Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Тюменской области
Гимназия Российской Культуры

Проект по физической культуре

Мяч для футбэга своими руками

Выполнила:
Ученица 5 «Б» класса ГРК
Салмина Александра Александровна
Руководитель:
Довжук В.А.

Тюмень, 2019

Содержание

Введение	3
1. Особенности игры в футбэг	4
1.1. Что такое футбэг	4
1.2. История создания игры	4
1.3. Основные спортивные дисциплины в футбэге	5
1.4. Основные трюки	6
1.5. Что нужно для игры в футбэг	6
2. Практическая часть	7
2.1. Способы изготовления мяча для футбэга	7
2.2. Панельный способ изготовления футбэга	7
2.3. Этапы изготовления футбэга своими руками	8
2.4. Определение затрат на футбэг ручной работы	8
Заключение	9
Список используемой литературы	10

Введение

В 2018 году в России прошел чемпионат мира по футболу. Это событие стало праздником для всех фанатов игры. В интернете, по телевизору было много информации о футболе. Оказалось, что существует созвучный по названию вид спорта Футбэг, о котором многие из ребят не знают. Эта игра полезна для здоровья, проста, в нее можно играть даже дома! Я уверена, когда одноклассники узнают подробнее об этом виде спорта, обязательно захотят поиграть. Но так как мяч для футбэга в спортивном магазине нашего города сложно найти, а в интернет-магазине он дорогой, я покажу ребятам, как можно сделать мяч самостоятельно своими руками.

Цель проекта:

изготовить мяч для игры в Футбэг в домашних условиях.

Задачи проекта:

1. Рассмотреть особенности игры в Футбэг.
2. Изучить историю создания игры.
3. Изготовить Футбэг-мяч в домашних условиях.
4. Сравнить заводской и изготовленный мяч.

1. Особенности игры в футбэг.

1.1. Что такое футбэг?

Футбэг (Footbag) - это вид спорта, в котором играют с небольшим мягким мячом, наполненным мелкими гранулами.

Мяч называется футбэгом, бэгом или соксом, шьется он из замши, кожи, кожзаменителя.

Футбэги различаются по цвету, материалу, наполнителю, технологии изготовления. Самый удобный мяч тот, который сшит так же как футбольный мяч. Бывают футбэги, например, сплетенные из колючей проволоки, светящиеся в темноте или огнеупорные, которые перед выступлением обливают бензином и поджигают.

Футбэг дает хорошую общефизическую нагрузку, укрепляет мышцы ног, улучшает циркуляцию крови, глазомер, координацию движений, тренируют дыхательный аппарат, а самое главное, повышает настроение.

1.2. История создания игры.

Футбэг похож на древнейшую игру — лянги, когда вместо мяча играли кусочком шкуры с грузом.

Современный Футбэг придумали Джон Сталбергер и Майк Маршалл в 1972 году в США в городе Орегон. Джон увидел на улице Майка, который играл мячом, набитым бобами. Джон решил с помощью этой игры разработать свое поврежденное колено.

Позднее они назвали игру – «Hack The Sack» (Сокс) и затем создали Национальную Ассоциацию Hacky Sack. Так, к концу 1990-х уличная забава превратилась в официальный вид спорта.

Со временем, название Сокс трансформировалось в Footbag и появились разновидности спорта. Наиболее известны из них: Footbag Freestyle (Футбэг Фристайл) и Footbag Net Game (Футбэг Нэт Гейм).

Спустя 20 лет после создания, Footbag стал популярным во всем мире.

В России он появился в 1997 году под названием — сокс, а через некоторое время, как Footbag.

С 2000 годов Footbag стал известен в Беларусии, Украине, Казахстане и других союзных республиках.

На сегодняшний день, уровень российских игроков очень поднялся, и растет количество людей, желающих серьезно заниматься Footbag’ом.

В Москве можно записаться в единственную в стране Московскую Школу Футбэга «FlyD» http://www.flyd.ru

Команда «FlyD» участвует в организации ежегодного чемпионата России, Ежегодного Crimean Freestyle Jam, Московской и Омской школы Футбэга.

1.3. Основные спортивные дисциплины в футбэге.

Футбэг Нэт Гейм (Footbag Net Game)
Суть игры: Смесь волейбола и большого тенниса на бадминтонном корте.
Командная игра (парами).
Основные правила соревнований: Мяч подают друг другу ногами через сетку высотой 1,5 метра, только по диагонали. стараясь забить гол, как в волейболе или бадминтоне. Касаться мяча можно лишь ногой ниже колена. Мяч не должен касаться земли.
Навыки спортсменов: Спортсмены должны уметь в прыжке отбить мяч ногой или выполнить сальто и сложные удары в воздухе.
Правила судейства по регламенту соревнований: Очко засчитывается только при подаче. Игра идёт до 11 или 15 очков, при этом разница должна составлять минимум 2 очка.
Вид мяча для игры:
Жесткие и упругие мячи (часто кожа).
Начинка - только пластиковые гранулы.
Набивают очень плотно, чтоб оболочка трещала по швам.
Чем плотнее набьешь, тем дальше летит.

Футбэг Фристайл (Footbag Freestyle)
Суть игры: Смесь акробатики с жонглированием, больше похож на фигурное катание, или на гимнастику. Не играют командами – спорт одиночек.
Основные правила соревнований: За 2 мин под музыку спортсмен показывает свое выступление ROUTINE: делает трюки с мячом один за одним.
Навыки спортсменов: Спортсмены должны уметь выполнять акробатические элементы, например, поймать мяч на лоб, трюки с вращением ногами вокруг мяча, задержки на поверхностях ног и ударов.
Правила судейства по регламенту соревнований: Сложность трюков, технику их исполнения, хореографию и артистизм. Так же считается количество падений мяча (DROPS).
Вид мяча для игры:
Мягкий мяч из менее упругих материалов.
Начинка - пластик, песок и свинцовая дробь для утяжеления.
Набивают не плотно, примерно на 2/3 объема, чтобы было легче выполнять трюки, задерживая мяч.

Сегодня, на улицах и во дворах по-прежнему играют в Сокс – упрощенный Футбэг фристайл, в котором нет четких правил, судейства, болельщиков и тренера. Дворовый Сокс – не спорт, а развлечение. Мяч вяжется из шерсти, шьется из носков. Начинка: гречка, горох, фасоль, бобы, песок, вишневые или финиковые косточки, пластиковые гранулы.

1.4. Основные трюки в футбэге.

Простое «набивание» мяча в кругу. В основном в игре используются поверхности ног: «Toe»-носок, «In Side»-внутренняя поверхность обуви.

AROUND THE WORLD (вокруг света). Сокс положить на ногу, подкинуть, обвести вокруг ногой и поймать!!! Этот трюк уже сложнее...

TOE DELAY (задержка на носке) – один из основных трюков. Пиная сокс, его нужно поймать на ногу, чтобы он не упал.

UNUSUAL SIDES (необычные поверхности), эти элементы для красоты и артистичности. Нужно поймать сокс еще куда-нибудь: на пятку, подошву, колено, лоб, спину.

Известно около 200 трюков и их количество постоянно увеличивается!

1.5. Что нужно для игры в футбэг?

Для начала надо купить или сшить мяч.

Профессиональные мячи делают только вручную, цена на них доходит до 40 евро. Для сравнения, фирменный **сокс** Nike стоит не больше 600 руб.

Выбрать удобную одежду – подойдут шорты с легкой майкой.

Для обычной уличной игры можно обойтись простыми кедами или кроссовками, но в профессиональном спорте нужна специальная обувь: Adidas Rod Laver, Adidas Clima Cool 1s, Dunlop Volleys или Reebok G-Unit G6s. Недавно, на основе Adidas Rod Laver была создана специально для фристайла обувь — Quantum Shoe.

Помимо обуви важную роль играет способ её шнуровки. Существует 4 основных варианта шнуровки ботинок для футбэга.

Осваивать футбэг можно с друзьями. Можно попробовать поискать единомышленников.

2. Практическая часть

2.1. Способы изготовления мяча для футбэга.

Из носка. Возьмем носок из плотной ткани (желательно 70% синтетики и 30% хлопка). Набьём его на 3/4 крупой, например, рис+пшено+гречка. Диаметр полученного шарика не должен превышать 5 см. Зашьём нитками готовый мяч.

Вязанный. Свяжем плотно крючком шарик. До конца довязывать не будем – заполним его наполнителем. Для большей прочности наполнитель можно поместить сначала в марлю, а затем в связанный крючком мяч.

Если футбэг получился очень плотным (как теннисный мяч), его надо хорошенько размять, чтобы он не был сильно прыгуч.

Третий способ – сшить по выкройке.

2.2. Панельный способ изготовления футбэга

Футбэг сшитый по выкройке из панелек, будет похож на футбольный мяч, получится круглее и удобнее в игре.

Можно сделать 4-х, 8-и, 12-и, 32-х панельные футбэги. Оптимальным считается мяч из 32 панелей. Хотя количество кусочков — панелей бывает от 2 до 120.

Мяч шьем из ткани, кожи или замши, наполнитель - пластмассовые шарики или крупа, например перловка.

4-х панельный *с*остоит из 4-х деталей, размер детали зависит от размера футбэга.

8-и панельный состоит из равносторонних (закруглённых) треугольников. Сшиваем сначала одну половину из 4-х панелей затем вторую, затем половины между собой.

12-и панельный *с*остоит из правильных пятиугольников со сторонами 2 — 2,5 см. Сшиваем 6 панелей - получится одна сторона футбэга. Также получаем вторую половину. Далее, сшиваем две половины футбэга между собой.

32-х панельный. Потребуется 12 правильных пятиугольных кусочков и 20 правильных шестиугольных. Стороны всех деталей примерно 1-1,5 см. Дальше — почти все то же самое, как с 12-и панельным: сшиваем две половины, затем сшиваем половины, каждый пятиугольник рядом с пятью шестиугольниками.

В своей практической части я буду шить 8-и панельный футбэг.

Необходимый материал для этого: картон для выкройки, линейка, циркуль, карандаш или ручка, ножницы; ткань разного цвета, иголка и капроновая нитка; наполнитель (я использовала сухой горох).

2.3. Этапы изготовления футбэга своими руками.

Футбэг будет состоять из восьми равносторонних (закруглённых) треугольников.

Шаг 1. Чтобы сделать выкройку панельки футбэга, на листе картона чертим равносторонний треугольник со стороной 6 см., затем берём циркуль, ставим иглу в любую вершину треугольника и чертим дугу, соединяющую две оставшиеся вершины. Делаем также с двумя другими вершинами.

Шаг 2. По картонной выкройке вырезаем из ткани 8 деталей.

Шаг 3. Сшиваем панельки между собой. Лучше немного натягивать нитку, чтобы панели складывались в «гармошку», тогда, если вывернуть футбэг изнутри — наружу, шов не будет виден. Желательно завязывать нитку после каждого шва, если нитка порвется, то придется перешивать только один шов.

Сначала сшиваем одну половину из 4-х панелей, затем вторую, затем половины между собой. На двух половинах получится одна сторона со швами (изнаночная), другая без (лицевая). Сшивать половины надо с изнаночной стороны, а когда останется 1 или 2 шва выворачивать мяч лицевой стороной вверх.

По такой схеме удобно сшивать футбэг из любого количества панелей.

Шаг 4. Набиваем футбэг на 2/3 наполнителем.

Шаг 5. Зашиваем футбэг - делаем последний шов, чтобы не было видно ниток. Надо сделать все стежки, не затягивая нитку, как на рисунке. Затем аккуратно затянуть один стежок за другим, заправляя при этом стык панелей внутрь чем-нибудь острым. Последний узел спрятать внутрь футбэга.

2.4. Определение затрат на футбэг ручной работы.

В заключении практической части, определим затраты на изготовление моего футбэга.

Фирменный футбэг-мяч в магазине стоит 600 руб., мой мяч обошелся мне в 45 руб., то есть футбэг собственного изготовления в 13 раз дешевле.

Футбэгом собственного изготовления можно выполнять такой же комплекс упражнений, как на заводском.

Заключение

В результате проекта, мы узнали, как можно сделать футбэг простыми и доступными способами самостоятельно и с минимальными затратами. Как это удалось, на примере, изготовленного мной, футбэга.

Часто люди сравнивают **футбэг** с футболом - мячик цветом похож на футбольный, и играют с ним ногами. Но это и все сходство, для футбэга не нужны огромное травяное поле, ворота, насос для мяча и помощник тренера. Игра проста, дает хорошую общефизическую нагрузку, и главное повышает настроение.

Игра Футбэг набирает популярность. Формируются команды, которые также и обучают новичков технике игры. Существуют даже комитеты и ассоциации, специализирующиеся на футбэге, следящие за его развитием.

Спорт объединяет людей единой национальной идеей, стремлением к успеху и победе, формирует моду, ценности, образ жизни людей.

Берегите здоровье и занимайтесь спортом!

Список литературы и использованных источников информации:

1. https://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/chto-takoe-futbeg/
2. https://www.kakprosto.ru/kak-925970-novyy-staryy-futbeg
3. https://vk.com/footbag_official
4. http://flyd.ru/media/articles/socks-vs-footbag.html
5. http://flyd.ru
6. http://cofee-mr.blogspot.com/2015/10/footbag.html
7. http://luntiki.ru/blog/igrushka/637.html
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/футбэг