



Польза и вред от занятия футболом

Корниенко Е.



Актуальность

- Нужно заниматься спортом правильно, чтобы не навредить своему здоровью и не болеть.



Задачи:

- 1) Что такое футбол
- 2) Зачем заниматься спортом
- 3) Польза и вред от занятия футболом
- 4) Противопоказания



1. Что такое футбол

- Спортивная игра двух команд (по одиннадцати игроков в каждой), состоящая в том, что игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника.



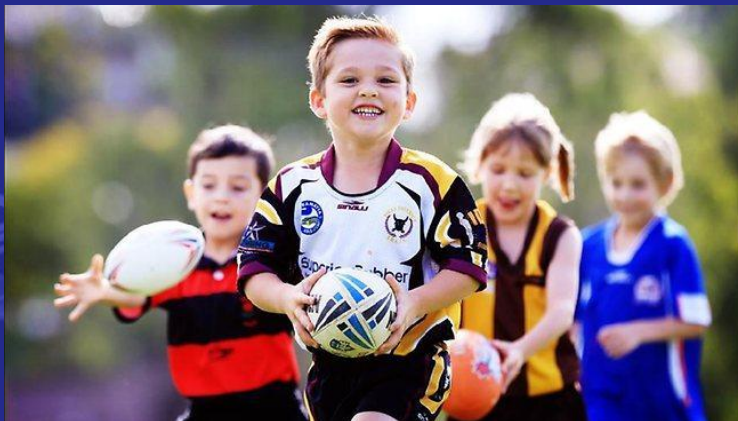
2. Зачем заниматься спортом

- 9 причин заниматься спортом

Первая причина, это здоровье. У людей, занимающихся спортом (даже у непрофессиональных спортсменов) здоровье в разы крепче, чем у не занимающихся им.

Вторая причина – это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек практически всегда чувствует прилив сил, пусть даже он устал физически.

Третья причина – спорт укрепляет веру себя и свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность.



Четвёртая причина – это насыщение организма кислородом. Во время выполнения различного рода упражнений организм человека начинает потреблять большее количество кислорода, тем самым насыщая им все свои клетки.

Пятая причина - внешний вид человека. Мускулатура человека развивается при занятии спортом.

Шестая причина – это нормализация сна. Систематические занятия спортом обеспечивают здоровый сон, благодаря чему стимулируется производство организмом эндорфинов, которые освобождают человека от нервного напряжения и стрессов, предотвращают возникновение депрессивных состояний и бессонницы.



- **Седьмая причина** заключается в том, что спорт – это способ противостоять хроническому утомлению, повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие.
- **Восьмая причина** подразумевает быстрое восстановление организма после различного рода травм, тяжёлых заболеваний, операций и другого.
- **Девятая причина** - образ жизни в целом. Занимаясь спортом, человек может круто изменить себя, свою личность и свою жизнь. Кроме того, спорт помогает избавиться от вредных привычек, изменить круг общения, найти новых друзей.



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.



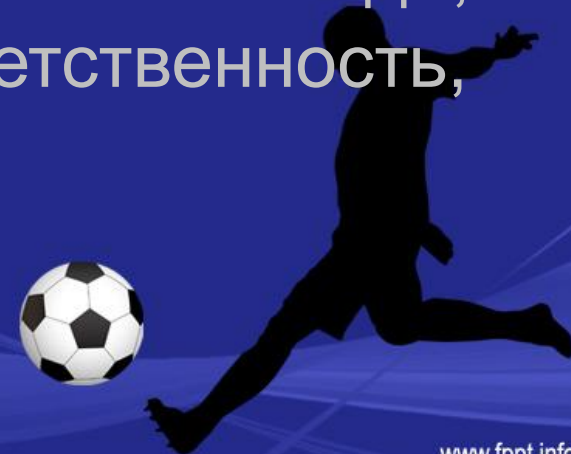
- Улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов.
- Футбол полезен для улучшения обмена веществ в организме.
- Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.



- При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма.
- Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений.
- Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом.



- Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон.
- Очень важен футбол для развития личностных качеств, таких как умение работать в команде, воля к победе, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность и другие.



- **Вред футбола:**

Футбол считается очень травмоопасным видом спорта и может принести серьезные увечья игрокам. Но если Вы разминаетесь перед игрой и играете в хорошей компании, то есть с людьми, которые ведут себя корректно по отношению к сопернику, то риск получить травму значительно снижается.



4. Противопоказания футбола

заболеваниях внутренних
органов

заболевания
опорно-
двигательного
аппарата

Прежде чем начать играть в футбол
необходимо проконсультироваться с
врачом.



Ожидаемые результаты

- ❑ Углубления знаний о футболе
- ❑ Информирование о пользе и вреде занятиях футболом
- ❑ Информирование о противопоказаниях для занятия футболом





Благодарю
за
внимание!

