МБОУ «СШ 12»

 Исследовательская работа

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

Выполнил: Мельник Александр, 2 класс, 9 лет

Руководитель: Боровикова Л.Б.

Содержание

Введение

Цель и задачи исследования

Глава 1.

1. История развития футбола

1.1. Футбол в России

1.2. Разновидности футбола

Глава 2.

2. Опрос «Мое отношение к футболу»

2.1. Влияние футбола на здоровье человека

Заключение

Мои достижения

Список используемой литературы

**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. И вправду, футбольные матчи собирают

Таким образом, я считаю, что данная тема актуальна, потому что современный человек мало двигается, т.к. его труд на производстве заменяется специальной техникой, развиваются средства транспорта, а телевидение не желает отпускать от своего экрана. Всѐ это ведѐт к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням.

**Цель работы**: определить влияние футбола на здоровье растущего человека.

Для достижения цели мы поставили следующие **задачи:**

1. изучить историю возникновения футбола как вида спорта, определить разновидности футбола;

2. выявить особенности развития футбола в России;

3. провести опрос среди сверстников «Мое отношение к футболу»;

4. проанализировать влияние футбола на здоровье растущего человека.

**Футбол** ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Football*, «ножной мяч») — командный вид [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором целью является забить [мяч](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%3A%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE_2%3A%D0%9C%D1%8F%D1%87) в [ворота](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире.

**1. История развития футбола**

**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. Средневековьй 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.

**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 середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. — 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 еѐ 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 - ещѐ два тайма по 15 минут каждый без перерыва, но со сменой сторон. Если же и после них победитель не определѐн, тогда проводится серия послематчевых пенальти. Серия ведѐтся до тех пор, пока победитель не будет определен.

**1.1 Футбол в России**

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 образовывают 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 привѐз идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он подсмотрел тренировку бразильцев в зале: увлѐкся 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 ведѐтся 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.

**2. Опрос сверстников**

Работая над темой своего исследования, мы провели анкетирование по теме «*Мое отношение к футболу*».

Общее количество респондентов – 50 человек. Категория анкетируемых: уч-ся 1-х, 4-х, 11-х классов, родители педагоги.

В ходе опроса были получены следующие результаты:

Анкета … (приложение 2.)

**Интересует ли тебя футбол?**

**Когда ты вырастешь, хотел бы ты стать футболистом?**

**Хотели бы вы узнать историю появления игры футбол?**

Далее были заданы следующие вопросы:

**«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

В ходе опроса были получены следующие **выводы**:

1.

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

Хочется отметить, что в нашей школе

причем с увлечением играют все: и мальчики, и девочки.

**2.1**

**2.2. 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 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 умственной 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**

Футбол - особая спортивная игра.

Футбол 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 противоборство 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. Мое предположение о том, что футбол интересен как взрослым, так и детям, несет в себе много полезного, подтвердилось.