



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ  
МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ.  
РАЗДЕЛ «ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ».  
1-4 КЛАСС**

## ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ ФУТБОЛА

Люди начали играть с мячом с незапамятных времен. Самым древним прообразом футбола считается китайская игра «Цу Чу» (в переводе — «толкать ногой»). О ее существовании ученые узнали из летописи, которой больше 2000 лет. В этом древнем документе рассказывается об игре с мячом, с воротами и вратарем. Солдаты использовали «Цу Чу» как тренировку на выносливость.

Свои разновидности игр с мячом были у древних римлян («гарпаstum»), спартанцев («эпискирос»), японцев («кэмари»), маори («ки-о-рахи») и североамериканских эскимосов-инуитов, которые гоняли мяч исключительно по льду. Чаще всего игры с мячом использовались для тренировок солдат, хотя в Спарте в эпискирос играли и женщины. Римский гарпаstum хвалили за то, что в него могут играть даже бедные (нужен только мяч), а ки-о-рахи возрождается в наши дни — сейчас в него играют на уроках физкультуры в американских школах.

В Средние века на севере Франции играли в «сулу» — что-то среднее между современным футболом и регби. По праздникам жители соседних деревень брали мяч из свиной кожи, набитый сеном, отрубями или мхом, и гоняли его по полю или площади. Целью игры было завести мяч за линию соперника, количество участников не ограничивалось (одновременно в суле могло



участвовать до 500 человек). Такие «матчи» могли длиться по несколько дней.

Из Франции сула попала в Англию, где для нее придумали правила. Это случилось более чем 700 лет назад. В некоторых английских городах по праздникам до сих пор играют в древний вариант футбола.

Чаще всего матчи проводили во время религиозных праздников — Масленицы, Пасхи или Рождества, а целью иногда становились даже ворота церкви. Именно в них нужно было загнать мяч.

Средневековый футбол нередко приводил к массовым беспорядкам, поэтому сразу несколько английских правителей пытались запретить игру. Первым такой указ выпустил король Эдуард II — он назвал футбол злом и распорядился сажать в тюрь-

мы тех, кто осмелится гонять мяч на улицах Лондона.

Строгий запрет не сработал. Позже футбол пытались объявить вне закона еще четыре короля. Но простой народ продолжал играть в мяч, невзирая на все запреты.

К началу XIX века в английском футболе появились строгие правила: игрокам запретили пинать друг друга, ставить подножки, бить по ногам и ниже пояса. При этом остались силовые приемы, которые сейчас можно увидеть только в регби.

В те же времена появились ворота (две палки без перекладины, врытые в землю на расстоянии около одного метра друг от друга), был примерно определен размер игрового поля (75-90 метров), а команды стали разбивать на одинаковое количество

игроков. Правда играли только до первого гола.

К середине XIX века футбол вместе с крикетом стал главным развлечением для английских студентов. В каждом колледже придумывали свои правила для популярной игры. В 1846 году представители нескольких колледжей собрались вместе в знаменитом университете Кембридж и почти 8 часов обсуждали единые правила. В итоге эти правила назвали «Кембриджскими». Так был сделан важный шаг к появлению современной версии игры.

В 1857 году появился первый футбольный клуб в мире — «Шеффилд». Решение о создании было принято в... оранжерее, которую арендовал отец первого президента клуба. 21 год «Шеффилд» играл по собственным правилам, не совсем совпадавшим с официальными, а первые матчи проводились между одноклубниками в формате «холостяки против женатых».

«Шеффилд» внес огромный вклад в развитие футбола в Англии — игроки этого клуба провели первый официальный матч против команды «Хэллам», они первыми стали ездить на выезды и убедили Футбольную ассоциацию изменить правило офсайда. В первоначальном варианте форварды не имели права пасовать партнерам, после приема мяча им предписывалось идти на ворота самостоятельно.

Годом рождения современного футбола считается 1863-й. В октябре этого года в одной лондонской таверне собрались представители одиннадцати британских клубов и школ и создали Футбольную ассоциацию

Англии. На следующем заседании было принято решение запретить захваты, подножки и бег с мячом в руках. Представитель школы Рагби в знак протеста покинул паб. Так произошел раскол двух родственных видов спорта — футбола и регби.

Футбол, который зародился как игра солдат и крестьян, постепенно превратился в развлечение образованных людей. Правила игры придумали студенты, а позже мода на футбол дошла и до английских школ. Сначала в нее играли молодые учителя, а потом ей увлеклись и школьники. Любовь к футболу дошла до того, что в конце XIX века в некоторых школах в заданиях по арифметике стали использовать имена знаменитых футболистов того времени.

## ЛЕГЕНДАРНЫЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ ФУТБОЛИСТЫ И ТРЕНЕРЫ

### СОВЕТСКИЕ И РОССИЙСКИЕ ЗВЕЗДЫ

#### ВСЕВОЛОД БОБРОВ

Удивительный спортсмен, который стал легендой одновременно в футболе и в хоккее. Всеволод Бобров — единственный человек, бывший капитаном и футбольной и хоккейной сборных СССР на Олимпийских играх.



В хоккее Бобров победил на своей Олимпиаде и становился чемпионом мира (как игрок и как тренер). В футболе у него таких достижений нет, но это не мешает признавать его колоссальный талант. Игравшего за команду ЦДКА Боброва осенью 1945 года взяли в турне московского «Динамо» по Англии — для усиления. Динамовцы произвели фурор на родине футбола — они разгромили «Кардифф Сити» со счетом 10:1 и победили лондонский «Арсенал», а еще сыграли вничью с лондонским «Челси» и «Рейнджерс» из Глазго. Бобров забил шесть голов в тех матчах и стал лучшим бомбардиром.

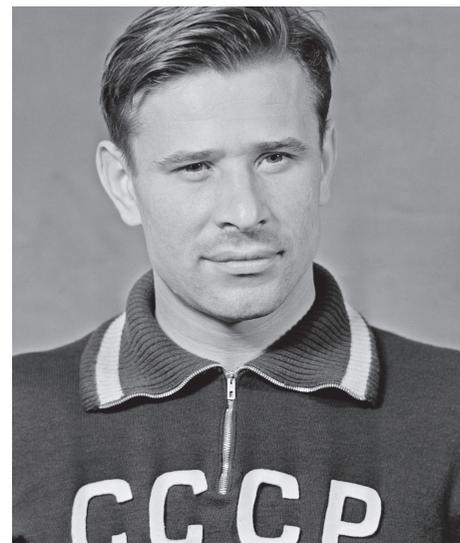
В 1952 году футбольная сборная СССР впервые сыграла на Олимпиаде в Хельсинки, и там Бобров был настоящим лидером команды. В матче против югославов советские спортсмены проигрывали 0:4, но хет-трик

Боброва, а также голы Василия Трофимова и Александра Петрова позволили сделать счет 5:5. По тогдашним правилам был назначен еще один матч, и в нем Бобров снова забил, но югославы ответили тремя мячами.

Из-за частых травм в середине 50-х Всеволод Михайлович был вынужден прекратить футбольную карьеру и сосредоточился на хоккее.

#### ЛЕВ ЯШИН

Лучший вратарь XX века, единственный в истории голкипер, получивший «Золотой мяч» — награду лучшему футболисту года, первый вратарь, который стал активно играть ногами по всей штрафной — все это о Лье Яшине. Он, как и Бобров, мог стать хоккейной звездой — в 1953 году выиграл



Кубок СССР по хоккею и едва не попал в сборную на чемпионат мира, но все-таки решил выбрать футбол и не ошибся.

В 1956 году Яшин помог сборной СССР выиграть Олимпийские игры в Мельбурне. В пяти матчах голкипер пропустил всего два гола. Следующим успехом Яшина и советской сборной стала победа на первом в истории чемпионате Европы в 1960 году — и здесь он пропустил всего два гола в четырех играх.

В начале 60-х весь мир знал Яшина как «Черного паука» или «Черную пантеру». В 1963 году советского вратаря пригласили в сборную мира на «Матч столетия футбола» против англичан в Лондоне. Хозяева победили, но пробить Яшина так и не смогли — оба гола они забили его сменщику. В этом же году Лев Иванович завоевал свой «Золотой мяч». Венцом карьеры легендарного голкипера стал чемпионат мира-1966, на котором советские футболисты дошли до полуфинала и заняли четвертое место.

#### ФЕДОР ЧЕРЕНКОВ

Этот футболист не выигрывал еврокубки и не выступал за сборную СССР на чемпионатах мира и Европы, но в 80-е годы его любили и уважали по всему Советскому союзу. Федор Черенков показывал умный и техничный футбол и был символом московского «Спартака», который раз за разом бросал вызов киевскому «Динамо», сделавшему ставку на силовую игру. В 1983 году Черенков вошел в список 30 лучших футболистов мира по версии журнала «Франс футбол».



Во многом благодаря Черенкову спартаковцы трижды становились чемпионами СССР с 1979 по 1989 год, а свой лучший матч в еврокубках полузащитник провел в сентябре 1982 года в Лондоне. Тогда «красно-белые» разгромили «Арсенал» со счетом 5:2, а Черенков забил сам и ассистировал Сергею Швецову. После игры английская публика провожала «Спартак» и его лидера аплодисментами.

#### АНДРЕЙ АРШАВИН

С именем Андрея Аршавина связаны все самые главные успехи петербургского «Зенита» и сборной России в 2000-х годах.

Соратник Валерия Лобановского Юрий Морозов в начале 2000-х возглавил «Зенит» и сделал ставку на молодых игроков, а самы-

ми яркими из морозовского призыва были Андрей Аршавин и Александр Кержаков. Их дуэт назвали золотой связкой: первый обладал феноменальными техникой и игровым интеллектом, а второй был прирожденным бомбардиром. Вместе с «Зенитом» связка Аршавин — Кержаков училась играть в Европе и шаг за шагом шла к золоту чемпионата России. Правда главных успехов Аршавин добился уже после отъезда Кержакова в испанскую «Севилью». Невысокий технарш стал лидером команды Дика Адвоката, которая сначала принесла Петербургу первое золото за 23 года, а потом совершила невероятное — завоевала Кубок УЕФА и Суперкубок Европы в 2008 году.

Но на этом достижения Аршавина не закончились. Летом 2008-го сборная России под руководством Гуса Хиддинка



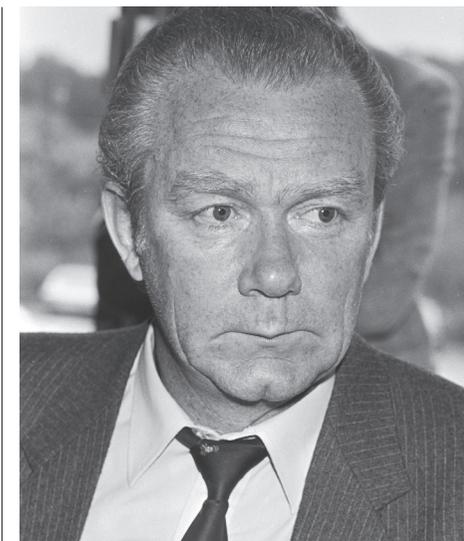
добралась до полуфинала чемпионата Европы. Аршавин поехал на Евро с двухматчевой дисквалификацией за удаление в отборочном турнире, но дождался своего часа — забил гол шведам в решающем матче за выход из группы и стал главным героем четвертьфинала против голландцев — отдал две результативные передачи и сам забил третий гол.

Вскоре после Евро-2008 Аршавин уехал в лондонский «Арсенал» и на протяжении нескольких сезонов был мотором «канониров». В апреле 2009 года россиянин стал автором исторического достижения — он забил четыре гола «Ливерпулю» на родном стадионе этой команды «Энфилд Роуд».

#### ВАЛЕРИЙ ЛОБАНОВСКИЙ

Футболист Валерий Лобановский был вынужден покинуть киевское «Динамо» из-за того, что не соглашался с великим тренером Виктором Масловым. Прошли годы, Лобановский сам стал тренером, вернулся в «Динамо» и трижды создавал в Киеве великую команду, блиставшую в Европе. В середине 70-х он раскрыл талант нападающего Олега Блохина и выиграл первый еврокубок в истории советского футбола — Кубок обладателей Кубков-1975. В том же году команда Лобановского обыграла великую мюнхенскую «Баварию» с Францем Беккенбауэром в матчах за Суперкубок Европы.

В 1986 году киевляне снова добрались до финала Кубка Кубков и разгромили там мадридский «Атлетико». К Блохину в той команде добавились еще две звезды — Алек-



сандр Заваров и Игорь Беланов. Это было второе великое «Динамо» Лобановского.

В сборную СССР тренер из Киева приходил трижды и лучше всего получилось в конце 80-х. На Евро-1988 команда Лобановского дошла до финала. В группе советские футболисты обыграли сборные Англии и Нидерландов, а в полуфинале — команду Италии. Увы, в решающем матче голландцы взяли реванш, и нашей сборной досталось серебро. По сей день это последний выход сборной СССР или России в финал на чемпионатах мира и Европы.

В начале 90-х Лобановский на время уезжал в Арабские Эмираты и Кувейт, а когда вернулся в Киев, создал свою последнюю великую команду — «Динамо», в котором блистал Андрей Шевченко. Киевляне

громили «Барселону» и «Реал» в Лиге чемпионов и в 1999 году дошли до полуфинала этого турнира.

### ОЛЕГ РОМАНЦЕВ

90-е годы в российском футболе были временем «Спартак». «Красно-белые» доминировали внутри страны и восхищали болельщиков победами в Европе. Это золотое для клуба время связано с именем Олега Романцева.

Будучи игроком, он восемь сезонов провел в «Спартаке», причем вместе с командой ему пришлось провести год в первой лиге. В 35 лет Романцев вернулся в клуб уже как главный тренер и с первой попытки выиграл чемпионат СССР, причем в решающем матче москвичи обыграли



принципиального соперника — киевское «Динамо».

После распада Советского Союза «Спартак» стал главной командой России — с 1992 по 2001 год клуб девять раз становился чемпионом, но еще больше внимания к команде привлекли успехи в Европе.

В 1991 году романцевский «Спартак» добрался до полуфинала Кубка чемпионов. По пути к этой стадии были обыграны мадридский «Реал» и итальянский «Наполи» с Диего Марадоной. Два года спустя «красно-белые» дошли до полуфинала Кубка Кубков. В этот раз их жертвами стали «Ливерпуль» и голландский «Фейеноорд». Осенью 1995 года «Спартак» установил уникальное для российского клуба достижение — добыл шесть побед в шести матчах группы Лиги чемпионов, по два раза победив английский «Блэкберн», норвежский «Русенборг» и польскую «Легию». В 1997 году «красно-белые» снова сыграли в полуфинале еврокубка — на этот раз Кубка УЕФА. Остановить команду Романцева смог только миланский «Интер» с великолепным Роналдо в составе.

Олег Романцев дважды возглавлял сборную России. Он успешно выводил национальную команду на Евро-1996 и чемпионат мира-2002, но на крупных турнирах выйти из группы не удавалось.

В 2003 году Романцев ушел из «Спартак» вскоре после победы в Кубке России. За 14-летнюю эпоху под его руководством «красно-белые» завоевали 14 трофеев, а за 18 лет после расставания с Романцевым — всего два (чемпионство и Суперкубок в 2017-м).

### МИРОВЫЕ ЗВЕЗДЫ

#### ПЕЛЕ

Бразильца Пеле называют «Королем футбола». Легендарный форвард завершил карьеру более 40 лет назад, но многие его достижения не удалось превзойти до сих пор. Например, он остается единственным чемпионом мира как игрок. Всего за свою карьеру бразилец забил 1281 гол.

17-летний Пеле стал главным открытием чемпионата мира-1958. Он забил шесть голов, причем все в самый нужный момент: один — в четвертьфинале Уэльсу, три — в полуфинале Франции и два — в финале в ворота шведов.



На чемпионате мира-1962 Пеле не смог проявить себя из-за травмы, но все-таки забил один гол и помог бразильцам снова стать чемпионами. После этого турнира многие европейские клубы захотели заполучить Пеле, но правительство Бразилии объявило его национальным достоянием, чтобы сохранить такого сильного футболиста в стране. До европейских чемпионатов «Король футбола» так и не добрался.

В 1970 году Пеле триумфально сыграл на чемпионате мира: он не только забил четыре гола (в том числе итальянцам в финале), но еще и был признан лучшим игроком турнира. Бразильцы снова выиграло золото, причем в финале они разгромили Италию со счетом 4:1.

Ради Пеле даже останавливали войны — когда его «Сантос» приехал в охваченную гражданской войной Нигерию, на время турне бразильского клуба было объявлено перемирие.

#### ДИЕГО МАРАДОНА

Марадона является кумиром двух стран — его родины Аргентины и Италии, где он провел лучшие годы, играя за неаполитанский «Наполи». Обладавший непростым характером Марадона часто оказывался в центре громких скандалов, но его гениальная игра заставляла болельщиков забыть обо всем, когда их кумир выходил на поле.

Расцвет Марадоны пришелся на вторую половину 80-х. На чемпионате мира-1986 он забил два своих самых известных гола, и оба — в четвертьфинале против англичан.



Сначала Диего отправил мяч в ворота рукой — судья не заметил нарушения и засчитал гол. Позже Марадона говорил, что в том моменте ему помогла «рука Бога». Второй раз в этой же игре Диего отличился после того, как обвел шестерых защитников. Этот гол позже признали самым красивым в истории чемпионатов мира.

В полуфинале Марадона дважды забил бельгийцам, а в финале против немцев отдал две голевые передачи и помог Аргентине стать чемпионом мира.

Потом Диего сделал счастливым и Неаполь: ведомый им «Наполи» два раза выиграл чемпионат Италии, кубок Италии и Кубок УЕФА. По сей день эти достижения остаются главными в истории неаполитанцев. Стадион «Наполи» сейчас носит имя Диего Марадоны.

### РОНАЛДО

В России его называли «Зубастиком», а весь мир знал Роналдо как «Феномен». Этот бразилец действительно был феноменальным нападающим, хотя его карьера складывалась непросто. Уже в 17 лет он стал чемпионом мира (второй случай после Пеле), но при этом не сыграл ни одной минуты. На мировом первенстве 1998 года Роналдо уже считался лидером сборной Бразилии, здорово играл и забил четыре гола, но перед финалом почувствовал себя плохо. В итоге он все равно вышел на поле, но не смог проявить себя, и бразильцы потерпели поражение от команды Франции.

Роналдо показывал классную игру за «Барселону» и «Интер» — помог первому клубу выиграть Кубок Кубков, а второму — Ку-



бок УЕФА. В полуфинале того турнира бразилец забил красивый гол в ворота «Спартака» в апрельской Москве на поле, где совсем не было травы.

Но в матчах за «Интер» Роналдо получил серьезную травму и не играл почти два года. Нападающий с трудом успел восстановиться к чемпионату мира-2002 и провел лучший турнир в карьере. Роналдо забил восемь голов, причем два из них — в финале против немцев, и стал лучшим бомбардиром турнира.

После триумфа на чемпионате мира Роналдо перешел в мадридский «Реал», с которым дважды выиграл чемпионат Испании.

### ЛИОНЕЛЬ МЕССИ

В 10 лет у маленького аргентинца Лео Месси диагностировали серьезную болезнь — он перестал расти. Его родной клуб «Ньюэллс Олд Бойз» не смог помочь с дорогим лечением, но через некоторое время о Месси узнали в «Барселоне» и позвали к себе. Свой первый контракт с каталонским клубом он подписал в 13 лет на простой бумажной салфетке.

Месси до сих пор не может похвастаться высоким ростом, зато в футболе он стал настоящим гигантом. За 21 год в «Барселоне» он стал символом этого клуба и кумиром миллионов болельщиков. Чудесный футбол Месси помог каталонцам выиграть четыре Лиги чемпионов и десять чемпионатов Испании. Сам Лео шесть раз становился обладателем «Золотого мяча».

Для аргентинцев Месси стоит на одном уровне с Марадоной, правда в отличие от



Диего он так и не смог выиграть для своей страны чемпионат мира. В 2014 году аргентинцы с Месси дошли до финала, но там проиграли Германии. Зато у Лео есть золотая медаль Олимпиады-2008 и победа на Кубке Америки-2021.

### КРИШТИАНУ РОНАЛДУ

Вечный соперник Месси португалец Криштиану Роналду тоже рос в непростых условиях — в большой небогатой семье на острове Мадейра. В 12 лет юный футболист переехал в Лиссабон в школу «Спортинг». В 15 у Роналду обнаружили порок сердца, и он перенес серьезную операцию за счет клуба, но это не сказалось на его талантах.

За «Спортинг» Криштиану провел всего один сезон на взрослом уровне, после чего



года. Криштиану помог своей команде дойти до финала, получил травму в самом начале решающей игры, но не ушел в раздевалку, а от бровки вдохновлял партнеров, словно помощник главного тренера.

### РИНУС МИХЕЛС

Знаменитый голландский тренер не выигрывал еврокубков, за много лет работы со сборной Нидерландов у него всего один трофей — Кубок Европы, завоеванный в 1988 году. Несмотря на это, ФИФА признала Ринуса Михелса лучшим тренером XX века. Дело в том, что он по сути изобрел современный футбол.

Еще в середине 60-х начинающий тренер амстердамского «Аякса» решил, что его игроки будут максимально универсальными — где футболист оказался на поле, там и

должен показывать свое мастерство, неважно, оборона это, полузащита или нападение.

Такой стиль назвали «тотальным футболом», а все команды Михелса — «Аякс», сборная Нидерландов, «Барселона» — всегда пользовались особой любовью болельщиков за смелую и зрелищную игру.

Больших побед было не так много, потому что Михелс не всегда находил 11 игроков, которые могли воплотить в жизнь его схемы. Он попросту опередил свое время, но потом в «Барселоне» на протяжении нескольких поколений создавали команду, которая жила по заветам Михелса и выигрывала трофей за трофеем. Йохан Кройф, Франк Райкард, Пеп Гвардьола — все они в своей работе использовали и продолжают использовать «тотальный футбол», придуманный Михелсом.



## ДОСТИЖЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ СССР / РОССИИ

### 1956 ГОД. ПОБЕДА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Олимпиада в Мельбурне стала вторым турниром для молодой советской сборной. К этому турниру команда Гавриила Качалина начала целенаправленно готовиться еще за два года до старта.

В первой игре Олимпиады наши фут-

болисты обыграли объединенную сборную Германии со счетом 2:1, а в четвертьфинале встретились с индонезийцами, но этот номинально слабый соперник смог отстоять нулевую ничью. По правилам того времени была назначена переигровка. Через день советские футболисты разгромили Индонезию 4:0, но потратили лишние силы.

В полуфинале нашу сборную ждали сильные болгары (в 1/4 финала они разгромили Великобританию 6:1), но и с ними удалось справиться, хотя и с большим трудом. По ходу матча защитник Николай Тищенко сломал ключицу, но по тогдашним правилам его нельзя было заменить, и отважный футболист продолжал играть с травмой. Основное время закончилось 0:0, а в дополнительное болгары забили первыми, но наша команда ответила голами Эдуарда Стрельцова и Бориса Татушина — 2:1.

Главная загадка финала — решение Качалина не ставить на игру результативного форварда Стрельцова (возможно, 19-летний игрок просто устал). Неожиданный ход сработал — благодаря единственному голу Анатолия Ильина сборная СССР обыграла югославов и завоевала первое в своей истории олимпийское золото.

### 1960 ГОД. ПОБЕДА НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ

Чемпионат мира разыгрывается с 1930 года, а европейские первенства стартовали только через 30 лет — в 1960-м. Наша сборная дебютировала на Евро с матчем против венгров в 1/8 финала. В Москве в «Лужники» пришли 100 тысяч человек, кото-



рые вдохновили советских футболистов на уверенную победу — 3:1. В ответном матче больших проблем тоже не возникло — Лев Яшин не пропустил ни одного гола, а Юрий Войнов принес СССР победу со счетом 1:0.

В четвертьфинале советская команда должна была играть с испанцами, но диктатор этой страны Франсиско Франко запретил своим футболистам ехать в СССР, в результате чего сборной Испании было засчитано поражение.

Полуфиналы и финал игрались в Париже — это была решающая часть турнира. К этой стадии советские спортсмены подошли в отличной форме. В матче против чехословаков Яшин не пропустил даже с пенальти — Йозеф Войта пробил мимо ворот. А у СССР

отличились Виктор Понедельник и дважды Валентин Иванов.

Понедельник стал героем и финального матча. Он начинался тревожно для советской сборной — Милан Галич забил Яшину в конце первого тайма. Но сразу после перерыва Слава Метревели сравнял счет, а в дополнительное время Понедельник забил решающий мяч. Так сборная СССР стала победителем первого в истории чемпионата Европы.

#### **1964 ГОД. СЕРЕБРЯНЫЕ МЕДАЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ**

На старт второго чемпионата Европы вышли уже не 17, а 29 команд, но увеличение числа участников не помешало советской сборной снова добраться до финала. На первой

стадии команда СССР уверенно обыграла итальянцев — в Москве соперник пропустил два гола, а в Риме счет открыл Геннадий Гусаров, и лишь в самом конце Джанни Ривера забил Яшину, но этот мяч не помешал советским футболистам пройти дальше.

В четвертьфинале нашу сборную ждали шведы во главе с одним из лучших нападающих того времени — Куртом Хамрином. Он забил в обоих матчах, но советская команда все равно была сильнее: в Стокгольме отличился Валентин Иванов, и матч закончился вничью 1:1, а в Москве дубль сделал Понедельник и еще один гол забил Валерий Воронин — 3:1 к восторгу 100 тысяч зрителей в «Лужниках».

Полуфиналы и финал в этот раз проходили в Испании. Сначала сборная СССР в Барселоне разобралась с датчанами — 3:0 с голами Воронина, Понедельника, Иванова и очередным безошибочным матчем Яшина.

На финал пришлось ехать в Мадрид на матч с испанцами. В первые восемь минут команды обменялись голами — у сборной СССР отличился Галимзян Хусаинов. До самого конца на поле шла равная борьба, но на 84-й минуте Марселино принес победу хозяевам поля. Несмотря на поражение в финале, Лев Яшин был признан лучшим вратарем турнира.

#### **1966 ГОД. БРОНЗОВЫЕ МЕДАЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА**

Турнир в Англии был для сборной СССР уже третьим чемпионатом мира, но раньше советские футболисты никак не могли пройти дальше четвертьфинала. В 1966 году этот рубеж пал.

Наша команда отлично провела групповой турнир: стартовала с уверенной победы над КНДР со счетом 3:0, потом обыграла итальянцев 1:0, и только чилийцы смогли забить Яшину, но это им не помогло — 2:1 в пользу сборной СССР.

В четвертьфинале наша команда встречалась с венграми. Уже на 5-й минуте Игорь Численко воспользовался ошибкой их вратаря и открыл счет. В начале второго тайма Валерий Поркуян забил второй мяч, но соперник все-таки смог один раз пробить Яшину. В оставшиеся 33 минуты игры советский вратарь несколько раз спас команду и помог сборной СССР выйти в полуфинал.

На этом победы закончились. В полуфинале наша команда уступила немцам со счетом 1:2. Ключевым эпизодом той игры стало удаление Численко на 44-й минуте.

На матч за третье место сборная СССР вышла без пяти футболистов основного состава: четверо пропускали из-за травм, а Численко — из-за красной карточки. В итоге португальцы с великим Эйсебио были чуть сильнее — 2:1.

Тем не менее, за четвертое место на чемпионате мира советские футболисты получили бронзовые медали.

#### **1972 ГОД. СЕРЕБРЯНЫЕ МЕДАЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ**

На первых четырех чемпионатах Европы наша команда всегда была одним из фаворитов. В 1968 году советские спортсмены лишь по жребию уступили итальянцам в полуфинале. В то время еще не придумали

серию пенальти, и в случае ничьей бросали в воздух монетку.

Чтобы пропасть на Евро-1972 сборной СССР пришлось соперничать с испанцами в отборочной группе. Наша команда дома обыграла сильного соперника, а на выезде сыграла вничью. Также советские футболисты обошли Северную Ирландию и Кипр и попали в финальную часть чемпионата Европы с первого места в группе.

В полуфинале наших футболистов ждали старые знакомые венгры, и снова встреча завершилась в пользу СССР, хотя в начале матча соперник был активнее. Все изменил гол Анатолия Конькова в начале второго тайма. В концовке игры в наши ворота назначили пенальти, но Евгений Рудаков отбил удар Шандора Замбо.

В финале сборная СССР не сумела справиться с немцами, которых вел к победам великий нападающий Герд Мюллер. Он забил два гола, еще один записал на свой счет Херберт Виммер — в итоге поражение 0:3 и еще одни серебряные медали. 19-летний Анатолий Байдачный стал первым столь юным футболистом, который сыграл в финале чемпионата Европы. Позже его достижение повторили португальцы Кристиану Роналду и Ренату Саншеш, а также англичанин Букайо Сака — все они приняли участие в финале Евро, когда им еще не исполнилось 20 лет.

#### 1988 ГОД. СЕРЕБРЯНЫЕ МЕДАЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ

Следующих медалей на чемпионате Европы советским болельщикам пришлось ждать 16

лет. В конце 80-х Валерий Лобановский создал сильную сборную СССР, которая могла добиться многого еще на чемпионате мира-1986, но по нелепой случайности вылетела от бельгийцев в 1/8 финала.

На Евро-1988 Лобановский и его команда взяли реванш. К тому времени в финальной части турнира участвовали восемь команд. Сначала они играли в двух группах, и на этой стадии советская команда выглядела блестяще: она победила голландцев (1:0), разделила очки с ирландцами (1:1) и в последней игре уверенно разобралась с англичанами (3:1). В полуфинале нас ждали итальянцы с дуэтом форвардов Роберто Манчини — Джанлука Виалли, но в тот вечер забивали только советские футболисты. Геннадий Литовченко

и Олег Протасов на 61-й и 63-й минутах отправили по голу в ворота Вальтера Дзенги и вывели нашу сборную в финал.

В решающей игре сборная СССР снова сыграла с голландцами, которые сделали выводы из поражения в группе и смогли взять реванш — 2:0. Гол Марко ван Бастена, забитый в ворота Рината Дасаева в той игре, считается одним из самых красивых в истории футбола.

#### 1988 ГОД. ПОБЕДА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Через три месяца после серебряного Евро-1988 советские болельщики снова радовались успехам футболистов — Олимпийская сборная под руководством Анатолия Бышовца взяла золото Игр в Сеуле.



Советская команда стартовала тяжело — с нулевой ничьей в игре с Южной Кореей, но потом обыграла и сильную Аргентину со счетом 2:1, и США — 4:2. Главным героем этих матчей стал Алексей Михайличенко, который забил три гола. Киевский динамовец был единственным советским футболистом, который в 1988 году сыграл и на Евро, и на Олимпиаде.

В четвертьфинале команда Бышовца уверенно обыграла австралийцев (3:0), а в полуфинале сумела справиться с итальянцами. Этот матч получился особенно напряженным: на 50-й минуте соперник открыл счет, но Игорь Добровольский успел забить ответный гол за 12 минут до конца основного времени, а в дополнительное отличились Арминас Нарбековас и снова Михайличенко. На 118-й минуте Андреа Карневале сократил отставание до минимума, но добиться большего советские футболисты итальянцам не позволили.

В финальном матче наша команда играла против будущих бразильских звезд — Клаудио Таффарела, Ромарио и Бебето. Через шесть лет эти футболисты выигрывают чемпионат мира, но на Олимпиаде в Сеуле они оказались слабее советской молодежи. На гол Ромарио команда СССР ответила точным ударом Игоря Добровольского с пенальти, а в дополнительное время Юрий Савичев принес нашей сборной победу. Золото Сеула уехало в Москву.

#### 2008 ГОД. БРОНЗОВЫЕ МЕДАЛИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ

Перед стартом Евро-2008 сборная России оказалась в непростой ситуации. В послед-



нем матче отборочного турнира получил красную карточку и дисквалификацию на две игры лидер команды Андрей Аршавин. В одном из последних товарищеских матчей из-за серьезной травмы выбыл из строя Павел Погребняк, который стал лучшим бомбардиром Кубка УЕФА-2007/08.

Команда Гуса Хиддинка начала Евро с крупного поражения от испанцев со счетом 1:4. Однако потом россияне прибавляли от игры к игре. Сначала победили греков за счет единственного гола Константина Зырянова, а потом вернувшийся в строй Аршавин помог сборной обыграть шведов в решающем матче за выход в четвертьфинал. Полузащитник в первом тайме ассистировал Роману Павлюченко, а во втором смог отличиться сам — 2:0 в ключевой игре, в ко-

торой решалась судьба путевки в плей-офф.

Встреча с голландцами в четвертьфинале на долгие годы стала любимым матчем российских болельщиков. Команда Нидерландов выиграла все три матча в группе, но не смогла остановить разогнавшихся россиян — Павлюченко открыл счет на 56-й минуте. В самом конце Руд ван Нистелрой забил ответный гол, но в дополнительное время опять включился Аршавин — ассистировал Торбинскому и забил сам. 3:1 — и россияне в полуфинале.

На этой стадии наша команда во второй раз на турнире сыграла против испанцев и снова уступила — 0:3. Выход в полуфинал Евро на настоящий момент остается главным достижением в новейшей истории сборной России.

### 2018 ГОД. ВЫХОД В ЧЕТВЕРТЬФИНАЛ ДОМАШНЕГО ЧЕМПИОНАТА МИРА

В 2018 году Россия впервые в истории удостоилась чести принимать мировое первенство. До старта турнира сборная страны неярко выглядела в товарищеских играх, ее много критиковали.

Но с первого матча группового этапа подопечные Станислава Черчесова взяли отличный темп: они стартовали с крупной победы над Саудовской Аравией — 5:0.

Затем в ключевом матче за выход в 1/8 финала был обыгран Египет, за который выступал Мохаммед Салах. В той встрече форвард «Ливерпуля» реализовал пенальти, но к этому моменту Россия уже вела 3:0 после голов Дениса Черышева, Артема Дзюбы и попадания Ахмеда Фатхи в свои ворота. В последнем матче группового этапа россияне проиграли 0:3 уругвайцам, но этот результат уже ни на что не влиял.

В 1/8 финала наша сборная обыграла Испанию, которая считалась одним из фаворитов чемпионата мира. Все началось с гола Сергея Игнашевича в свои ворота, но еще до конца первого тайма Дзюба сравнял счет с одиннадцатиметрового.

Счет 1:1 продержался до конца дополнительного времени, а героем серии пенальти стал вратарь Игорь Акинфеев. Он ногой парировал удар Яго Аспаса и вывел сборную в четвертьфинал.

В матче против хорватов в Сочи наша команда показала красивый футбол: Черышев забил первый гол, соперники отыгра-

лись и вышли вперед в дополнительное время, но на 115-й минуте Марио Фернандес сравнял счет. В итоге снова серия пенальти, но на этот раз точнее били хорваты, которые вышли в полуфинал.

### 1999-2003 ГОДЫ. ЖЕНСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ В ЧЕТВЕРТЬФИНАЛАХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

В конце 90-х — начале 2000-х годов российские футболистки выступали успешнее соотечественников мужчин. Команда, которая была создана только в 1990 году, стабильно выходила в плей-офф на крупных турнирах. В 1993 и 1995 году женская сборная дважды играла в 1/4 финала на Евро, а потом повторила этот успех и на чемпионатах мира

На мировом первенстве-1999 наша команда заняла второе место в группе: россиянки стартовали с поражения от норвежек 1:2, но потом убедительно обыграли Японию (5:0) и Канаду (4:1). В четвертьфинале соперницами сборной России стали будущие обладательницы серебряных медалей китайки. Азиатская команда забила по голу в конце первого и в начале второго тайма и победила 2:0.

Четыре года спустя россиянки снова вышли в 1/4 финала со второго места в группе. Наша команда начала чемпионат мира с победы над австралийками (2:1), потом крупно обыграла Гану (3:0), но в третьем туре уступила китайкам (0:1). В четвертьфинале наши девушки проиграли будущим чемпионкам-немкам со счетом 1:7.

## ФУТБОЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

**Гол** — попадание мяча в ворота. В переводе с английского goal — «цель». На заре футбола у ворот не было перекладины, они представляли собой два шеста, вкопанных в землю. Эти шесты и образовывали «цель», куда нужно загнать мяч.

**Автогол** — мяч, забитый футболистом в ворота своей команды.

**Матч** — состязание двух футбольных команд. Основное время матча — это два тайма по 45 минут плюс компенсированные судьей минуты.

**Тайм** — часть основного времени матча, которая длится 45 минут плюс несколько минут компенсированного судьей времени.

**Дополнительное время** — два тайма по 15 минут после завершения основного времени. Обычно дополнительное время назначают в кубковых соревнованиях в случае ничьей в основное время.

**Судья, арбитр, рефери** — официальное лицо матча, которое во время игры следит за соблюдением футбольных правил. Он может останавливать игру в случае нарушений, назначать штрафные, угловые и свободные удары, а также выносить наказание футболистам (желтые и красные карточки).

**Помощник судьи, лайнсмен** — официальное лицо матча, которое работает на боковой линии и помогает судье, в частности, в ситу-

ациях с положением «вне игры», решениями об ударе от ворот, угловом ударе, вбрасывании мяча.

**Штанга** — боковая стойка ворот.

**Перекладина** — верхняя штанга ворот.

**Пас** — передача мяча от одного игрока команды к другому.

**Дубль** — ситуация, когда один футболист забивает два гола в одном матче

**Хет-трик** — ситуация, когда один футболист забивает три гола в одном матче. С английского этот термин переводится как «трюк со шляпой». Первоначально это словосочетание появилось в крикете: один из игроков так впечатлил болельщиков своей резуль-

тативностью, что они подарили ему шляпу.

**Покер** — ситуация, когда один футболист забивает четыре гола в одном матче.

### РАЗМЕТКА

**Штрафная площадь** — обозначенная специальной разметкой зона, в пределах которой вратарь имеет право играть руками. За нарушение правил в штрафной площади судья может назначить пенальти.

**Вратарская площадь** — обозначенная специальной разметкой зона внутри штрафной площади, в которой нельзя вести борьбу с вратарем.

**Центральный круг** — часть разметки в цен-

тре поля. В начале обоих таймов и после забитых голов мяч вводят в игру на точке в середине центрального круга.

**Боковая линия** — разметка, которая ограничивает поле по боковым сторонам.

**Лицевая линия** — разметка, которая ограничивает поле со стороны ворот.

### ПРАВИЛА

**Штрафной удар** — способ ввода мяча в игру после нарушения правил. В середине поля штрафной удар обычно разыгрывают через перепасовку, в непосредственной близости от ворот атакующая команда может попытаться забить гол прямым ударом со штрафного.

**Свободный удар** — за некоторые виды нарушений правил судья может назначить непрямой штрафной удар. В такой ситуации при вводе мяча в игру необходимо сделать пас партнеру, гол прямым ударом по воротам засчитан не будет.

**Желтая карточка** — если футболист совершает не очень грубое нарушение, арбитр может вынести игроку предупреждение, показав ему желтую карточку. Вторая желтая карточка автоматически приводит к удалению с поля.

**Красная карточка** — за крайне грубые нарушения судья может показать футболисту красную карточку и удалить его с поля.

**Фол** — нарушение правил. Не все фолы караются красными и желтыми карточками. Иногда судья может ограничиться устным внушением провинившемуся футболисту.

**Аут** — назначается, когда мяч выходит за



боковую линию поля. Команда, которая упустила мяч, отдает его сопернику. Игра возобновляется после того, как один из футболистов вбросит мяч в поле из-за и над головой. **Угловой удар (корнер)** — назначается в том случае, когда мяч выходит за пределы лицевой линии поля от игрока обороняющейся команды. Исполняется из специального сектора на углу поля.

**Положение «вне игры» (офсайд)** — вид нарушения правил, когда игрок атакующей команды получает пас, находясь ближе к воротам соперника, чем предпоследний игрок обороняющейся команды. Гол, забитый из офсайда, не засчитывается.

#### АМПЛУА

**Голкипер, вратарь** — игрок, который обороняет ворота. Он имеет право играть руками в пределах своей штрафной площади.

**Форвард, нападающий** — игрок, основной задачей которого является активно участвовать в атаках и забивать голы.

**Защитник** — игрок, который специализируется на обороне собственных ворот.

**Полузащитник, хавбек** — игрок середины поля, который связывает оборону с атакой.

**Бокс-ту-бокс** — выносливый полузащитник, который способен играть от своей до чужой штрафной и хорошо умеет как обороняться, так и атаковать.

**Вингер, латераль** — футболист, который специализируется на игре на фланге. Вингером чаще называют атакующего флангового игрока, а латералем — обороняющегося флангового игрока.

**Фантазиста, треквartista, плеймейкер, диспетчер** — футболист, который специализируется на созидательной игре в пас на подступах к чужой штрафной.

**Опорник, опорный полузащитник** — игрок середины поля, который специализируется на разрушении игры соперника.

#### РАЗНОЕ

**Дриблинг** — движения игрока, направленные на то, чтобы обмануть защитника, обвести его и продвинуться к чужим воротам.

**Дерби** — принципиальный матч между двумя командами из одного города или района. Сейчас дерби могут называть любую принципиальную игру без привязки к географической близости. Например, противостояние петербургского «Зенита» и московского «Спартака» часто называют «Дерби двух столиц». Матчи туринского «Ювентуса» и миланского «Интера» называют «Дерби Италии».

**Кросс** — передача с фланга в центр штрафной площади соперника. Если мяч после кросса летит высоко по воздуху, то такой пас можно назвать «навесом», если же мяч скользит по земле, то это «прострел».

**Прессинг** — тактика, основанная на постоянном давлении на игроков соперника, которые владеют мячом.

**Ножницы** — удар, при котором ноги футболиста скрещиваются в воздухе.

**«Бисиклета»** — в переводе с португальского — «велосипед». Способ удара по мячу, при котором футболист зависает в воздухе и бьет в падении через себя. Со стороны это похо-



же на движения велосипедиста.

**Трансфер** — переход футболиста из одного клуба в другой.

**Аренда** — временный переход футболиста из одного клуба в другой. После окончания срока аренды игрок может вернуться в старую команду, либо новая команда может выкупить его окончательно.

**Контракт** — документально оформленное соглашение футболиста с клубом, в котором определяется размер зарплаты и премиальных, срок действия договора и условия возможного перехода игрока в другую команду.

**Легионер** — иностранный футболист в составе клубной команды.

**«Паненка»** — вариант исполнения пенальти, когда мяч посылается по дуге прямо по центру ворот. Назван в честь первого испол-

нителя такого удара — чешского футболиста Антонина Паненки.

**«Девятка»** — верхний угол ворот, куда сложнее всего попасть атакующему футболисту, но в то же время это труднодоступная зона для вратаря.

## РАЗНОВИДНОСТИ ФУТБОЛА

### ФУТЗАЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)

В России этот вариант футбола часто называют мини-футболом. Его главная особен-

ность в том, что играют в него в помещениях уменьшенным мячом. Во время матча на площадке находятся по пять футболистов (вратарь и четыре полевых игрока) с каждой стороны, но вместе с запасными количество участников в одной команде может достигать 12 человек, а количество замен не ограничено. Матч длится два тайма по 20 минут чистого времени (секундомер останавливается во время пауз в игре).

Футзал зародился в Латинской Америке — в 1930-е годы в него начали играть в Уругвае. В 1958 году участвовавшие в чемпионате мира по большому футболу бразильцы периодически тренировались в зале. Одного из руководителей сборной Австрии так впечатлили эти тренировки, что он стал внедрять футзал на родине, позже эта разновидность футбола распространилась по Европе.

В 1986 году в Будапеште прошел пробный чемпионат мира по футзалу, а в 1989 году в Нидерландах — официальное мировое первенство под эгидой ФИФА.

В СССР первый официальный чемпионат страны по футзалу провели в 1991 году. Сборная России быстро стала одним из лидеров в этом виде спорта. На чемпионате мира-1996 наша команда завоевала бронзовые медали. В 2016 году россияне играли в финале мирового первенства по футзалу, уступили аргентинцам со счетом 4:5 и заняли второе место. В 1999 году россияне выиграли чемпионат Европы. Также у нашей сборной есть пять серебряных медалей европейского первенства и три бронзовых.

Российский футболист Константин Еременко был признан лучшим игроком в футзал в XX веке.

### МИКРОФУТЗАЛ

От основной версии футзала эта отличается меньшим количеством участников — по три игрока в каждой из команд. Вратарей нет, количество замен не ограничено.

### ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ

В этот вид футбола играют на песке. Матч состоит из трех таймов по 12 минут. На площадке имеют право находиться по пять футболистов в каждой из команд (вратарь и

четыре полевых игрока), количество замен не ограничено.

Пляжный футбол зародился в Бразилии в середине XX века, а активно развиваться стал с середины 90-х. В популяризации этого вида приняли участие такие знаменитые футболисты, как Ромарио, Зико и Эрик Кантона.

Первый чемпионат мира по пляжному футболу сыграли в 1995 году. С 2005-го мировые первенства по пляжному футболу проводятся под эгидой ФИФА.

Сборная России участвует в чемпионатах мира с 1996 года и является одним из мировых лидеров в этом виде спорта. В 2011, 2013 и 2021 годах россияне становились чемпио-

нами мира по пляжному футболу, а в 2015-м и 2019-м выигрывали бронзовые медали.

### БОЛОТНЫЙ ФУТБОЛ

Родоначальником этой разновидности футбола считается финский лыжник Эса Ромпайнен. Площадкой для игры является болото, матч продолжается два тайма по 13 минут. В игре участвуют по шесть человек в каждой команде (вратарь и пять полевых игроков), но количество замен не ограничено.

Чемпионаты мира по болотному футболу традиционно проводятся в одном месте — в финской деревне Хюрюнсальми. Первый турнир прошел в 1998 году. Чемпионаты мира проводятся в нескольких категориях, участвовать в них могут как профессионалы, так и любители.

С 2015 года российские команды регулярно побеждают на чемпионатах мира по болотному футболу.

### ДВОРОВЫЙ ФУТБОЛ

Также его называют уличным. Это неформальный вид футбола, в который играют на уличных площадках с разным количеством участников, без судей и строгих правил.

ФИФА развивает и этот вариант футбола. В 2006 году в Берлине на площади Мариенплац прошел первый чемпионат мира по уличному футболу.

Разновидностью уличного футбола является чемпионат мира среди бездомных. Матчи на этом турнире длятся по 15 минут,





а на площадке находятся по четыре футболиста (вратарь и три полевых игрока) в каждой из команд. Количество замен не ограничено, но запасных тоже только четверо.

В 2006 году российская команда выиграла чемпионат мира среди бездомных.

#### **ФУТБОЛ 8Х8, 7Х7, 6Х6, 5Х5**

Эти разновидности футбола с ограниченным количеством игроков проводят на специализированных площадках. Некоторые из этих видов футбола входят в программу Паралимпийских игр.

#### **ШОУБОЛ**

Разновидность футбола, в которую играют на адаптированных хоккейных площадках. Матчи могут длиться и два тайма по 20 минут, и четыре тайма по 15 минут — в зависимости от договоренности участников. Как и в хоккее с шайбой, на площадке могут находиться шесть игроков (вратарь и пять полевых).

В выставочных матчах и турнирах по шоуболу зачастую принимают участие звезды большого футбола.

#### **ФУТБОЛЬНЫЙ ФРИСТАЙЛ**

В центре этой разновидности футбола — трю-

ки с мячом, которые исполняет один человек. Различают три разновидности фристайла — жонглирование мячом при помощи ног, жонглирование при помощи головы, плеч и груди, а также трюки, которые исполняют сидя.

Фристайл получил широкое распространение в начале 2000-х годов. Большой вклад в его развитие внес бразильский футболист Роналдиньо. Первый чемпионат мира по футболному фристайлу провели в 2008 году.

#### **ТРЕХСТОРОННИЙ ФУТБОЛ**

В этот вид футбола играют три команды одновременно. Площадка для игры имеет особую форму — шестиугольник с тремя воротами. Матч длится три тайма по 12 минут, а в каждой из команд на поле по четыре футболиста (вратарь и три полевых игрока).

Изобретателем трехстороннего футбола считается датский художник Асгер Йорн. Первый матч был сыгран в 1993 году в шотландском Глазго.

#### **МЕСТНЫЕ ВИДЫ ФУТБОЛА**

В мире существует большое количество видов футбола, в которые играют в отдельных странах. Например, гэльский футбол, распространенный в Ирландии; австралийский футбол; кальчо, зародившийся в итальянской Флоренции; грузинская игра «лело бурти», американский футбол, канадский футбол.

Во всех перечисленных случаях местные виды похожи на сочетание современного футбола и регби.

## **ПЕРВЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ**

В XIX веке в футбол начали массово играть английские студенты. Именно они и придумали первые правила для этого вида спорта. В разных колледжах играли по разными правилам. В 1863 году представители разных клубов и школьных команд основали Футбольную ассоциацию Англии и договорились об общих положениях игры. Они основывались на правилах, по которым играли в Кембриджском университете.

Первые футбольные правила включали в себя всего 14 пунктов и значительно отличались от ныне существующих. Даже размеры поля были другими. Разрешалось играть на площадках длиной 182 метра и шириной 91 метр. Нынешние размеры поля для международных матчей — 100-110 метров на 64-75 метров. О боковых и лицевых линиях в первых правилах не упоминалось. Размер площадки ограничивали только четыре угловых флага.

Ширина ворот была такой же как сейчас — 7,32 метра, но перекладины не было. Только две штанги, вкопанные в землю. Гол засчитывали, если мяч пролетал между штангами на любой высоте

Футболистам разрешалось ловить и останавливать мяч руками. При этом бег с мячом в руках или передачи руками были запрещены. Если игрок хватал мяч руками

без нарушения правил — назначался свободный удар в пользу его команды.

Нельзя было пасовать партнерам, которые находились ближе к чужим воротам, чем владеющий мячом футболист. В этом случае фиксировали офсайд. Поэтому команды атаковали группами по 7-8 футболистов. Один игрок продвигал мяч вперед и отдавал передачи назад или поперек, как в современном регби. Это правило быстро пересмотрели из-за низкой результативности. Офсайд стали фиксировать если перед футболистом, который принял пас, было меньше трех игроков соперника (сейчас — меньше двух).

Ушедший за боковую линию мяч вводил из аута тот игрок обеих команд, который успевал к нему первым. Можно было упустить мяч за пределы поля, догнать его и сохранить у себя. Аут не бросали руками, а разыгрывали ногами.

Угловых не было. Если мяч уходил за лицевую линию и первым его догонял игрок атакующей команды, то она получала право на штрафной удар в пятнадцать метрах от линии ворот. Если ушедший за лицевую линию мяч первым догонял футболист обороняющейся команды, то она получала право на удар от ворот.

После каждого гола команды менялись воротами.

В первых правилах не было пунктов о вратаре, судьях, желтых и красных карточках и

даже количестве игроков. О некоторых из этих положений (вратарь и количество игроков) составители первых правил попросту забыли упомянуть, а от судей отказались сознательно — две команды джентльменов должны были договариваться без участия посредника.

Еще до начала XX века официально появились судьи (поначалу они следили за ходом игры с трибуны и использовали вместо свистка колокольчик), время матча ограничили двумя таймами по 45 минут, были введены удаления за грубую игру (без использования красных карточек), меняться воротами разрешили только после переры-

ва, аут стали вбрасывать руками и ввели пенальти, который били с любого места в 11 метрах от ворот.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ФУТБОЛ

Правила футбола устанавливает организация IFAB — Международный совет футбольных ассоциаций. В нем по одному голосу

имеют представители английской, шотландской, валлийской и североирландской футбольных ассоциаций и четыре голоса принадлежат Международной федерации футбола (ФИФА).

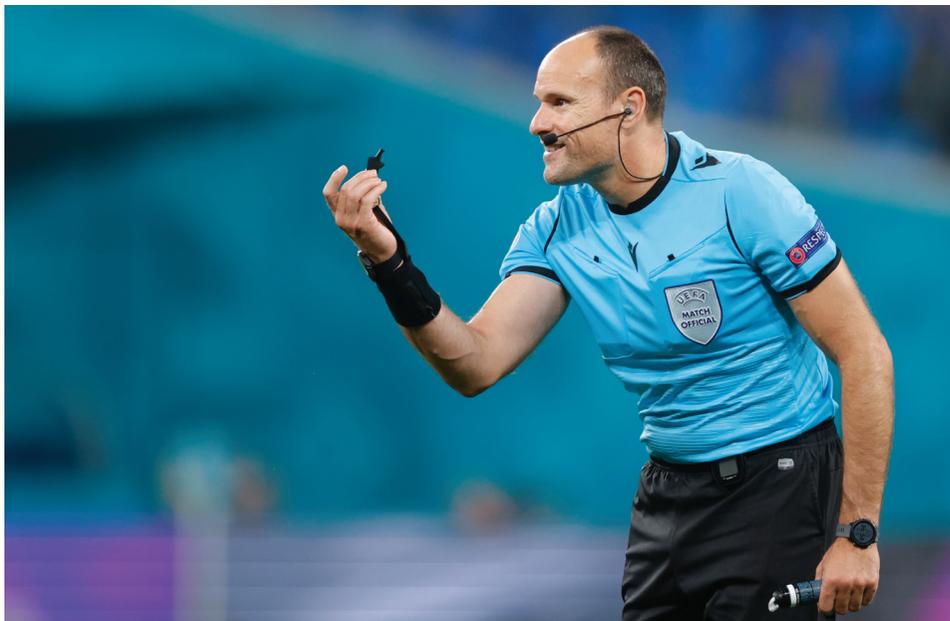
Основа современных правил была принята в 1970 году, но со временем в них вносятся незначительные изменения. Например, в 1992 году вратарям было запрещено брать мяч в руки после передачи от своего игрока, а в 2016-м IFAB одобрил использование VAR — системы видеопомощи судьям.

Современные правила игры в футбол состоят из 17 основных пунктов.

В первом пункте содержится информация о поле для игры. Его длина должна составлять от 90 до 120 метров, а ширина — от 45 до 90 метров. При этом для международных матчей требования более жесткие: длина — 100-110 метров, ширина — 64-75 метров. Размеры ворот составляют 7,32 метра (8 ярдов) в ширину и 2,44 метра (8 футов) в высоту.

Во втором пункте описаны требования к мячу: он должен иметь сферическую форму, длину окружности 68-70 см и весить 410-450 грамм на момент начала матча.

Правило №3 устанавливает количество игроков, регулирует количество и процедуру замен. На поле во время матча могут присутствовать максимум одиннадцать футболистов одной команды, один из которых дол-



жен быть вратарем. Если в одной из команд оказывается меньше семи игроков, матч не может быть начат или продолжен.

Раньше в ходе официального матча каждой команде разрешалось делать максимум три замены, но с 2020 года допускается до пяти замен в основное время и еще одна — в случае дополнительного времени. Окончательное решение о применении этого правила остается за организациями, под эгидой которых проходят те или иные соревнования.

В пункте №4 описаны требования к экипировке игроков. К обязательной экипировке относятся футболка с рукавами, шорты, гетры, щитки и обувь. Футболистам запрещается надевать на игру что-либо представляющее опасность, например украшения или ювелирные изделия.

В пункте №5 рассказывается о правах и обязанностях судьи. Арбитр дает сигнал о начале, возобновлении и завершении игры, обеспечивает соблюдение правил, следит за временем, записывает события матча и составляет протокол.

В правиле №6 описываются права и обязанности других официальных лиц матча, к которым относятся помощники судьи, резервный судья, дополнительные помощники судьи, резервный помощник судьи, видеопомощник судьи и ассистент видеопомощника.

В правиле №7 устанавливается продолжительность матча: это два тайма основного

времени по 45 минут каждый с пятнадцатиминутным перерывом между ними.

В правиле №8 рассказывается о процедурах в начале и при возобновлении матча. В начале каждого из таймов основного и дополнительного времени, а также после голов выполняется начальный удар в центре поля. Перед стартом матча судья бросает жребий (чаще всего — подбрасывает монетку). Выигравшая жребий команда либо выбирает, какие ворота будет атаковать в первом тайме, либо получает право нанести начальный удар. Во втором тайме команды меняются воротами, а начальный удар выполняет команда, выбравшая ворота перед стартом матча.

Правило №9 описывает ситуации, когда мяч находится в игре и когда он не в игре. Мяч находится в игре все время, кроме случаев, когда он полностью покинул пределы поля (в том числе был забит в ворота), или когда игра была остановлена судьей. Если во время игры мяч попадает в судью и остается в пределах поля, после чего забивается гол, команда начинает перспективную атаку, или владение переходит к другой команде, судья должен остановить игру и возобновить ее «спорным» мячом.

Правило №10 касается определения результата матча. Гол считается забитым, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим команда, забившая гол, не нарушила правила. Победителем матча считается та команда, которая забила больше голов.



В пункте №11 рассказывает о, возможно, одном из самых сложных правил в футболе — положении «вне игры».

Само по себе нахождение в положении «вне игры» не является нарушением. Футболист, оказавшийся «вне игры», наказывается только в том случае, если он активно участвует в игровых действиях, например касается мяча или мешает сопернику.

Футболист находится в положении «вне игры», если любая часть его тела находится на половине поля соперника (исключая среднюю линию) и при этом находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок команды соперника. При этом руки всех игроков не учитываются для определения положения «вне игры», потому что забивать голы руками в футболе нельзя.

Если игрок получает мяч непосредственно после удара от ворот, вбрасывания мяча из аута или углового удара, это не считается нарушением положения «вне игры».

Следующий раздел является самым большим и одним из самых важных — в нем говорится о нарушениях правил, дисциплинированном поведении и том, как они наказываются.

За нарушения, совершенные в то время, когда мяч был в игре, могут быть назначены штрафной, свободный или 11-метровый удары. В зависимости от степени нарушения судья также может вынести игроку предупреждение, показав желтую карточку, или удалить с поля, показав красную карточку. Если один игрок получает два предупреждения в одном матче, он также удаляется с поля.

Правило №13 рассказывает об особенностях свободного и штрафного ударов. Они отличаются друг от друга тем, что при свободном нельзя забить гол прямым ударом по воротам — сначала обязательно нужно разыграть мяч.

Правило №14 описывает нюансы назначения 11-метрового удара (пенальти). Пенальти назначают за нарушения, совершенные командой внутри своей штрафной площади. Исполнитель одиннадцатиметрового удара должен быть четко определен. Выполнивший пенальти футболист не имеет права касаться мяча повторно, пока мяча не коснулся другой игрок.

Правило №15 регулирует вбрасывание мяча из аута. Гол не может быть забит непосредственно с вбрасывания мяча из аута. Если мяч попадает в ворота соперника, назначается удар от ворот, а если в свои ворота — угловой удар.

Правило №16 рассказывает об ударе от ворот. Удар от ворот назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот после касания игрока атакующей команды, и гол не был забит.

Непосредственно с удара от ворот можно забить гол, но только в ворота противоположной команды. Если мяч напрямую попал в ворота команды игрока, выполнявшего удар от ворот, назначается угловой удар.

Правило №17 описывает угловой удар.

Угловой удар назначается, когда мяч полностью пересек линию ворот после касания игрока обороняющейся команды, и гол не был забит.

Непосредственно с углового удара можно забить гол, но только в ворота обороняющейся команды. Если мяч напрямую попал в ворота команды игрока, выполнявшего угловой удар, назначается другой угловой удар, который выполняет уже соперник.

## СОСТАВ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ. ФУНКЦИИ ИГРОКОВ И РОЛЬ КАПИТАНА КОМАНДЫ

Максимальное количество игроков на поле в составе одной команды — 11 человек (10 полевых игроков и вратарь). Но игроков может быть и меньше из-за удалений, нехватки футболистов в заявке или других непредвиденных ситуаций. По современным правилам допускается начинать или продолжать матч, если на поле в составе одной команды не менее семи человек.

В заявку команды можно внести от трех до двенадцати запасных — в зависимости от регламента соревнования. Раньше каждой из команд разрешалось производить всего по три замены. С 2020 года стало возмож-

ным делать до пяти замен в основное время матча и шестую замену — в дополнительное. При этом в некоторых турнирах по-прежнему применяются старые правила.

В составе каждой из команд на поле должен быть капитан, который носит на руке специальную повязку. При этом он не имеет особого статуса или привилегий и лишь отвечает за поведение команды.

Вратарь или голкипер — это единственный футболист, который имеет право брать мяч в руки во время игры (не считая вбрасывания из аута). Вратарь может играть руками

только в пределах своей штрафной площади, при этом ему запрещено брать мяч в руки после передачи от игрока своей команды — в этом случае судья зафиксирует нарушение правил и назначит свободный удар.

Защитник — игрок, основной задачей которого является оборона своих ворот. Бывают центральные и фланговые защитники. В центре обороны обычно выходят высокие, физически сильные игроки, хотя встречаются и невысокие центральные защитники, которые разрушают атаки соперника за счет чтения игры и правильного выбора позиции. Чаще всего в современном футболе





тренеры выбирают схемы игры с двумя или тремя центральными защитниками. Классические примеры современных центральных защитников — Вирджил ван Дейк, Георгий Джикия.

Фланговых защитников иногда называют «латеральями». Квалифицированный крайний защитник, помимо обороны своих ворот, умеет качественно подключаться к атакам по флангу. Обычно латеральям приходится много бегать во время матчей, поэтому на эту роль часто берут невысоких, но скоростных и выносливых игроков.

Современные фланговые защитники при подключении в атаку делают передачу в чужую штрафную с фланга, либо прорываются к воротам самостоятельно после смещения с края. Примеры современных

крайних защитников — Марсело, Марио Фернандес.

Полузащитник — игрок, который действует в середине поля и по ситуации помогает и защитникам, и нападающим, связывает оборону с атакой. самого близкого к обороне центрального полузащитника называют «опорным полузащитником» или «опорником». Он разрушает наступление соперника в центре поля и начинает атаки своей команды. Примеры современных опорных полузащитников — Н'голо Канте и Дмитрий Баринов.

Некоторых полузащитников называют игроками «бокс-ту-бокс» — «от штрафной до штрафной». Такие футболисты одинаково хороши и в обороне, и в атаке. У них хватает

скорости и выносливости, чтобы закрывать все пространство в середине поля. К игрокам такого типа можно отнести Поля Погба, Далера Кузяева, Романа Зобнина.

Самый близкий к нападающим игрок середины поля называется «центральный атакующий полузащитник». Игроков этого амплуа очень любят болельщики. В разных странах центральных атакующих полузащитников называют «фантазистами», «треквартистами», «плеймейкерами».

Эти футболисты конструируют игру своей команды в атаке: они отдают передачи нападающим, но могут и сами пробить по воротам дальним ударом или прорваться в штрафную с помощью дриблинга. Примеры таких футболистов — Жоржиньо, Кевин Де Брейне.

В современном футболе почти нет различий между фланговыми полузащитниками и фланговыми нападающими. Эти амплуа объединены понятием «вингер». Такой игрок обычно располагается на одной из краев поля, прессингует флангового защитника соперников, не дает ему подключаться к атакам и создает опасность с фланга. При наличии в команде сильного крайнего защитника вингер может часто смещаться в центр поля, чтобы освободить зону для подключений к атаке. К вингерам можно отнести Дениса Черышева и Эдена Азара.

Нападающий — игрок, который находится ближе всех к чужим воротам. В современных схемах игры тренеры обычно исполь-

зуют не больше двух ярко выраженных форвардов, которых поддерживают полузащитники. Раньше главным показателем успешности нападающего считались только забитые мячи, но сейчас форварды обязаны не только завершать атаки, но и активно участвовать в прессинге, меняться местами с полузащитниками, играть в пас. Классические форварды — Харри Кейн, Ромелу Лукаку, Артем Дзюба, Александр Соболев.

## СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ, ОБСЛУЖИВАЮЩЕЙ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ. ЖЕСТЫ СУДЬИ

Официальными лицами матча называют главного судью, двух его помощников, резервного судью, двух дополнительных помощников судьи, резервного помощника судьи, видеоассистента судьи и помощника видеоассистента судьи.

Судья принимает решения, руководствуясь правилами и «духом игры». Участники матча должны уважать решения главного судьи и других официальных лиц. У арбитра есть экипировка, которая необходима для



работы во время матча — это свисток, часы, красные и желтые карточки и блокнот для записи. Также судьи могут использовать различные средства связи для коммуникации между официальными лицами матча.

Существует несколько утвержденных жестов судьи:

**Одиннадцатиметровый удар** — судья показывает указательным пальцем руки на 11-метровую отметку в штрафной площади, где произошло нарушение правил.

**Свободный удар** — рука судьи поднята вертикально вверх

**Штрафной удар** — судья прямой рукой указывает в сторону ворот нарушившей правила команды.

**Преимущество** — в некоторых случаях судья может продолжить игру, когда происходит нарушение правил, если это принесет пользу команде, против которой было совершено нарушение. В этом случае он вытягивает одну или две руки вперед перед собой.

**Предупреждение или удаление** — судья поднимает вертикально вверх руку с желтой или красной карточкой соответственно в зависимости от степени серьезности нарушения правил.

**Угловой удар** — судья указывает прямой рукой на тот угловой флаг, от которого нужно разыгрывать угловой удар.

**Удар от ворот** — судья указывает прямой рукой в направлении ворот.

**Проверка** — во время обсуждения эпизода с видеоассистентом судья прижимает палец одной руки к уху, другая рука при этом вытянута в сторону.

**Видеопросмотр** — судья рисует руками в воздухе прямоугольник.

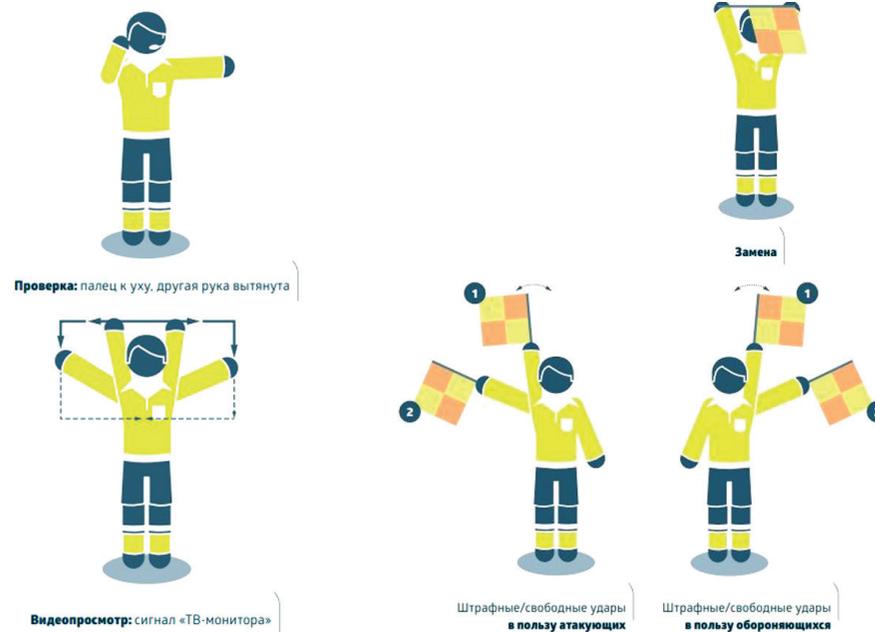
Все официальные лица действуют по указанию судьи. В том случае если они чрезмерно вмешиваются в решения главного

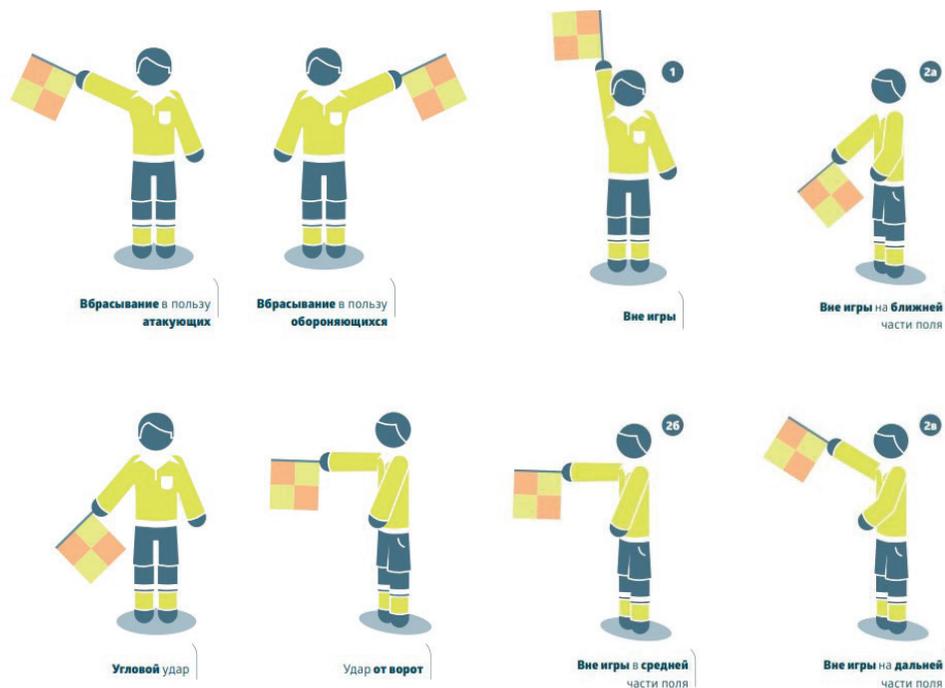
арбитра, он имеет право отстранить своих помощников.

Два помощника судьи (иногда их называют лайнсменами или линейными судьями) во время матча находятся на противоположных сторонах поля и передвигаются вдоль боковых линий.

**Помощники судьи:**

- подают сигнал, когда мяч полностью покидает поле;
- определяют какая команда должна выполнить угловой удар, удар от ворот или вбрасывание мяча;
- фиксируют, когда футболист оказывается в





положении «вне игры»;  
- сообщают о том, что требуется замена, контролируют процедуру замены;  
- во время выполнения одиннадцатиметрового удара следят за тем, чтобы голкипер не сдвинулся с линии ворот до удара;  
- помощник судьи может выйти на поле, чтобы проконтролировать исполнение правила 9,15 метра при штрафном или свободном ударе.

У помощника судьи есть несколько жестов, при помощи которых он подает сигналы главному арбитру:

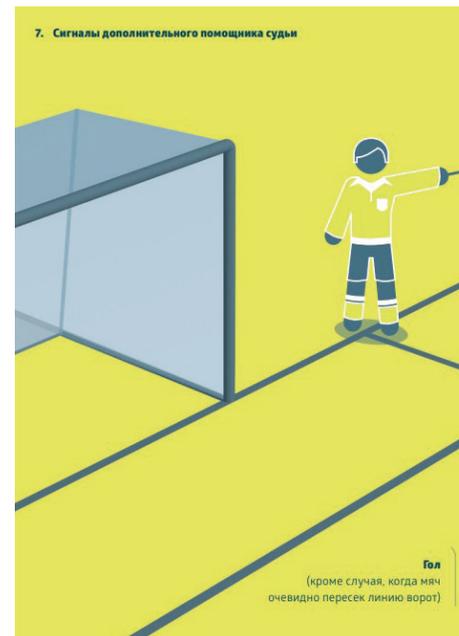
**Замена** — помощник судьи двумя руками

поднимает флажок над головой так, чтобы полотнище смотрело вниз.

**Штрафной удар** — помощник судьи поднимает флаг вверх, а потом указывает им в сторону команды, которая нарушила правила.

**Вбрасывание аута** — помощник судьи держит флаг параллельно боковой линии. Вбрасывание производит та команда, направление атаки которой совпадает с направлением флага.

**Угловой удар** — помощник судьи указывает своим флагом на угловой флажок, от которого должно быть исполнено стандартное положение.



**Удар от ворот** — помощник судьи стоит возле лицевой линии с поднятым флагом, направленным параллельно воротам.

**«Вне игры»** — помощник судьи понимает флаг над головой, а потом, стоя лицом к полю, вытягивает руку с флагом прямо перед собой.

Резервный судья по время матча находится в пространстве между скамейками запасных.

**Резервный судья:**

- контролирует процесс замен;
- проверяет экипировку игроков;

- следит за возвращением игроков на поле по сигналу главного судьи;
- контролирует замену мячей;
- показывает добавленное время в конце каждого из таймов;
- сообщает главному судье о случаях безответственного поведения любого человека, которых находится в технической зоне.

Два дополнительных помощника судьи находятся на противоположных сторонах поля и передвигаются вдоль лицевой линии. Они могут:

- сообщать главному судье о моментах, когда мяч полностью пересек линию ворот;
- сообщать, какая команда будет выполнять угловой удар или удар от ворот;
- во время выполнения одиннадцатиметрового удара следить за тем, чтобы голкипер не сдвинулся с линии ворот до удара.

У дополнительного помощника судьи тоже есть свой жест. Когда мяч пересек линию ворот, и дополнительный помощник фиксирует гол, он указывает в сторону центра поля.

Единственная обязанность резервного помощника судьи — заменить помощника судьи или резервного судью в том случае, если они не могут выполнять свои обязанности.

Видеоассистент судьи и помощник видеоассистента во время матча находятся в видеооперационной комнате — специальном помещении для просмотра видео.

Видеоассистент судьи (VAR) может по-

мочь судье принять решение при помощи видеоповтора только при «явной и очевидной ошибке» или «пропуске серьезного инцидента». Это касается ситуаций, когда нужно засчитать или не засчитать гол, назначить или не назначить пенальти, показать прямую красную карточку или когда главный арбитр показывает желтую или красную карточку не тому футболисту, который нарушил правила.

Помощник видеоассистента судьи просматривает трансляцию матча пока VAR занят проверкой эпизода, помогает в переговорах с главным арбитром, подводит учет потерянного времени, когда матч останавливается для просмотра видео.

## ФУТБОЛЬНОЕ ПОЛЕ. ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Поле для игры в футбол может быть либо полностью натуральным, либо полностью искусственным, за исключением случаев, когда регламент разрешает совместить натуральную траву с искусственными материалами. При этом даже искусственное поле обязательно должно быть зеленым. Разрешенная длина поля — от 90 до 120 метров, ширина — от 45 до 90 метров. В международных матчах требования к размерам поля стро-



же: длина — 100-110 метров, ширина — 64-75 метров.

Футбольное поле должно быть прямоугольной формы. Его размечают непрерывными линиями: более длинные линии по краям поля называются боковыми, а более короткие — линиями ворот, либо лицевыми линиями. Средняя линия делит поле пополам. В середине средней линии рисуют центральную отметку — с нее вводят мяч в игру в начале каждого тайма и после забитых голов.

Вокруг центральной отметки проводят окружность радиусом 9,15 метра — центральный круг. Когда команда производит начальный удар, игроки команды соперника обязаны находиться на своей половине

поля за пределами центрального круга. Все линии разметки должны быть одинаковой ширины.

На лицевых линиях точно посередине располагаются ворота. Расстояние между боковыми стойками (штангами) ворот составляет 7,32 метра (8 ярдов). Сверху они соединяются перекладиной, которая находится в 2,44 метра (8 футов) от поверхности земли. Ворота должны быть надежно закреплены на земле и сделаны из безопасных для футболистов материалов.

На расстоянии 16,5 метра от внутренней стороны каждой из штанг перпендикулярно лицевой линии внутрь поля рисуют две линии

длиной 16,5 метра. Их соединяют третьей, параллельной линии ворот. Так получается штрафная площадь. Дуга на внешней стороне штрафной площади нужна для соблюдения правила 9,15 метра при исполнении пенальти. Все игроки обороняющейся команды в момент удара с одиннадцатиметровой отметки обязаны находиться за пределами этой дуги и за пределами штрафной площади.

Внутри штрафной площади на расстоянии 5,5 метра от каждой из штанг перпендикулярно лицевой линии внутрь поля проводятся две линии длиной 5,5 метра, которые соединяются третьей, параллельной линии ворот. Эта зона называется площадью ворот.

В каждом углу поля устанавливают флажки высотой не менее 1,5 метра с флагами. От каждого углового флажка внутрь поля проводят четверть окружности радиусом 1 метр.

Мяч должен иметь форму сферы. Длина его окружности составляет 68-70 сантиметров, вес перед началом игры — 410-450 граммов, давление внутри мяча — 0,6-1,1 атмосферы.

Экипировка игрока — это футболка с рукавами, шорты, гетры, шитки и обувь. Вратари могут играть в тренировочных брюках.

Футболисты не могут использовать опасную экипировку или надевать вещи, представляющие опасность. Запрещается носить любые ювелирные изделия.

Команды должны использовать форму отличающихся друг от друга цветов. Также они должны отличаться от судей. Вратарь должен использовать цвета, которые отличают его от полевых игроков и судей.

Разрешается использовать безопасную защитную экипировку: головной убор, маску, наколенники и налокотники, изготовленные из мягких, набивных материалов. Это относится к кепке вратаря и спортивным очкам.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Перед началом занятия нужно осмотреть и проверить весь инвентарь. Если необходимо — подкачать мячи, проверить сетки, конусы, фишки и другие предметы. Если инвентарь неисправен, использовать его нельзя.

Нельзя заниматься на тренировочной площадке, где остаются лишние элементы, например натянутая волейбольная сетка или разложены маты. Необходимо убрать посторонний инвентарь с поля.

Нужно обращать внимание тренера или других взрослых на неисправный инвентарь и другие проблемы на площадке, которые могут привести к травмам, например плохо закрепленные ворота, острые углы, повре-

жденное покрытие, скользкий пол и другое.

Во время занятия все дети должны находиться в поле зрения тренера. Нельзя уходить за пределы площадки без разрешения тренера.

На тренировку нужно брать с собой спортивную форму, которая подходит для места и погодных условий: шорты, футболку, гетры, штаны, непромокаемую ветровку, шапку, перчатки, футбольную обувь, подходящую для покрытия зала или поля.

Нужно иметь с собой личную бутылку с водой или термос, если занятия проводятся на улице в холодное время.

С восьми лет на тренировку надо надевать щитки.

У каждого футболиста должна быть сменная одежда.

## ПРАВИЛА ПО БЕЗОПАСНОЙ КУЛЬТУРЕ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСЕЩЕНИЙ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФУТБОЛУ

Дети до 14 лет посещают матчи только в сопровождении взрослых.

На стадион лучше приезжать заранее, чтобы избежать столпотворения при прохождении на трибуны.



На стадионе нужно соблюдать общественный порядок, вести себя уважительно по отношению к другим зрителям, участникам матча, обслуживающему персоналу и сотрудникам, которые обеспечивают порядок.

Нужно бережно относиться к имуществу стадиона и имуществу других зрителей. Допускается поддерживать свою команду стоя, при согласии других зрителей, но нельзя вставать ногами на сиденье.

При входе на стадион нужно предъявить билет или заменяющий его документ. Разрешается занимать только те места, которые значатся в билете. Билеты нужно сохранять до выхода со стадиона.

Если вы заметили подозрительный предмет на стадионе, задымление или огонь, или видите, что кому-то нужна медицинская помощь — обратитесь к сотрудникам, которые обеспечивают порядок на стадионе, либо к полицейским.

Большие сумки лучше не брать с собой на стадион, либо заранее сдавать их в камеру хранения.

Необходимо выполнять законные требования полицейских или сотрудников, обеспечивающих порядок на стадионе.

В случае эвакуации нужно покидать арену согласно плану эвакуации, выполнять указания организаторов матча, сотрудников полиции, МЧС.

## ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ЗАКАЛИВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Спорт и физическая активность приносят много пользы. Футбол — это самое доступное средство физического развития и укрепления здоровья. Эту игру любят и взрослые, и дети.

Футбол развивает и ум, и тело. Он повышает силу, выносливость и гибкость. Так как футбол — это командная игра, то те, кто им занимаются, получают навыки решения проблем, улучшают лидерские качества и самооценку.

Через футбол дети учатся играть честно, работать в команде, понимать, что такое самоотдача. Футбол помогает заводить друзей, веселиться и поддерживать себя в хорошей форме.

Футболу присущи сочетание разных движений и действий, сочетание работы и отдыха, быстрая смена обстановки. Футбол учит быстро оценивать сложившуюся ситуацию и мгновенно отвечать на нее точным и быстрым движением — индивидуально и в коллективе.

Футбол помогает развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Он воспитывает морально-волевые качества в человеке, ведь играть приходится на фоне растущего утомления.

Стремление к достижению победы в команде учит коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. В игре можно проявлять свои личные качества, но ради достижения общей цели.

Тренировки по футболу проходят почти круглый год, при разной погоде. Это способствует закалке организма.

## РЕЖИМ ДНЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ. ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек.

Оптимальное время для тренировок — с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

В периоды напряженной учебы, например экзаменов, уровень нагрузок на тренировках необходимо снижать.

Для успехов на футбольном поле необходимо строго соблюдать спортивный режим. Многие выдающиеся футболисты пришли к успеху и добились спортивного долголетия благодаря неукоснительному соблюдению режима.

Гигиена — важная часть тренировок. Она укрепляет здоровье и предупреждает травмы, помогает поддерживать высокий уровень работоспособности.

Особенно важными гигиенические факторы становятся при подготовке к турнирам и при выступлении в сложных климатических условиях.

Независимо от уровня футбольного мастерства, тренировки должны способствовать укреплению здоровья и повышению

работоспособности футболистов. Только при отличном здоровье и высокой работоспособности можно добиться высоких результатов в современном футболе.

Футболисты должны регулярно и самостоятельно следить за своим здоровьем. Так они учатся учитывать индивидуальные особенности своего организма, замечать первые признаки переутомления. При этом данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют наблюдения врачей и тренеров.

