

Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного  
образования Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Кафедра «Физической культуры и спорта»

**Тема: «Футбол – мой любимый вид спорта»**

Творческий проект

Выполнил:  
Дрюк Иван, 5 класс,  
объединение «Футбол»

Научный руководитель:  
Маркелов Юрий Львович,  
педагог дополнительного  
образования

п. Чегдомын  
2017 г.

## Содержание

Введение .....	стр.3
Основная часть	
Глава 1.	
1. История развития футбола.....	стр.4
1.1. Футбол в России .....	стр.6
1.2. Разновидности футбола .....	стр.6
1.3. Знаменитые футболисты.....	стр.7
Глава 2.	
2. Анкетирование.....	стр.8
2.1. Влияние футбола на здоровье человека.....	стр.9
Заключение .....	стр.11
Список используемой литературы.....	стр.12
Приложения.....	стр.13

## Введение

Из разнообразных средств физического воспитания особое внимание уделяется такой спортивной игре, как футбол.

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта, несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей. На сегодняшний день спортом №1 во всем мире принято считать футбол.

Безусловно, как и в любом другом виде спорта, в футболе отмечаются положительные моменты, оказывающие влияние на организм и здоровье человека.

Я занимаюсь футболом шестой год, играю в команде «Уголек» У нас замечательные тренеры (Маркелов Ю.Л. и Сафронов И.В.), которые помогают нам становиться настоящими футболистами. Наша команда очень часто играет с командами – соперниками в поселке, участвует в краевых соревнованиях. Есть определенные успехи.

Когда я играю в футбол и забиваю голы, я чувствую себя настоящим мужчиной, эта игра помогает мне развивать в себе выносливость, силу, смелость и отвагу. Мне стало интересно, и я решил узнать, где и когда впервые появилась эта игра и кто ее придумал. Посещая секцию футбола, я почти не болею, т.к. занятия футболом помогают укреплять здоровье.

### Приложение 1

Я считаю, что данная тема **актуальна**, потому что современные дети, да и взрослые очень мало двигаются. Долгое сидение за компьютером, телевидение все это ведет к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням.

**Цель** моей работы: познакомиться с историей возникновения футбола и определить влияние футбола как вида спорта на здоровье человека.

Для достижения цели я поставил перед собой **задачи**:

- изучить историю возникновения футбола как вида спорта, разновидности футбола;
- выявить особенности развития футбола в России;
- провести анкетирование среди сверстников «Мое отношение к футболу»;
- проанализировать влияние футбола на здоровье человека и подобрать комплекс упражнений для юных футболистов.

## Основная часть

### Глава 1

#### 1.История развития футбола

#### Приложение 2

Прадедушкой футбола можно назвать ритуальные игры народов разных стран. Древние кожаные мячи были найдены при раскопках в Египте и Греции.

В летописях сохранилось упоминание о том, что еще за 1700 лет до нашей эры китайский император Гуан Ци изобрел игру, в которую играли кожаным мячом. А 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.

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.

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.

#### Приложение 3

А 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.

#### Приложение 4

В 1660 Карл II завез футбол в Англию. Средневековый 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 Британии игра в мяч началась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю. 26 октября 1863 года представители 11 лондонских клубов и школ основали Футбольную Ассоциацию Англии. Главной целью было создание общего свода правил — единого кодекса единой игры.

Первые официальные правила для игры в футбол были приняты в Англии 8 декабря 1863 года. Именно с этой даты ведется отсчет официальной игры в футбол. И этот день считается днем рождения футбола.

Раньше единых правил игры не было. Игра проходила грубо, жёстко и нередко представляла опасность для жизни игроков. Каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. В 1846 году была предпринята первая серьёзная попытка создать единый свод футбольных правил. Современные правила игры:

- Цель игры — забить мяч в ворота противника
- Футбольная игра называется матч
- Матч состоит из 2 таймов по 45 минут
- Перерыв 15 минут
- В каждой команде по 11 игроков

В начале 1880-х годов произошло событие, оказавшее значительное влияние на развитие современного футбола — появление первых профессионалов.

Затем была организована Футбольная лига, которая провела свой первый чемпионат в сезоне 1888/1889 гг.

Первый международный матч прошел 5 марта 1870 года.

Полноправным олимпийским видом спорта футбол стал в 1900г.

**Футбол.** В переводе с английского: football, от foot — нога и ball — мяч. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, по 11 человек. Один человек в команде вратарь — он один может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита 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.

### **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 меняются воротами.

**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. В этом случае может быть назначено дополнительное время – ещё два тайма по 15 минут каждый без перерыва, но со сменой сторон. Если же и после них победитель не определён, тогда проводится

серия послематчевых пенальти. Серия ведётся до тех пор, пока победитель не будет определен.

## 1.1 Футбол в России

### Приложение 5

Об игре в мяч, похожей на футбол, издавна знали и в нашей стране. Еще в середине XIX века писатель Н.Г. Помяловский отмечал в «Очерках бурсы». « На левой стороне двора около семидесяти человек играют в килу кожаный, набитый волосом мяч величиной с человеческую голову. Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка, при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть, забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдет на его сторону мяч, прогонять его до города назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею». В 1897г. Была образована команда «Спорт» при Петербуржском кружке любителей спорта. Желая не отставать, спортсмены Лосино-Островского кружка, тоже образуют команду и предлагают померяться силами. «Спорт» принял вызов. Это случилось 24 октября 1897г. В тот день Петербуржские футболисты отважились на публичное выступление. Местом поединка выбрали платц Кадетского корпуса. Лосино-Островцы выиграли 6:0. Этот день явился рождением Российского футбола

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 Олимпийских игр.

## 1.2. Разновидности футбола

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков. Я расскажу о некоторых.

### Мини-футбол

В 1958 году один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр привёз идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он подсмотрел тренировку бразильцев в зале: увлёкся мини-футболом. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. На территории бывшего СССР мини-футбол появился в самом конце 50-х годов. **Пляжный футбол**

Вид спорта, основанный на правилах игры в традиционный футбол в 1992 году. Компактные размеры игрового поля (28 на 37 метров) позволяют игрокам забивать практически из любого положения, даже прямым ударом от своих ворот. Соответственно, за игру можно увидеть порядка 60-ти ударов по воротам соперника. **Болотный футбол**

Это разновидность футбола, популярная в Скандинавии. Правила похожи на правила традиционного футбола за исключением: игра ведётся на болоте; запрещена смена сапог во время игры; размер поля 60 x 35 метров; команда: 5

игроков + вратарь; матч: 2 тайма по 13 минут; замена игроков производится без остановки игры. Чемпионаты проводятся ежегодно с 1989 года.

### **Футбольный фристайл**

В Республике Мьянма существует древняя разновидность футбола, которая больше всего напоминает фристайл - «чинлон». Этой игре более 1500 лет. В качестве мяча используется полый внутри шар из тростника. Правила игры заключаются в выполнении различных трюков с футбольным мячом при помощи различных частей тела.

### **1.3 Знаменитые Футболисты**

#### **Приложение 6**

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. **Криштиану Роналду** - известный португальский футболист. Криштиану Роналду считается самым дорогим футболистом мира за всю историю футбола, а так же одним из лучших футболистов современности.

**Давид Вилья** - испанский футболист, нападающий футбольного клуба «Барселона». Давид Вилья является чемпионом Европы, а так же рекордсменом сборной Испании по количеству забитых мячей. В 2011 году Давид Вилья стал лучшим бомбардиром Испании всех времен.

**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.

**Андрей Аршавин** - российский футболист, капитан сборной России, заслуженный мастер спорта России. Нападающий футбольной команды «Зенит». Бронзовый призер Чемпионата Европы по футболу 2008 года. С февраля 2009 года является игроком лондонского «Арсенала».

## Глава 2

### 2. Анкетирование сверстников

#### Приложение 7

Работая над темой своего исследования, я провел опрос среди своих сверстников «Мое отношение к футболу». Общее количество опрошиваемых – 30 человек.

1. Тебе нравится футбол?

Да - 16 чел.; Нет – 9 чел.; Не знаю – 5 чел.

Из результатов видно, что этой игрой увлекаются большинство опрошенных сверстников

2. Где популярен футбол?

Россия –24;

Бразилия – 12 чел.,

Англия –10 чел;

Свою страну ребята поставили на 1 место, эта игра, действительно популярна в России, но в рейтинге стран мы стоим не в начале рейтинга.

3. Какие российские футбольные команды вы знаете?

Спартак - 26 чел., ЦСКА – 24 чел.,–; Динамо –24 чел., Zenit – 4 чел.. ; Анжи- 1 чел., не знаю 4 чел.

4. Кто является главным тренером национальной команды по футболу в России?

Фабио Капело 4 чел ; не знаю – 26 чел.

5. Умеешь ли ты играть в футбол?

Да – 22 чел. ; Нет – 2 чел. ; Не очень – 6 чел.

Данные ответы говорят о том, что ребятам нравится игра футбол, они в нее играют, но знают главного тренера сборной только 4 человека. Это говорит о том, что футболу в нашей стране уделяется не слишком много внимания, как нам хотелось.

Так же был проведен опрос по вопросам:

**«Чем тебе нравится футбол?»**

На этот вопрос ответы были разнообразные:

-спортивностью

-победами

-игрой с мячом

-увлекательностью

-забиванием голов

-стратегией.

**«Какие черты характера и качества должны быть у футболиста?»**

Были получены следующие ответы:

-сила

-доброта

-быстрота

-выносливость

-ловкость



-терпеливость

Таким образом, анкетирование показало, что дети очень интересуются футболом, хотят познать все качества футболиста и достичь результатов в этом виде спорта, узнать историю Российского футбола.

Так же провел опрос «**Как часто вы болеете простудными заболеваниями и пропускаете занятия в школе?**» среди ребят, занимающихся футболом. Мной было опрошено 10 мальчиков из начальных классов из моей команды.

### **Фиксирование результатов**

Результаты мы зафиксировали.

В этом учебном году в нашей команде из-за болезни:

- не пропускали занятия – 6 мальчиков

- пропускали занятия редко (один раз в год) -3 мальчика;

- пропускали занятия часто (больше одного раза в год) - 1 мальчик.

(Тренер подтвердил эти ответы)

### **2.1 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:

увеличению мышечной силы

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**. 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 сердечно-сосудистой 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.

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!

## **Заключение**

Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. Кроме того, для детей футбол – прекрасный отдых от учёбы.

При работе над данной темой я узнал много нового и интересного о возникновении футбола, известных футболистах. Я выяснил, что футбол – любимая игра детей и многих взрослых. Еще игра требует от футболиста чувство локтя, преданности и уважения к товарищам по своей команде. Работая по данной теме, я еще раз убедился в том, что моя мечта стать профессиональным футболистом обязательно осуществится, и я теперь знаю, что для этого нужно.

### **Приложение 7**

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

В ходе выполнения данной работы, поставленная цель была достигнута, задачи успешно решены.

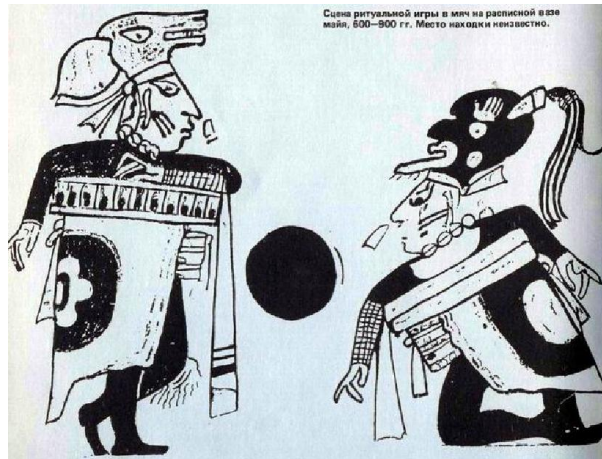
В результате моей работы над темой я подобрал комплекс упражнений для учащихся, которые занимаются футболом.

### **Приложение 8**

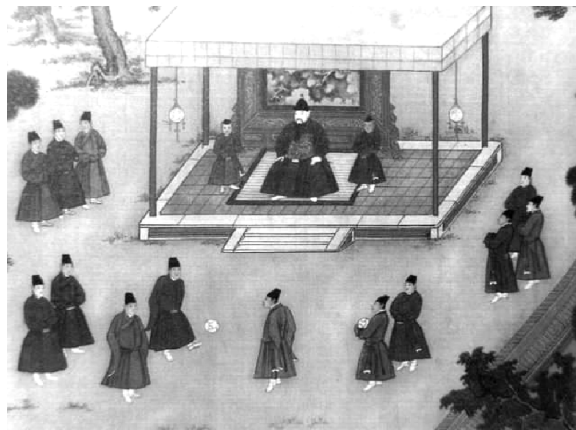
### **Список используемой литературы**

1. Акимов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! – М.: МИР, 2001. – 300 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.
3. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
4. Герасимов Е.В. Футбол в России. – М.: Валея. – СПб. – 300 с.
5. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005.-394с.





Древний Китай - «дзю-ню»

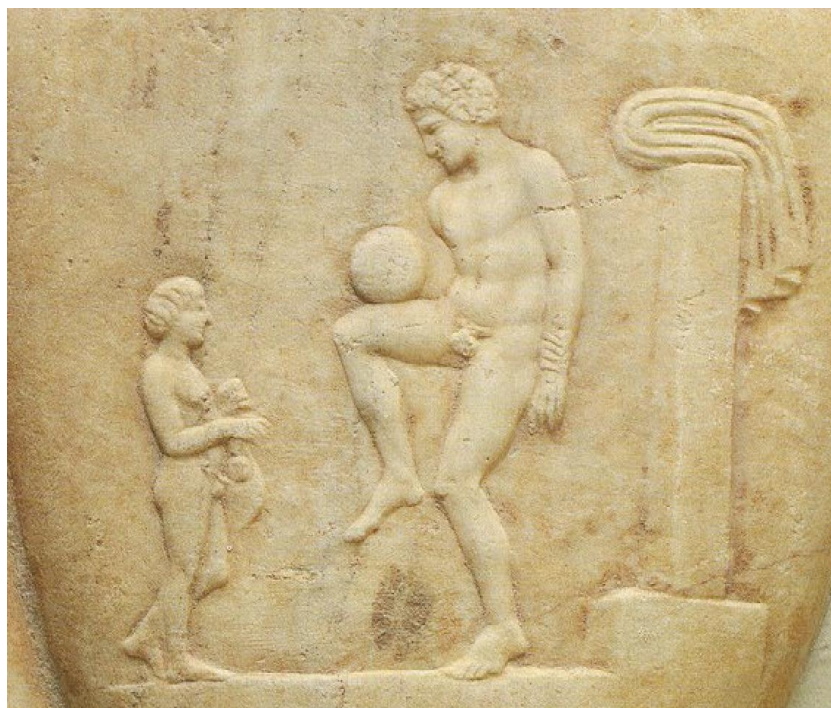


Древняя Япония - «кемари»

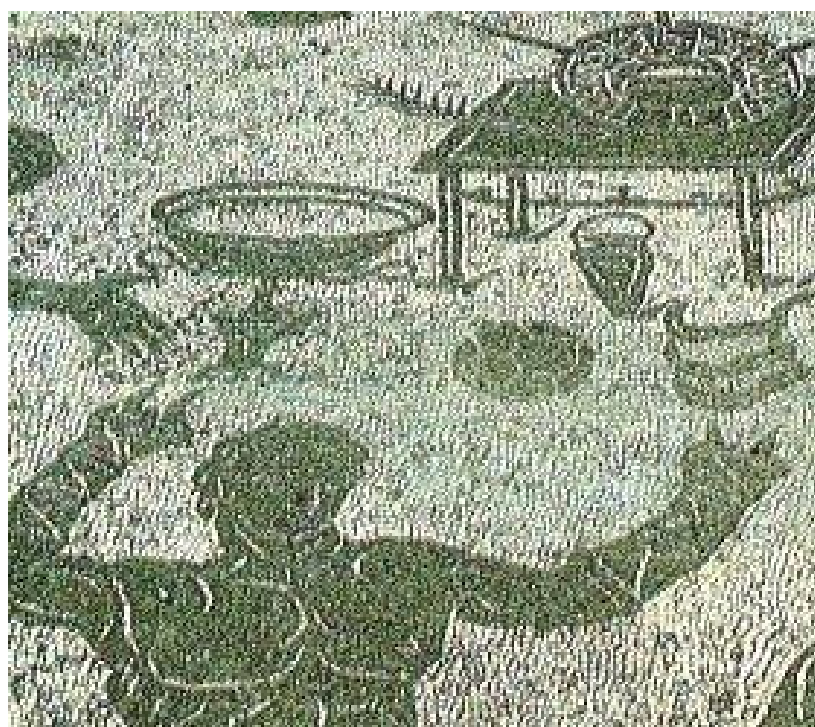
Китайские женщины играют в футбол



Древняя Греция - «эпискорос»

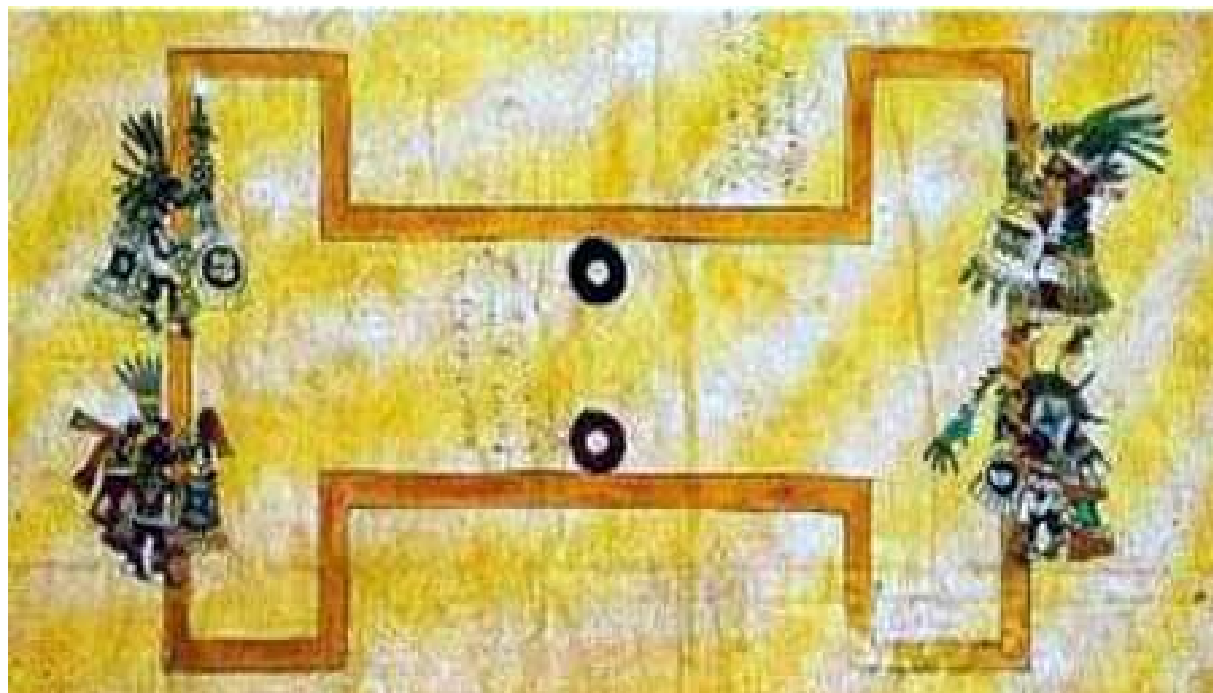


Древний Рим - «гарпастум»

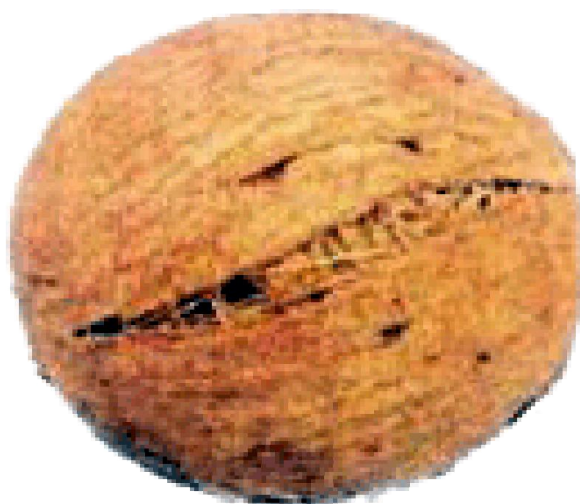


### Футбол в Центральной Америке

В Центральной Америке игровые площадки игры с мячом Пок-А-Ток датируются 1600 лет до н.э. Площадка на Пасо де ля Амада в Мексике поддерживалась и разрасталась на протяжении 150 лет. Она представляла собой 80-метровое ровное узкое поле, обнесенное возвышающимися открытыми трибунами. Игровое поле имело форму буквы "Г"



Льняной мяч, найденный в египетской гробнице. Для лучшего отскока, мячи также 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.





Футбол в России

В 1897г. была образована первая русская команда «Спорт» в Санкт-Петербурге.

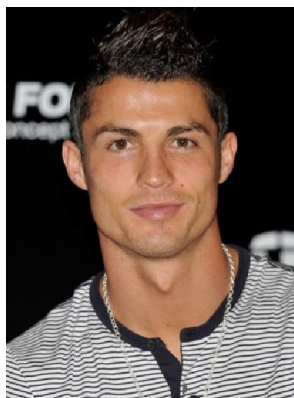


"Золотыми" годами в истории советского футбола стали 1956 год и 1988 год, когда сборная команда становилась чемпионом Олимпийских игр .



Знаменитые футболист

Криштиану Роналду



Давид Вилья

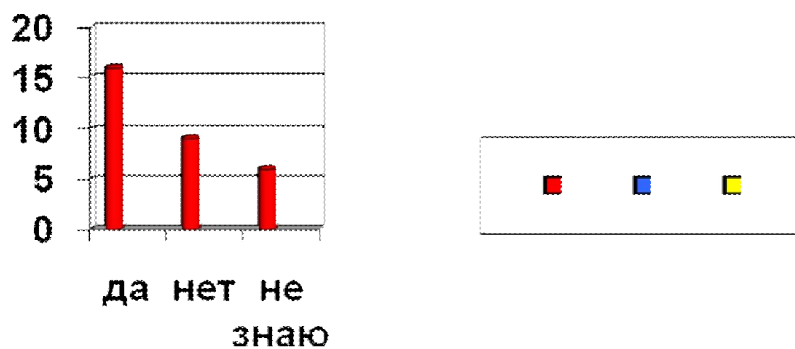


Лев Иванович Яшин

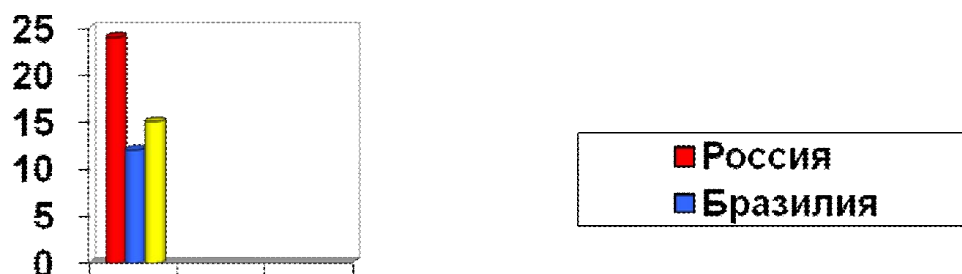


Андрей Аршавин

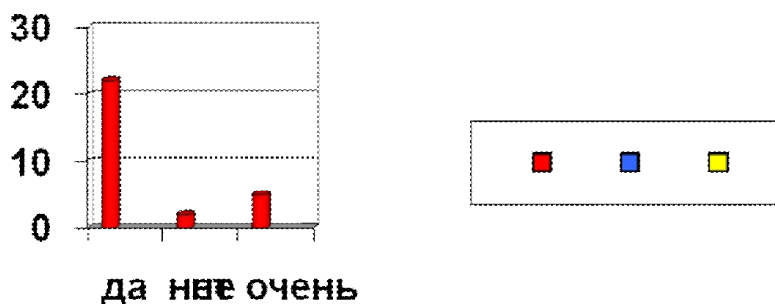
Анкетирование  
Тебе нравится футбол?



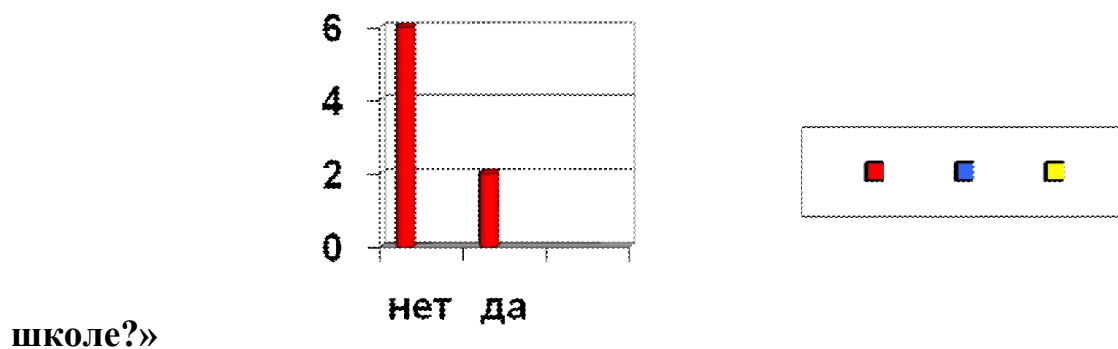
Где популярен футбол?



Умешь ли ты играть в футбол?



Результаты опроса «Как часто вы болеете простудными заболеваниями и пропускаете занятия в школе?»



## Мои достижения



В рамках международного фестиваля «Локобол-2015» в Комсомольске-на-Амуре состоялся турнир по мини-футболу среди команд мальчишек 10-11 лет северных районов Хабаровского края.

В баталиях на стадионе «Строитель» турнира «Локобол» в Комсомольске-на-Амуре приняли участие юные футболисты из Ванино, Амурска, Чегдомына и Комсомольска – всего 16 команд. Турнир проводился в два этапа. Сначала в играх выявили сильнейших по кругу, затем по олимпийской системе – проигравший выбывает, в случае ничьей победителя определяют по серии пенальти. Мальчишки самозабвенно сражались во всех играх – без оглядки, что стоит на кону – первое место или шестое.

В финале турнира в игре с «Трансбункером» из Ванино победу со счётом 3:1 одержала комсомольская СДЮШОР-2004. Третье место также у команды из Комсомольска — «Амурчонок» переиграл соперников из «Ургалуголь» (Чегдомын) — 2:0.

**Лучшими игроками турнира признаны Иван Дрюк из Чегдомына, Георгий Мартин из «Амурчонка», Сергей Вишняков из «Трансбункера» и Дима Бесенко из СДЮСШОР 2004.**

В Комсомольске состоялся традиционный Новогодний краевой фестиваль мини-футбола среди команд мальчишек в 2017 году .

Игры турнира проходили в спортивном зале спорткомплекса «Металлург». За победу в течение двух дней сражались восемь команд из города Юности, **посёлков Чегдомын** и Ванино.

Победителям и призёрам фестиваля были вручены кубки и медали от компании «Смарт». Оргкомитет соревнований так же определил лучших

игроков — ими стали Иван Кедяров, Андрей Склянов, **Иван Дрюк** Андрей Балыков, Максим Козулин, Виталий Ченцов, Иван Рыжков.