

Загалом спортивні вправи рекомендуються всім без винятку. Просто слід правильно оцінювати свої навички та вибирати вид занять які приносить радість. Це може бути як ходьба, прогулянки пішки так і їзда на велосипеді, біг, плавання, аеробіка, фітнес. Будь-яка форма руху корисна до тих пір, поки ви відповідаєте фізичним можливостям тіла, а також коли ви виконуєте вправи для власного задоволення.

*Науковий керівник: Шип Л.О.,
ст. викладач*

УДК 94:796.332:687.152 (043.2)

Бойко О.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ІСТОРІЯ ФУТБОЛЬНОЇ ФОРМИ

Футбольна уніформа значно змінювалася протягом всієї історії футболу. Це сьогодні вона має практичність і надійність, і уявити футболіста, одягненого в щось громіздке та незручне, нам складно. Щоб форма отримала сучасний вигляд, нашим предкам довелося досить серйозно попрацювати.

У 70-х роках XIX століття стандартна футбольна форма називалася «плюс 4», тому що складалася із чотирьох основних елементів: штанів, заправлених у високі шкарпетки, сорочки та шапки. Футболісти навіть часом одягали циліндри.

У Вікторіанські часи в Англії гравцям доводилося носити важкі робочі черевики, що було дуже важко і небезпечно.

Соціальні зміни, що відбувалися у суспільстві, сприяли прискореному розвитку футболу. У першій декаді XX століття команди вже повинні були мати єдину форму. Вікторіанські комплекти уніформи були замінені светрами й довгими шортами. Гумки тоді ще не винайшли, і шорти трималися на ремнях. Так в 1921 р. Джим Боуї грав у фіналі Кубка Шотландії, коли його шорти раптом порвалися. Поки він міняв їх, гравець, якого він опікував, забив єдиний гол у матчі.

З часом форма поступово ставала культовим атрибутом. Так голкіпер Дік Роуз був дуже забобною людиною і всі свої 23 матчі за збірну Уельсу відіграв у сорочці, яку не прав зі свого першого міжнародного матчу в 1899р.

Також піднімалися питання цензури. Так в 1904 р. Англійська Футбольна Асоціація, стурбована тим, що футбольні шорти ставали усе коротші, ввела правило: «Футбольні шорти повинні прикривати коліна гравців». Однак, що повинен був робити рефері, якщо вони не прикривали коліна – було незрозуміло.

В 1939 році починають з'являтися перші номери на сорочках. У 1960 році шотландський «Селтік» став першим та єдиним клубом, у гравців якого були пронумеровані шорти, а не сорочки.

Сьогодні через комерціалізацію футболу постійно змінюється і вигляд форми. Нові технології беруть своє. Компанія «Nike» змогла домогтися того, що форма тепер важить 150-200 грам, тканина не поглинає вологу, а значить, під час гри вага футболки не збільшується. Сучасні бутси так само відрізняються малою вагою та підвищеною зростудентистю. У професіоналів кожна пара взуття під