

ФУТБОЛ



Подготовил:
учитель физической культуры
Гетман С.А.

Что такое футбол?



Футбол(англ. *Football*, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

A young boy with light brown hair, wearing a blue soccer jersey and shorts, is captured in motion, kicking a black and white soccer ball. He is wearing black socks and blue cleats. The background shows a green artificial turf field, a blue fence, and a city skyline with tall buildings under a bright blue sky with white clouds. A semi-transparent dark banner is at the bottom of the image.

Польза футбола для здоровья

10 причин заниматься ФУТБОЛОМ

- 1.Здоровье сердца и сосудов
- 2.Спортивная фигура
- 3.Крепкие кости и суставы
- 4.Хорошее здоровье
- 5.Развитие внимательности
- 6.Умение работать в команде
- 7.Развитие лидерских качеств
- 8.Развитие инициативы и ответственности
- 9.Хорошее настроение и сон
10. Новые друзья



3. Польза и вред от занятия футболом

Польза футбола:

- Футбол улучшает общее состояние здоровья человека.
- Способствует укреплению иммунитета.
- Уменьшает вероятность возникновения сердечнососудистых заболеваний, выводит плохой холестерин, снижает кровяное давление.



- *Учёные из Дании:* «Обычный футбол может увеличить мышечную силу, скорость реакции, улучшить чувство равновесия и даже улучшить состояние костей. Игра с друзьями в футбол более эффективно сжигает жиры и укрепляет мышцы, нежели обычный бег трусцой»

- *Тренер Феклистов В.А.:* «Футболисты дышат свежим воздухом – это полезно для здоровья. У футболиста тренируются  скорость, ловкость, выносливость





