

М. М. Шпаковский, В. Ф. Петров

# ФУТБОЛ

## БЫСТРЫЙ СПОСОБ НАУЧИТЬСЯ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ  
2023

УДК 796.332

ББК 75.578

Ш83

*Серия «Быстрый способ научиться»  
основана в 2023 году*

**Шпаковский, Марк Максимович.**

Ш83 Футбол / М. М. Шпаковский, В. Ф. Петров. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 143, [1] с. : ил. — (Быстрый способ научиться).

ISBN 978-5-17-159509-8.

Эта книга посвящена футболу — игре, ставшей для миллионов людей по всему миру не просто развлечением, но и смыслом жизни. Если ты хочешь познать основы футбольного мастерства и присоединиться к сотням тысяч игроков, ежедневно сражающимся за мяч, это издание станет для тебя незаменимым практическим руководством. Здесь подробно описываются правила великой игры, анализируются футбольная тактика и стратегия. Зрелищные иллюстрации наглядно демонстрируют, как должен двигаться футболист с мячом и без него, как вести себя в полузащите и на что обратить внимание, играя в роли нападающего. Кроме того, рассказывается о самых значимых соревнованиях в мире футбола и командах, достигших выдающихся результатов в этом виде спорта.

Из этой книги ты узнаешь, как правильно наносить удары по мячу, принимать его и отдавать пас, как играть головой и многое другое. А применив эту теоретическую базу во время игры, ты, без сомнения, очень скоро поймешь, что стать настоящим футболистом можно довольно быстро, и это совсем не сложно.

Для среднего школьного возраста.

**УДК 796.332**

**ББК 75.578**

© Оформление, обложка, иллюстрации.

ООО «Интеджер», 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

В оформлении использованы материалы,  
представленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,  
Shutterstock.com

**ISBN 978-5-17-159509-8**

# ФУТБОЛ — ИГРА МИЛЛИОНОВ



Если ты читаешь эти строки, значит, являешься членом многомиллионного клуба любителей футбола. И это понятно, ведь данный вид спорта один из самых популярных в мире! Но футбол — не просто увлекательная игра. Это и дух соперничества, и умение играть в команде, и сила воли, и колоссальная работа над собой, а еще — великолепная возможность познакомиться с новыми друзьями, развить свои лидерские качества и научиться преодолевать трудности.

В футбол играют миллионы людей, но только единицы, обладая поистине выдающимися способностями, становятся звездами. Им поклоняются, на них стремятся быть похожими. Если ты тоже хочешь стать звездой мирового футбола и гредишь по ночам о том, как под ликование трибун будешь побеждать противников, открывай и изучай эту книгу! Она расскажет тебе, как быстро научиться играть в футбол. Эта книга предназначена для ребят всех возрастов и уровней подготовки. Если ты только начинаешь свой путь в футболе, то непременно найдешь здесь много полезных советов и основных приемов, которые помогут тебе освоить этот великолепный вид спорта. А если ты уже достаточно опытный игрок, то сможешь усовершенствовать свои технические навыки и узнать много нового из мира футбола.

© Nikita Shachnev /  
Shutterstock.com

*Сочи, Россия,  
28 марта  
2017 г. Борьба  
за мяч во время  
товарищеского  
футбольного  
матча между  
сборными  
России и Бельгии  
на стадионе  
«Фишт».*





# ФУТБОЛ ШАГАЕТ ПО ПЛАНЕТЕ

С давних пор люди в разных странах любили игры, напоминающие футбол или регби. Это доказывает множество археологических находок. Так, ученые выяснили, что некоторое подобие футбола было популярно еще у древних египтян. При раскопках археологи нашли много мячей, набитых папирусом и древесиной пальм. А среди древних египетских фресок встречаются изображения людей, которые бьют по мячу ногами. Похожие свидетельства есть в истории и других народов.



## ПЕРВЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

Первое в истории упоминание об игре, похожей на футбол, датируется примерно 200 г. до н. э. Она называлась «чжу кэ» и входила в программу боевой подготовки воинов в Древнем Китае. На игровой площадке сооружались ворота, сделанные из бамбуковых шестов и сетки. Участники старались закинуть мяч в отверстие, вырезанное в сетке. Допускалось касаться мяча ногами, головой, грудью, плечами или спиной и даже руками, но только не ладонями.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

В древности игры с мячом напоминали сражения двух армий, стремящихся проникнуть в лагерь противника. Они были не только развлечением, но и отличной проверкой физической подготовки. Порой в них участвовало сразу несколько сотен человек.

### К СВЕДЕНИЮ

Маловероятно, что игры с мячом у разных народов имеют какого-то общего «предка». Скорее всего, каждая цивилизация изобретала свой вид спортивного развлечения. Но ни одна из этих игр не похожа на футбол в том виде, в каком мы знаем его сейчас.

## ФУТБОЛ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

В Средние века футбол был жесткой игрой, нередко опасной для окружающих и самих игроков. Две команды с неограниченным числом участников пытались забросить мяч в ворота соперников или в какое-нибудь заранее оговоренное место. Можно было играть не только ногами, но и руками, а также хватать, пинать и сбивать с ног соперников. Стоило какому-нибудь игроку завладеть мячом — и за ним устремлялась вся команда соперников, в которую могли входить сразу несколько десятков человек. В пылу погони они толкали друг друга, разносили все на своем пути и сбивали с ног случайных прохожих.



## ВОЗНИКНОВЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА



История современного футбола началась на Британских островах приблизительно в XII в. Здесь в футбол играли повсеместно: на деревенских полях, рыночных площадях и даже на узких кривых улицах. Массовая игра почти не имела правил и начиналась как развлечение во время народных гуляний. Однако приоритет англичан оспаривает ряд стран, в первую очередь Италия, Франция, Мексика.



### НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ!

Известно, что в Британии власти не раз пытались запретить футбол, поскольку эта игра часто перерастала в массовые драки. Так, в XIV в. король Эдуард II издал указ, запрещавший футбол как забаву, потому что игроки создавали на городских улицах сильный шум и беспокойство. Этот приказ стал одной из многих попыток запретить популярную в народе спортивную игру с мячом. Но футбол оказался сильнее запретов, продолжил развиваться и постепенно приобрел современную форму.

## ПРАВИЛА ИГРЫ

В начале XIX в. футбол стал популярен в элитных учебных заведениях Британии. Постепенно это привело к тому, что игра приобрела более цивилизованный вид. В каждой школе были свои правила, которые заметно отличались друг от друга. Принципиальный вопрос, который вызывал много споров: разрешать или нет игру руками?

В 1863 г. представители нескольких школ и клубов стали собираться, чтобы выработать единые правила. Участники этих встреч решили учредить Футбольную ассоциацию (ФА) Англии — первое футбольное объединение в мире. В то же время были приняты первые единые правила футбола, в числе которых утверждалось, что игрокам запрещено касаться мяча руками. Сторонники игры руками и ногами не смогли смириться с этим. Они отделились и основали собственное объединение — регбийное.





## ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Во второй половине XIX в. в Футбольную ассоциацию начали вступать клубы с разных уголков Британии. В начале 1870-х гг. в нее входило 50 команд. В 1871—1872 гг. прошли первые в истории официальные соревнования по футболу. Это дало старт старейшему в мире общенациональному футбольному турниру — Кубку ФА. В первых соревнованиях участвовали 15 команд. Обладателем первого кубка Англии 1872 г. стал клуб «Уондерерс».

## ФУТБОЛ В РОССИИ

Современный футбол в России появился примерно в конце XIX в. Об игре узнали от моряков-англичан и иностранных специалистов, которые приезжали в Российскую империю для работы на заводах и фабриках. В Санкт-Петербурге первая футбольная лига была создана в 1901 г., а в Москве — в 1909 г. Со временем лиги футболистов стали появляться в других городах страны.





## К СВЕДЕНИЮ

Спортивные игры с мячом были известны и на Руси. Наш прообраз футбола назывался шалыгой. Забава заключалась в том, чтобы загнать мяч на условленную территорию противника.

## ПЕРВЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ МАТЧИ

История международного футбола началась в 1872 г. со встречи сборных Англии и Шотландии. Во время матча команды не забили ни одного гола. Поэтому он также вошел в историю футбола как первая нулевая ничья. Очень скоро стараниями английских моряков, путешественников и торговцев футбол распространился по всему миру, в первую очередь в Европе и Южной Америке. В XIX в. были основаны футбольные объединения в Дании, Голландии, Чили, Аргентине и других государствах.



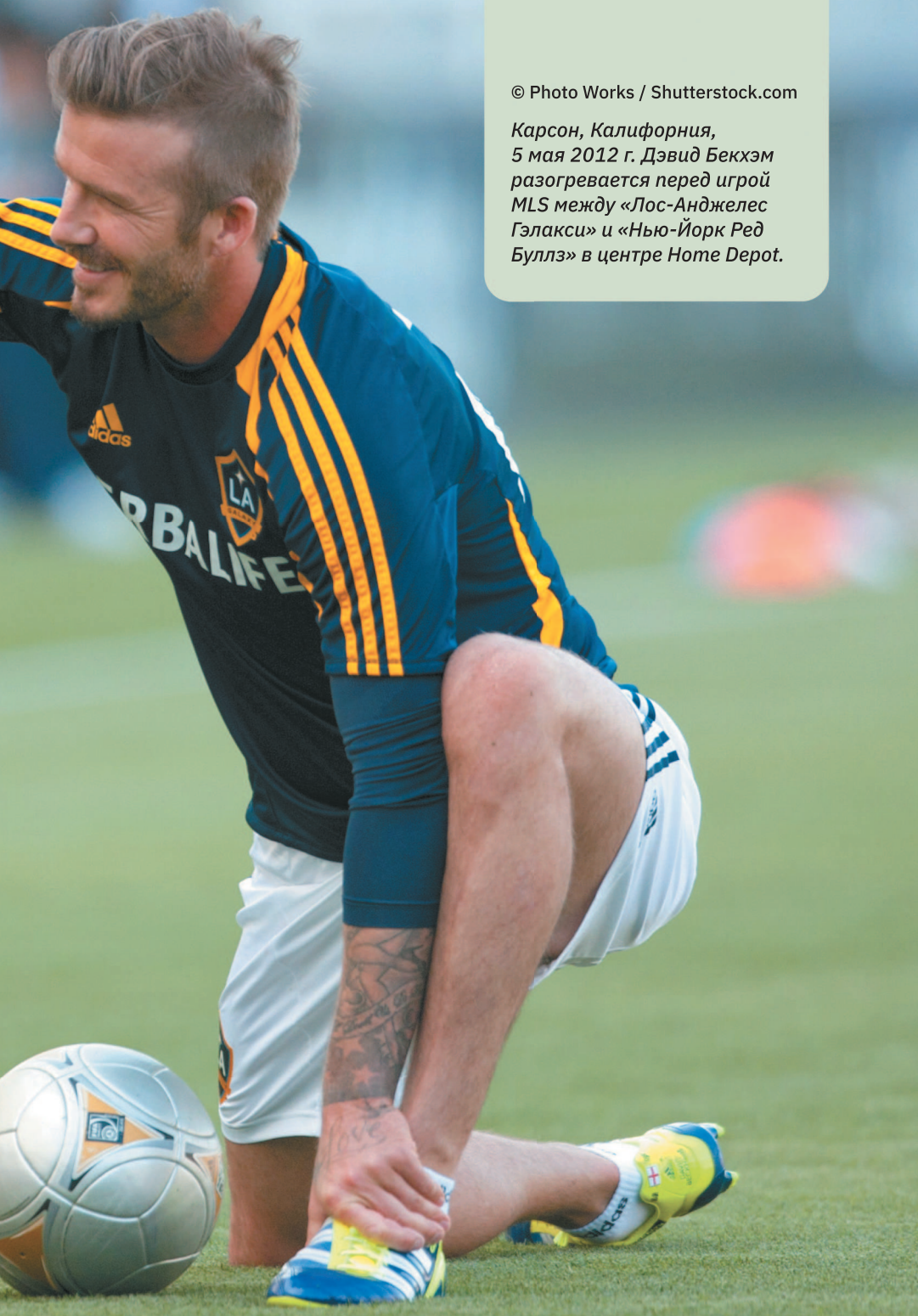
## МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ФУТБОЛА

В начале XX в. международные футбольные соревнования получили такую популярность, что стала очевидна необходимость создать единую организацию для контроля и управления всем мировым футболом — Международную федерацию футбола (ФИФА). В Великобритании идею не поддержали, поэтому этот управляющий орган основали представители других стран: Франции, Дании, Нидерландов, Бельгии, Испании, Швейцарии и Швеции. ФИФА была основана 21 мая 1904 г. в Париже. Сегодня это главная футбольная организация, которая является крупнейшим международным руководящим органом в футболе. Футбольные ассоциации Великобритании присоединились к ней в 1946 г. Со временем количество участников стало расти, и в настоящее время ФИФА включает 211 стран.

*«Футбол вытесняет из моей головы все, начинает занимать сердце, а это значит, что футбол уже больше, чем жизнь».*

**Дэвид Бекхэм**  
(английский футболист)





© Photo Works / Shutterstock.com

*Карсон, Калифорния,  
5 мая 2012 г. Дэвид Бекхэм  
разогревается перед игрой  
MLS между «Лос-Анджелес  
Гэлакси» и «Нью-Йорк Ред  
Буллз» в центре Home Depot.*



## КАК ВЫБРАТЬ МЯЧ

В футбол можно играть в разной одежде и обуви (и даже босиком), но без мяча не обойтись. С хорошим мячом игры и тренировки проходят успешнее. В спортивных магазинах огромное количество футбольного инвентаря. Внешне мячи отличаются только раскраской и размерами, но на самом деле они могут быть сделаны из разных материалов, которые влияют на удобство в игре. Выбирая мяч, не торопитесь, проверьте несколько вариантов, чтобы сравнить их между собой и сделать правильный выбор.



### К СВЕДЕНИЮ

Сейчас около 80% мячей делают в Индии и Пакистане. Третье место по объему производства занимают Таиланд и Китай.

## ВИДЫ МЯЧЕЙ

Футбольные мячи в зависимости от назначения и уровня подготовки футболистов можно разделить на четыре основных вида:

- профессиональные — очень качественные мячи для игры высочайшего уровня на любом покрытии и при любой погоде, имеют специальные маркировки ФИФА;
- тренировочные предназначены для регулярных тренировок в любую погоду, хорошо отталкивают грязь и воду, выдерживают большое количество ударов, подходят для игроков любого уровня;
- любительские хорошо подходят для спортсменов-любителей, такие мячи делают из более дешевых материалов, чем тренировочные и профессиональные, поэтому срок их службы меньше;
- для мини-футбола — мячи с меньшими радиусом и отскоком, чем обычные.

### МАССА И РАЗМЕР ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ



Масса — 450 г.  
Стандартный  
футбольный  
мяч для взрослых



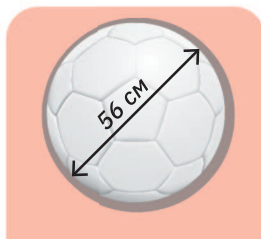
Масса — 340 г.  
Для детей  
до 12 лет



Масса — 200–220 г.  
Сувенирный/  
детский



Масса — 400–440 г.  
Для детей от 12 лет



Масса — 283,5 г.  
Для детей до 8 лет



**Шов.** Большинство футбольных мячей состоит из 32 панелей, 12 из них имеют пятиугольную форму, 20 — шестиугольную. Панели мяча сшивают нитками ручным или машинным способом либо склеивают. Склеенные панели появились относительно недавно, такие мячи не пропускают влагу и имеют идеальную сферичность. Мячи с ручной сшивкой долго служат и хорошо переносят высокие нагрузки, но могут набирать воду при игре во влажную погоду

**Покрышка.** Внешнее покрытие для футбольных мячей делают в основном из полиуретана и поливинилхлорида (ПВХ). Мячи из ПВХ дешевле полиуретановых. Обычно они используются для тренировок и уличного футбола. Покрышки из полиуретана делают для дорогих и профессиональных мячей. Они более мягкие и лучше реагируют на удары

**Подкладка.** Находится между камерой и внешним покрытием. Подкладка влияет на упругость, форму, массу и другие характеристики мяча. Качественные подкладочные слои (которых в современных мячах четыре и более) делают из нетканых материалов, например полиэстера

**Камера.** Придает мячу форму и удерживает внутри него воздух. Изготавливается из латекса или бутила. Мячи с латексными камерами более чувствительные и мягкие, у них стабильнее траектория полета, но со временем они спускают воздух, поэтому их нужно периодически подкачивать. Бутиловые камеры дольше удерживают воздух, но при этом они более жесткие и менее чувствительные

