеплялась за плей-офф чемпионата мира

Лев Яшин - советский футболист, вратарь, 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.

В 1912 году сборная России впервые участвовала в Олимпийских играх. Провела их неудачно по следующим причинам: внутренний чемпионат не проводился; лучшие футболисты выбирались только из сборных команд Петербурга и Москвы. "Золотыми" годами в истории советского футбола стали 1956 год и 1988 год, когда сборная команда становилась чемпионом

2.3 Влияние футбола на здоровье человека.

Благодаря многочисленным исследованиям ученых, в частности, из Университета Копенгагена, были выявлены положительные моменты занятий футболом – они, прежде всего, приводят к

1. Увеличению мышечной силы

2. Повышенной скорости реакции

3. 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**. Достаточно вспомнить одного из лучших футболистов недавнего времени – бразильца Рональдо, – 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

мственной нагрузке, игроки меньше подвергаются усталости от такой работы, у них не бывает сонливости, поскольку нормализуется цикл сна.

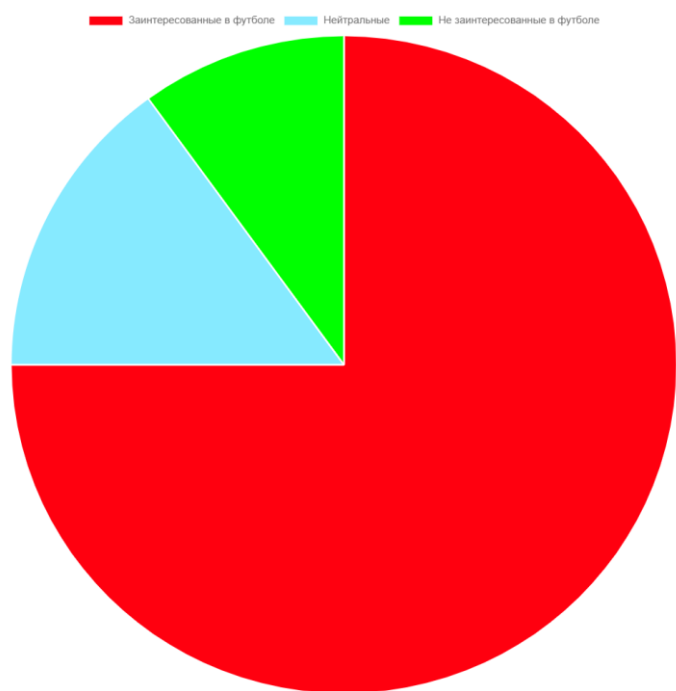
Подытоживая, хочется отметить, что футбол, как и любой другой вид спорта, несет в себе преобладающее число положительных моментов, влияющих на здоровье человека. Но, при этом, необходимо правильно проводить тренировки, дабы не наступил ранний износ организма. Скажите, разве этого мало, чтобы уже завтра пойти на ближайший стадион и погонять мяч по траве? Спорт - это залог здорового образа жизни!

Практическая часть

С командой нашего класса мы участвуем не только в школьных соревнованиях по футболу, но и в районных. Дважды мы уже стали победителями соревнований среди сверстников. На остановленных результатах мы не остановимся, а будем дальше продолжать добиваться успехов.

На базе нашего класса я провёл тестирование с целью выявить популярности футбола.

Результаты следующие:



1. Интересен ли вам футбол?

Да - 17 человек

Нет - 3 человека

Незнаю - 9 человек

2. Следите ли вы за соревнованиями?

Да - 10 человек

Нет - 7 человек

Незнаю - 12 человек.

3. Хотели ли бы вы научиться играть в футбол.

Да - 15 человек

Нет - 13 человек

Незнаю - 1 человек

Заключение

Футбол - особая спортивная игра.

Гипотеза доказана, футбол полезный вид спорта. Он способствует развитию молодых 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.

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. Чемпионаты мира по футболу – спортивные соревнования с самой большой зрительской аудиторией из всех проводящихся 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. Наше предположение о том, что футбол – это игра на все времена и интересна среди подростков подтвердилось.

Мы уверены, если ребята прислушаются к нам, они будут увлекательно проводить свободное время, охраняя и укрепляя при этом свое здоровье. Чтобы участвовать в футбольной игре, от игроков требуется желание и физическая подготовка.

Литература

1. Книга «Все о тренировке юного футболиста» Майкл Мукиан Дин Дьюрст Москва Астрель*АСТ 2008 г.

2. Книга «Футбол. Основы игры» Дэнни Милке Москва АСТ*Астрель 2009 г.

3 Сайт: <https://footbolno.ru/osnovy-texniki-igry-v-futbol-glavnye-navyki.html>