



Департамент образования города Москвы
Некоммерческое образовательное частное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Центр образования «САМСОН»

Проектная работа

"Увлекательная игра футбол и ее влияние на человека"

Работу выполнил ученик
5-Б класса

Пома Никита

Научный руководитель работы

Прокошина Екатерина Юрьевна

Физическая культура

Москва
2022 г.

Оглавление

1. Введение.....	1
2. Цель и задачи исследования.....	2-3
3. История возникновения футбола.....	3-4
4. Влияние футбола на здоровье человека, польза.....	4
4.1 Противопоказания и вред футбола.....	5
5.Эмоциональное состояние игроков до и после игры.....	6
5.1. Реакция болельщиков на игру.....	6
6. Роль увлечений в жизни ребенка.....	7
7. Опрос “Отношение к футболу”.....	7-8
9. Приложение 1.....	7-8
8. Анализ проделанной работы.....	8
10. Заключение.....	8
11. Вывод.....	9
12. Список используемой литературы.....	9

1.Введение

Многие люди часто задаются вопросом: как провести свободное время с пользой? Такой вопрос не возникнет у человека, у которого есть любимое увлечение. Тема моей работы «Увлекательная игра футбол и её влияние на человека». Увлечение является средством борьбы со стрессом, а также можно реализовать свой потенциал. А может быть это твоя будущая профессия. Люди, которые заняты любимым делом, успешны во всём. Окружающим с ними интересно. Занятия спортом-это залог здоровья. Спорт укрепляет, делает нас сильными, ловкими, выносливыми, а также ответственными и дисциплинированными. Спортивные победы не раз прославляли нашу страну на весь мир. Из разнообразных средств физического воспитания особое внимание уделяется такой спортивной игре, как футбол. Футбол не только увлекателен, но и невероятно полезен. Он не знает возрастов.

Так как футбол - командная игра, то на самом первом месте для выигрыша обязательно должно быть взаимопонимание игроков. При этом они должны действовать как один живой организм. Естественно, кроме взаимопонимания в футболе также важна тактика. Социальное значение футбола тяжело преувеличить, ведь его смотрят, в него играют и болеют за свои команды миллионы людей. Также существует огромное количество команд, которые просто собираются для общего активного времяпровождения. В области физического развития детей и взрослых футбол играет большую роль, ведь это активная игра, где развивается бег, ловкость и координация движений. Футбол сохраняет традиции, способствует дружбе между людьми, развивает здоровье и мышление человека.

Актуальность рассмотрения данной проблемы связана с тем, что в развитии и формировании личности большое значение имеет, прежде всего, физическое воспитание, укрепление ее сил и здоровья.

На мой взгляд, ценнейшим инструментом для этого могут служить занятия футболом, которые способствуют укреплению здоровья и повышают иммунную систему организма. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности, а систематические тренировки развиваю.

Тип проекта:

- по виду деятельности: творческий проект.
- по предметно-содержательной области: межпредметный проект.

2. Цель исследования:

Для реализации проекта была поставлена цель:

1. Определить влияние футбола как вида спорта на здоровье человека, узнать о его истории.
2. Определить как на людей (игроков и болельщиков) влияет футбол с эмоционально-физической стороны

Задачи исследования:

1. Изучить историю возникновения футбола
2. Изучить эмоциональное состояние игроков и болельщиков до, во время и после игры
3. Рассмотреть, как футбол влияет на здоровье человека, противопоказания
4. Провести опрос среди сверстников “Отношение к футболу”
5. Рассказать о легендарном вратаре Льве Яшине
6. Проанализировать полученные данные, выявить проблемы, найти пути решения.

Гипотеза:

Футбол самый увлекательный вид спорта, занятия которым повышают самооценку и развивают физические способности.

Методы исследования:

- Методы эмпирического исследования: наблюдение; сравнение.
- Метод теоретического исследования: восхождение от абстрактного к конкретному, накопление и изучение литературы вопроса, консультации, опрос.
- Методы, используемые и на эмпирическом, и на теоретическом уровне: анализ.

Научная новизна работы состоит в том, что занятия спортом, а в частности футболом позволяют развивать физические способности учащихся, повышают иммунную систему, прививают интерес к спорту и здоровому образу жизни.

Практическая значимость:

Результаты проведенного исследования должны показать, насколько интересен футбол для учащихся 3-5 классов.

Форма продуктов проектной деятельности: Web- сайт; анализ данных опроса; мультимедийная презентация.

Этапы:

1. Поставил цель и определил задачи.
2. Изучил литературу.
3. Провел анкетирование учеников.
4. Обобщили материал и сделал выводы.
5. Представил результаты.

3. История возникновения футбола

Слово «футбол» — это сложение двух английских слов: «foot-нога» и «ball — мяч». Так поначалу только в Англии называли традиционную и древнюю игру практически всех народов мира в мяч, перегоняемый ногами. Археологические находки, оставшиеся со времен самых древних цивилизаций, подтверждают, что и тысячелетия назад игра ногами в мяч была распространена и в Европе, и в Азии, и среди индейцев и эскимосов Америки. Мячи из кожи найдены при археологических раскопках древнеегипетской цивилизации, игра в мяч изображена на древнекитайской посуде. Древние китайцы использовали похожую на футбол игру в мяч, называемую Цу цзюи - «толчок ногой», как боевое упражнение для воинов, которое должно было развить необходимые им внимание, выносливость и быстроту реакции. В связи с этим ФИФА* в 2004 г. было официально признано, что «китайский футбол» является самым древним. Игру, где состязавшиеся делились на две команды и должны были отбирать у соперника мяч, чтобы как можно дольше удержать его на своей стороне поля. В средние века жители Великобритании играли в мяч, стараясь ногами загнать его в ворота противника. Ворота могли как поставить на городской площади, территорией которой и ограничивалась игра, а могли просто разместить их в любой части города, и две толпы с азартом пытались отобрать друг у друга мяч, носясь по всем узким городским улицам. Особых правил игры не существовало, мяч можно было и хватать руками, соперники бесцеремонно сбивали друг друга с ног, топтали, а горожане в день игр заколачивали все окна в своих домах, чтобы в них не попал мяч. По улицам в это время было опасно ходить, обычным делом были травмы и увечья.



13 апреля 1314г. король Англии Эдуард II запретил игру в мяч толпой, считая ее опасным и греховным делом. В 1365 г. народную игру запрещал и Эдуард III (ему не нравилось, что его воины, увлеченные игрой, уделяют мало внимания боевой подготовке), в 1389 г. - Ричард II.

И тем не менее, королевские запреты успеха не имели, британский народ не желал оставлять традиционную вековую забаву, игнорируя все угрозы власти.

Именно в Англии игра в мяч ногами называлась футболом. В XVI в. британские власти, наконец, «сменили гнев на милость». При королеве Елизавете I футбол стал популярен не только в среде простого народа от мала и до велика, но и у королевских придворных. С 17 века наконец появляются определенные правила игры, призванные сделать ее менее опасной и травматичной. Хотя все равно она еще оставалась довольно грубой народной забавой, не похожей на древнегреческие состязания. Постепенно во время игры в футбол было запрещено бить друг друга ногами, ставить подножки. С начала XIX в. английский футбол представлял уже в общем современный вариант: с двумя воротами на разных концах поля, одинаковым количеством игроков в обеих командах. Мячи уже были надувными: их изготавливали из пузыря (кишок животных), который обтягивали кожей. В связи с традиционным английским уважением к физической культуре игра в футбол стала обычным занятием на досуге преподавателей школ и университетов, а впоследствии к ней стали привлекать и учащихся.

4. 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 усталости от такой работы, у них не бывает сонливости, поскольку нормализуется цикл сна.

Проанализировав всё вышесказанное, 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!

4.1 Вред футбола, противопоказания:

Среди наиболее очевидных противопоказаний к спорту можно выделить:

- Гипертония
- Стенокардия
- Аритмия
- Болезни вен
- Нервно-психические болезни
- Болезни органов дыхания (астма, хронический бронхит, хроническая пневмония)
- Хронические болезни почек, печени
- Анемия
- Сахарный диабет
- Туберкулез

Футбол считается очень травмоопасным видом спорта и может принести серьезные увечья игрокам. Но если Вы разминаетесь перед игрой и играете в хорошей компании, т.е. с людьми, которые ведут себя корректно по отношению к сопернику, то риск получить травму значительно снижается.



5. Эмоциональное состояние игроков до и после игры

Как и любой человек, игрок может испытывать как негативные, так и положительные эмоции. Перед матчем некоторые игроки испытывают огромный стресс, боясь подвести свою команду или тренера. Поиск проблем не в себе, а в окружающих, начинает вызывать некую агрессию, что может негативно отразиться на игре, и даже привести к рукоприкладству и нарушению правил игры. Постоянно меняющиеся условия. Меняются тренеры, меняется турнирная ситуация. Все реагируют по-разному: кто-то спокойно выходит и делает на поле свое дело. Кого-то крик тренера парализует, кого-то стимулирует. По окончании игры, в зависимости от результата, также игрок испытывает либо огромный эмоциональный подъем или, если это проигрыш- разочарование, подавленность и злость.



5.1 Реакция болельщиков на игру

События, которые происходят во время матча, вызывают у болельщиков эмоциональные реакции, проявление которых может повлиять не только на спортсменов, судей, на других болельщиков, но и, как результат, на ход матча в целом. В то же время, спонтанное выражение эмоций может стать поводом для агрессивного поведения до, во время и после матча. События последних лет указывают на все больший рост агрессии среди фанатов. Группы подростков-фанатов нередко расписывают стены изображениями с символикой клубов, совершают погромы и другие противоправные действия. Внешнее окружение побуждает человека на совершение конкретных поступков. Поэтому в ситуации накала страстей и завышенных ожиданий, срабатывают групповые эффекты подражания и заражения. Чаще всего агрессивное поведение футбольных фанатов вызывается нежеланием контролировать свои сильные эмоции, особенно отрицательные, стадным чувством, низкой культурой поведения, желанием подраться, проигрышем команды, особенно при «необъективном» судействе, провоцирующим поведением полиции.



7. Роль увлечений в жизни ребенка.

Увлечения учащихся— важная составляющая его жизни, делающая его настоящее и будущее интереснее и богаче. Увлечения учат детей быть ответственными, самостоятельными, бережно относиться к чужому труду.

Стоит знать: выбор увлечения у детей происходит "методом проб и ошибок", а на это нужно время. Есть дети, которые одновременно занимаются несколькими видами деятельности, которые им нравятся. И они могут быть совсем разных направлений. Это позволяет развиваться ребенку более разносторонне. А это в современном обществе очень помогает приспособиться к различным условиям и трудным ситуациям.

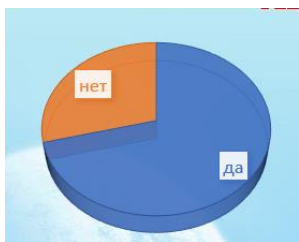
Разобравшись в основных понятиях, нами было проведено анкетирование среди мальчиков и девочек 3-5 классов, в котором приняло участие 28 человек.

Приложение 1

1. Увлечения одноклассников.

В анкете было предложено 4 вопроса для обучающихся школы «Самсон». По результатам вопроса, я пришёл к следующим выводам.

На первый вопрос «Тебе нравится футбол?» положительно ответили 20 человек (71%), отрицательно – 8 человек (29%).



Из результатов видно, что этой игрой увлекаются большинство опрошенных сверстников

Из всех предложенных вариантов ответа на второй вопрос «Где популярен футбол?» большинство опрошенных учащихся выделил и такие варианты, как «Россия»-48%, «Бразилия» - 32%, «Америка»- 20%.



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

На третий вопрос «Какие российские футбольные команды вы знаете?» 55% выбрали «ЦСКА», 12% выбрали «Спартак» и 33% выбрали «Зенит».



На четвертый вопрос «Умеешь ли ты играть в футбол?» вариант «Да» выбрало наибольшее количество опрошенных обучающихся, что составило 80%, вариант «Нет» выбрало 7%, а вариант «Не очень» выбрало 13% опрошенных обучающихся.

На четвертый вопрос «Умеешь ли ты спокойно принять поражение?» вариант «Да» выбрало наибольшее количество опрошенных обучающихся, что составило 80%, вариант «Нет» выбрало 7%



В ходе анкетирования было доказано, что футбол всё-таки любимая и увлекательная игра для многих, а также игра выносливых и быстрых. Кто-то уже им занимается, а кто-то мечтает заняться. Но практически все ребята занимаются спортом, то есть ведут здоровый образ жизни.

Заключение

Футбол - особая спортивная игра.

Гипотеза доказана, 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 учащихся футбол – прекрасный отдых от учёбы. Эмоции от игры в футбол очень сильные. Они бывают как положительные, так, к сожалению, и негативные. Нужно учить детей достойно принимать поражения, воспитывать культуру общения, и стараться позитивно мыслить, быть добрее к друг другу. А это, безусловно, очень важно. Человек, обладающий такими качествами, способен принести большую пользу обществу. Учащиеся, которые имеют увлечения, и своё свободное от учёбы время посвящают любимому делу, успешны в учёбе, реже болеют, имеют много друзей.

Вывод

В ходе выполнения данной работы, поставленная цель была достигнута, задачи успешно решены. Наше предположение о том, что футбол интересен как взрослым, так и детям, несет в себе много полезного, подтвердилось. Изучив сведения о футболе, проведя опрос сверстников, можно сделать вывод что футбол — уникальная спортивная игра, которая оказывает огромное влияние на человека. Эмоции, которые испытывает игрок и болельщик, очень тяжело контролировать, но если с самого детства прививать детям доброту, восприятие здоровой конкуренции, если люди начнут понимать, что поражение — это временно, за ним всегда будет победа, то станет меньше негатива, агрессии, и все мы будем получать только наслаждение от игры.

Не каждый из нас будет чемпионом, но занятие спортом обязательно помогут стать сильным и здоровым.

Список используемых источников

1. Ресурсы интернета
2. Хорст Вайн «Как научиться играть в футбол» «Олимпия пресс» Москва 2004
3. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах; монография/С.Н.Андреев, В.С.Левин, Э.Г.Алиев; Советский спорт, 2008.-304с.:ил.
4. Футбол. Мини-энциклопедия о большой игре/ Сост. А. Ерофеев - М.: ЗАО центр полиграф, 2018. - 254с.
5. Книга «Футбол. Основы игры» Дэнни Милки
6. Москва АСТ*Астрель 2009 г.