

Сообщение
по
физкультуре
«Футбол»

Выполнил
Оленина Ж.Г.

- **Футбо́л** (от англ. **foot** — ступня, **ball** — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.
- 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. В команде 11 человек, в том числе вратарь. Игровая специально размеченная прямоугольная площадка — поле (110 — 100 x 75 — 69 м — для официальных матчей) имеет обычно травяной покров. Длина окружности мяча по диаметральному сечению 680 — 710 мм, масса 396 — 453 г.

- С 1930 года проводятся чемпионаты мира по футболу (так же, как и олимпийские турниры один раз в четырехлетие, в четные годы между високосными). В них принимают участие, в основном, профессиональные футболисты, чье мастерство оплачивается клубами. Футбол принадлежит к тем видам [спорта](#) (их совсем немного), в которых самым престижным состязанием является чемпионат мира, а не Олимпийские игры.
- История гласит, что **похожее на футбол состязание существовало и в Древнем Египте, и в Древней Греции**, что подтверждают исторические рисунки на пергаментах и амфорах. Римляне придумали гарпастум — ручной мяч — спортивную дисциплину с жёсткой силовой борьбой. Уже от римских завоевателей об игре узнали на британских островах. Бритты и кельты с удовольствием принялись осваивать её азы и вскоре даже превзошли в этом деле своих учителей.



Ворота. Расстояние между боковыми стойками (штангами) - 7,32 м, высота от газона до нижней кромки поперечной перекладины — 2,44 м. На воротах крепится сетка.

Мяч представляет собой наполненный воздухом шарообразный снаряд из кожи или других материалов. Длина мяча по окружности — 68-70 см, масса — 410- 450 г. Перед началом матча рефери обязан проверить состояние мяча. Он же при необходимости принимает решение о его замене.



- На сегодняшний день футбол является одним из наиболее популярных видов спорта во всем мире. Однако, не следует считать футбол (который в Америке называют соккер) самым популярным спортом.
- Ведь, к примеру, на территории США гораздо больше зрителей приходят смотреть на американский футбол (который похож на регби) и бейсбол. В Австралии пользуется огромной популярностью австралийский футбол, который собирает на стадионы зрителей регулярно больше, чем собирают самые элитные европейские футбольные турниры. Также, например, в Индии и некоторых других странах огромной популярностью пользуется крикет, а про футбол знают не много и никто особенно этим спортом не увлекается.
- Касательно происхождения футбола, о котором пойдет речь далее, есть разные гипотезы. Изначально практически любой спорт имел религиозную основу. В качестве протоосновы футбола мы можем считать игры цивилизаций Южной Америки, где тоже использовали подобие мяча и просторные игровые поля.
- Со временем, когда цивилизации развивались, спорт также приобретал и военное значение. Проще говоря, различные игры использовались для подготовки солдат и поддержания боеспособности граждан. Тут следует отметить Олимпийские игры и также игры римских легионеров, которые имел в том числе и подобие современного футбола и коллекции собственных спортивных развлечений.
- Как известно, родиной футбола является Великобритания и если посмотреть в историю этого острова (где, кстати, воздействие римской цивилизации было довольно существенным) то там знали глобальную игру между деревнями, которая могла длиться днями подряд. Деревня на деревню люди пытались донести мяч до центрального поля в деревне противника. Собственно, таковой была цель игры.
- Более-менее современный футбол начинает формироваться во второй половине 19 века, хотя и средневековые знали такие игры. Далее окончательно данная спортивная дисциплина формируется в начале и первой половине 20 века. Именно тогда появляется большинство национальных чемпионатов и соревнований.
- Тем не менее, футбол начала 20 века (казалось бы, совсем недавно) существенно отличался от современного. Правила были немного другими, а также стратегия и тактика команд тоже отличались от современных. За относительно небольшой период этот спорт претерпел удивительную эволюцию, чтобы стать современным футболом.

- Движения в футболе и техника владения мячом требуют хорошей физической подготовки, уровень которой повышается при постоянных тренировках. У футболистов хорошо развита координация движений, и их тело всегда в тонусе. А тот факт, что вы проводите время с друзьями или в кругу семьи, одновременно занимаясь спортом, не может не поднимать настроение!
- Эмоции психически и физиологически необходимы человеку: благодаря им улучшается гибкость рассудка, повышается гормональная активность гипоталамуса, в силу чего усиливаются пищевые и половые рефлексy. Эмоционально неудовлетворённый человек помимо апатии и слабых мыслительных способностей имеет серьёзные проблемы со здоровьем, физически и сексуально слаб. Человеку больше хлеба нужна эмоциональная встряска, которую он в полной мере получает на спортивном стадионе, болея за любимую команду.

- **Другие полезные бонусы от занятий футболом**
- Футбол позволяет вам держать себя в тонусе не только в физическом, но и в эмоциональном плане. Если хотите иметь хорошее самочувствие - не пропускайте тренировки!
- Бежать и контролировать мяч ногами – очень эффективное задание на улучшение координации.
- Бег, прыжки, удары ногами позволят стать вашим бедрам и ягодицам стать более мускулистыми, а прессу – более накачанным.
- Стоя на воротах, вы развиваете реакцию и ловкость.
- Многие движения из техник футболиста помогают развить проприоцепцию и гибкость.
- Футбол подходит всем независимо от возраста, пола, социального статуса. Даже если вы не планируете постоянно заниматься футболом, используйте эту игру как повод повеселиться с друзьями, семьей, коллегами, и мы уверяем вас, вы отлично проведете время!

- Задумывались ли вы о том, сколько километров пробегают футболисты за один матч? Даже не являясь профессиональным футболистом, вы вполне можете рассчитывать на 10 км за игру. Отличная альтернатива скучным пробежкам! Регулярные занятия футболом – матчи, тренировки – и возможности вашей дыхательной и сердечно-сосудистой систем увеличатся в разы.



- Благодаря футболу вы прорабатываете движения, технику, тактику, учитесь быстро думать, принимать решения и, не замечая того, прогрессируете в техническом смысле.

