ПРОЕКТ

Мой любимый вид спорта -футбол.

г. Сургут

2022

**Содержание.**

Введение.

1. Футбол как спортивная игра.

1.1 История возникновения футбола.

1.2 История футбола в России.

1.3 Современный футбол.

2. Футбол как средство формирования интереса к спорту и ЗОЖ

2.1 Влияние игры на организм человека.

2.2 Практические исследования.

Заключение.

Список использованной литературы.

Приложения.

**Введение**

**Футбол** – это такой командный вид спорта, в котором важным является забить мяч в ворота соперника. Можно играть ногами, головой и другими частями тела, кроме рук. Выигрывает та команда, которая забьет больше раз мяч. Сейчас футбол – самая популярная спортивная игра в мире. Игрок, играющий в такую игру называется – футболист.

**Актуальность темы:**

Игры с мячом были популярны на всех континентах. Об этом свидетельствуют находки археологов. Но точной даты возникновения этой игры назвать невозможно. Футбол по праву считается самым зрелищным и популярным видом спорта в мире. В него играют как профессиональные, так и любительские, детские, юношеские команды. В любом возрасте игра дает возможность вести здоровый образ жизни, воспитывать в себе дух коллективизма и быть настроенным на победу.

**Цель:** расширить знания о футболе и прививать интерес к спорту через игру в футбол.

**Задачи:**

- Узнать где и когда зародился футбол как игра;

- Познакомиться с интересными фактами из истории футбола;

- Рассмотреть положительное воздействие футбола на организм человека;

- Провести анкетирование.

**Объект исследования:** футбол как спортивная игра.

**Предмет исследования:** положительное влияние футбола на организм человека

**Гипотеза:** Если я буду знать о футболе больше интересного, смогу доказать, что занятие футболом положительно влияет на организм и поделюсь этими знаниями с учащимися моей школы, то это поможет прививать интерес к спорту через игру в футбол.

**Методы исследования:**

* изучение литературы по данной теме
* анкетирование
* анализ
* обобщение

**1. Футбол как спортивная игра.**

**1.1 История возникновения футбола.**

Многие страны считают себя первыми создателями игры. Считается, что когда-то давно игра носила ритуальный характер. Состязание в честь богов, ритуальные игры давали одобрение и часто дарили саму жизнь. Многие наскальные рисунки изображают людей с мячом.

У каждого народа существовали игры в мяч. Различие было только в наполнителе, который изготавливали из подручных средств. Эскимосы использовали мох, траву, шерсть, австралийцы – шкуры сумчатых крыс и мочевые пузыри крупных животных. В египетских захоронениях были найдены льняные или тканые мячи, которые, для амортизации, перевязывались бычьими жилами.

В Китае на гравюрах первого тысячелетия изображены мужчины и женщины, играющие в мяч ногами. Может быть Китай родина футбола? Правила игры были схожи во всех уголках земного шара: никаких правил, размеры полей и количество участников неограниченны. Итальянская игра XIV века «Кальчо» была похожа на футбол. В ней участников команд делили на защитников, нападающих и судей. Считается, что итальянцы завезли эту игру на Британские острова. И официально Англия стала считаться родиной современного футбола. В Англии появилось название и первые правила были приняты там. «Футбол» («football») в переводе с английского означает «игра ногами в мяч».

Первая футбольная команда «Шеффилд» возникла в городе Дронфилд в 1857 г. из числа членов клуба игры в крикет. В 1860 г. состоялся первый футбольный матч между игроками Шеффилда и Халлама. В 1863 г. в Великобритании была создана Футбольная ассоциация. Были приняты правила игры, которые указывали на любительский, а не профессиональный, характер нового вида спорта. Играть участникам и вратарю следовало только ногами. Затем появилась необходимость в судьях. Сначала они подавали сигналы колокольчиком или голосом, с 1878 г. у судей появились свистки. В 1890 г. футбольные ворота ограничили сетками.

Футбольные команды стали создаваться сначала в Великобритании, а затем и в остальных странах Европы. Единых требований к экипировке не было, обязательными были: рубашка, длинные гольфы, заправленные в штаны, ботинки и шляпа (иногда игроки надевали цилиндры). С 20-х годов 20 века была введена единая форма: свитер и длинные шорты на подтяжках. С 1939 года на рубашках появились номера. Шипованная обувь была известна со средних веков но Футбольная ассоциация запретила ее применение. С 1891 г. ношение шипованных ботинок разрешили, но оговаривалась длина шипов и материал (кожа). Первый международный матч состоялся в 1872 г. между командами Англии и Шотландии. В 1884 г. прошел первый международный турнир между Англией, Шотландией, Уэльсом и Ирландией.

В 1900 году, футбол впервые в истории включили в программу летних Олимпийских игр. В соревнованиях участвовали три команды из Франции, Англии и Бельгии. Популярность игры в футбол росла, появилась необходимость единого регулирующего международного органа. Им стала ФИФА (Международная Федерация Футбола), основанная в 1904 г

В 1901 году в столице Уругвая — Монтевидео, впервые в истории прошел международный матч между командами не представляющими Британские острова. Хозяева поля, сборная Уругвая, проиграла Аргентине со счетом 2:3. Первым международным официальным турниром признана лондонская Олимпиада 1908 года. Первый чемпионат мира по футболу состоялся в 1930 году. Победу одержал Уругвай, который на тот момент считался сильнейшей сборной в мире.

**1.2 История футбола в России**

В России футбол тоже любили. Правил не было, играть мячом, набитым перьями, можно было в любом количестве и на поле любых размеров. Классический футбол появился в конце 19 века в портовых городах – Одессе, Санкт-Петербурге, Риге. Там иностранные моряки обучали правилам игры портовых рабочих. К 1909 г. футбольные клубы появились во многих городах империи. В 1911 г. образовался «Всероссийский футбольный союз». Великая Отечественная война на время прекратила развитие этого вида спорта. Печальную известность получил матч между киевской командой «Старт» и командой Рейх канцелярии Украины. Он состоялся 9 августа 1942 г. и вошел в историю как «матч смерти». Игра проходила жестко и закончилась со счетом 5:3 в пользу советских игроков.

В 1956 г. сборная СССР впервые победила на Олимпийских играх, а в 1988 г. повторила свой успех, в 1960 г. стала первым в истории чемпионом Европы. Самые известные футболисты: Лев Яшин, Олег Блохин, Эдуард Стрельцов, Владимир Бессонов, Игорь Численко, Ренат Дасаев и многие другие.

**1.3 Современный футбол**

Сейчас правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА (4 голоса), а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций. Последняя редакция официальных футбольных правил датирована 1 июня 2013 года и состоит из 17 правил.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника. Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья, или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут. Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти

В XIX веке жил один эксперт по футбольным правилам, который первый предложил бить одиннадцатиметровый удар по воротам, за грубое нарушение. Звали этого человека Джон Пенальти, и именно в честь него назвали этот удар «Пенальти». Одиннадцатиметровый удар или пенальти является самым серьезным наказанием в футболе и выполняется с соответствующей отметки. При выполнении 11-метрового удара в воротах обязательно должен стоять вратарь. Пробитие послематчевых пенальти в футболе проходит по следующим правилам: команды проводят по 5 ударов по воротам соперника с расстояния 11 метров, все удары должны проводиться разными игроками. Если после 5 ударов счет по пенальти равный, то команды продолжают пробивать по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

«Оле-оле-оле-оле» была придумана не специально для футбола, а изначально использовалась испанцами как кричалка на корриде. В Испании в 2010 году прошел благотворительный матч, в котором играли 11 испанских футболистов против 200 детей, одновременно. Несмотря на то, что детей было больше, и на воротах стояло сразу 3 человека, профессионалы выиграли со счетом 5:3 Игрок «Астон Виллы» Крис Николл в 1976 году забил 4 мяча за игру. Но из них 2 мяча он забил в ворота соперника, а 2 мяча в свои ворота. Матч так и закончился со счетом 2:2.

В настоящее время в мире самыми титулованными клубами считаются: испанский «Реал» и «Барселона», английский «Ливерпуль» и «Манчестер Юнайтед», итальянский «Ювентус» и «Милан», французский «Олимпик Марсель» и «ПСЖ», немецкая «Бавария», голландский «Аякс» и многие другие. Самые титулованные сборные: Бразилия, Германия, Италия, Аргентина, Франция, Испания, Англия.

**2. Футбол как средство формирования интереса к спорту и ЗОЖ.**

**2.1 Влияние игры на организм человека.**

Уже известно, что постоянные занятия футболом укрепляют костные мышцы, повышают скорость восстановления костей. Повышается выносливость, а значит, что этот вид спорта укрепляет состояние сердечно-сосудистой системы. Тренируются легкие и развиваются икроножные мышцы, мышцы голени и бедра. Развивается очень быстрая реакция, внимание, умственные способности. Если укрепляется весь организм, значит улучшается и иммунитет.

Регулярное занятие футболом – это различные физические нагрузки, в которых задействованы все группы мышц. Игра хорошо развивает координацию, человек становиться ловким, максимально сосредоточенным на достижении цели. Спортивная активность способствует координации веса. Регулярные занятия футболом – отличный способ снятия стресса. Кроме пользы для организма, эта игра способствует развитию личностных качеств. Игроки учатся работать в команде, достигать общих целей. Каждый футболист, связанный с партнером по полю, учится предугадывать его действия. Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые ученые рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.

Кроме пользы, футбол может оказать негативное влияние на здоровье игроков. Нагрузки на организм связаны с высоким риском травм. Скользкая трава, некорректные игроки в команде соперника, слишком сильный удар по мячу и тд.

**2.2 Практические исследования.**

Проведено анкетирование. Было предложено две анкеты товарищам в школе (в своем и других классах) и взрослым (принимали участие родители, бабушки и дедушки, родственники). Целью анкетирования было выяснить отношение к спорту и футболу. Каждая анкета содержит пять вопросов и по три предполагаемых ответа в анкетах для товарищей, по четыре варианта ответа для взрослых. В анкетировании приняли участие 12 школьников и 7 взрослых. Вопросы были направленны на отношение к спорту, физическим упражнениям и игре в футбол. Составлены диаграммы по результатам анкетирования. В диаграмме показано максимальное количество ответов на лидирующий вопрос. В большинстве ответов взрослые и товарищи сказали, что положительно относятся к спорту и футболу, хотели бы играть и находить в секции новых друзей. А взрослые поддерживают увлечение футболом и считают это важным и полезным для своих детей. (Приложение)

**Заключение.**

История футбола как спортивной игры очень старая. В литературе и интернете можно прочесть много интересных фактов о футболе и о известных футболистах. Это может очень заинтересовать, появится желание и самому заняться этим видом спорта. Расширение знания исторических фактов о футболе прививает интерес к спорту через игру в футбол. А накопленными фактами можно делиться с товарищами.

В футбол играют и профессиональные и любительские команды. Это очень интересная и захватывающая игра. Она дает возможность вести здоровый образ жизни, уметь общаться в коллективе и найти новых друзей, быть внимательным и справедливым, заполнить свободное время с пользой для себя. Можно уверенно сказать, что занятия футболом укрепляют и оздоравливают весь организм.

Анкетирование взрослых и товарищей позволило установить, что все признают ее как возможность укрепить здоровье, отмечают важность физического развития в этой игре.

Я знаю о футболе много интересного и могу поделиться этими знаниями с товарищами. Это поможет их заинтересовать и увлечь футболом!

**Список использованной литературы.**

1.Брайент Дж.К., «Психология в современном спорте», Москва, Физкультура и спорт, 2000;

2. Губа В.П., «Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике», Москва, Пресс М., 2002;

3. «Детская спортивная медицина», под редакцией Тихвинского С.Б., Москва, Медицина, 2006;

4. Гриндлер К., Пальке X., Хеммо X., «Техническая и тактическая подготовка футболистов», Москва, 1976;

5. Иващенко Д.И., «Формирование двигательных навыков юного спортсмена», Москва, Физкультура и спорт, 2008;

6. Лагутин А.Б., «Физическое воспитание в ДОУ. Теория и практика физической культуры», 2007;

7. Назаренко Л.Д., «Оздоровительные основы физических упражнений», Москва, 2003;

8. Пермяков Е.С., «Физкультура и спорт», Москва, Физкультура и спорт, 2002;

9. Голомазов С., Чирва Б., «Футбол, закономерности игры и тенденция развития техники», Москва, 1997;

10. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры». – Москва, Физкультура и спорт, 2004;

11. «Психология и спорт», под общей редакцией Акопяна В.У., Санкт-Петербург, Питер, 2003;

12. Казаков П.И., «Футбол», Москва, 1978;

13. Рунова М.А., «Двигательная активность ребёнка», Москва, Мозаика-Синтез, 2005;

14. Тарасова Т.А., «Контроль физического состояния детей», Москва, ТЦ Сфера, 2005;

15. Ханин Ю.Л., «Психология в спорте», учебное пособие, Москва, Высшее образование, 2003;

16. Чанади А., «Футбол – техника», Москва: Физкультура и спорт, 1988;

17. Чаленко И.А., «Современные уроки физкультуры в школе», Ростов-на-Дону, Феникс, 2003;

18. Шавердова А.И., «Воспитание спортсмена», учебное пособие, Москва, Педагогика, 2007;

19. Санадзе М., Олтаржевский Г., «Футбол», Москва, 2001.

**Приложения**

**«Мое отношение к спорту».**

Анкета (для учащихся). Принимали участие 12 человек.

Прочитайте внимательно предложенные суждения и выберите один из вариантов ответов.

1. Спорт для меня – это:

а) способ поддерживать здоровье

б) увлечение

в) способ добиться высоких результатов и стать известным

2. Я планирую заниматься спортом:

а) пока есть свободное время

б) хочу связать со спортом свою жизнь.

в) пока не добьюсь высоких результатов.

3. Считаю, что спорт помогает человеку:

а) быть здоровым

б) добиться успехов в жизни

в) раскрепоститься и найти много друзей.

4. Я решил заниматься спортом, потому что:

а) многие мои друзья занимаются спортом

б) с детства мечтал стать спортсменом

в) хочу иметь хорошую физическую форму

5. Считаю, что в спорте главное:

а) хороший тренер

б) желание

в) постоянная работа над собой

**Результаты.**

«Мое отношение к спорту»

первый вопрос: а- 10ч, б- 2ч

второй вопрос- а – 9ч, б – 1ч, в – 2ч.

третий вопрос: а – 12ч

четвертый: а- 1ч, в – 11ч

пятый – а- 5ч, б – 7ч.

**Вывод:** Большинство считает, что спорт помогает поддержать здоровье, предполагает заниматься в свободное время, а помогает в этом хороший тренер и свое желание

Диаграмма к анкете «Мое отношение к спорту»

**«Что может дать мне футбол»**

Анкета (для учащихся). Принимали участие 12 человек.

Прочитайте внимательно предложенные утверждения и выберите один из вариантов ответов.

1. Я считаю, что занятия футболом помогут мне:

а) стать более здоровым

б) найти много друзей

в) добиться высоких результатов

2. Я считаю, что большинство моих достижений в игре футбол – это:

а) заслуга тренера

б) заслуга моих родителей

в) результат моей упорной работы

3. Считаю, что футбол помогает человеку:

а) быть здоровым

б) раскрепоститься и найти много друзей

в) заработать много денег.

4. Я бы хотел(а) в дальнейшем:

а) продолжить занятие футболом и научиться лучше играть

б) поступить на факультет физической подготовки, чтобы стать тренером

в) найти новое увлечение и бросить игру

5. Футбол может сделать меня (выберите 3 варианта):

а) терпеливым; б) счастливым; в) красивым; г) известным; д) сильным; е) справедливым; ж) целеустремленным; з) общительным и упорным.

**Результаты.**

«Что может дать мне футбол»

первый вопрос: а- 8ч, б- 3ч, в – 1ч.

второй вопрос- а – 3ч, б – 9ч.

третий вопрос: а – 10ч, б – 2ч

четвертый: а- 12ч

пятый – чаще всего – б, д, з

**Вывод :** Почти все считают, что занятие футболом поможет стать более здоровым, хотят продолжить играть в эту спортивную игру и научиться делать это лучше. А вот свой успех они приписывают родителям в большей степени, чем тренеру. Хотя и отмечают важность хорошего тренера.

Диаграмма к анкете «Что может дать мне футбол»

**«Что может дать футбол детям».**

Анкета (для взрослых). Принимали участие 7 человек.

Прочитайте внимательно предложенные суждения и выберите ответ.

1. Спорт для детей – это:

а) способ поддерживать здоровье

б) увлечение

в) способ добиться высоких результатов и стать известным

г) образ жизни.

2. Я планирую отдать своего ребенка в секцию футбола потому, что:

а) он найдет в секции друзей

б) укрепит здоровье

в) там хороший тренер

г) добьется высоких результатов.

3. Считаю, что спорт поможет моему ребенку:

а) быть здоровым

б) добиться успехов в жизни

в) заработать много денег

г) научиться владеть собой.

4. Спортивная секция и футбол опасны, потому что:

а) могут быть серьезные физические травмы

б) психологическая нагрузка большая

в) я не считаю спорт и занятие футболом опасными

г) слишком высокие требования.

5. Считаю, что занятия футболом могут дать моему ребенку:

а) новые интересы

б) поддержку и улучшение здоровья

в) материальное благополучие

г) хорошего тренера.

**Результаты.**

«Что может дать футбол детям»

первый вопрос: а- 7ч

второй вопрос- а – 2ч, б – 5ч.

третий вопрос: а – 7ч

четвертый: игру в футбол опасным никто из взрослых не считает.

пятый – а – 2ч, б – 5ч

**Вывод:** Все взрослые считают, что спорт полезен для здоровья, в секции ребенок может найти друзей. Никто не считает игру в футбол опасной. Но и практически никто не говорит о дальнейших спортивных достижениях. Для всех важно, что происходит в настоящий момент.

Диаграмма к анкете «Что может дать футбол детям»