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.

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