

***Я здоров'я бережу сам
собі допоможу***

**Підготував учень 9 класу
Немеш.А**



Ліонель Мессі 30 років професійний футболіст
грає за Каталонську Барселону.

Один з найкращих гравців у футбол за весь час





Футбол гра №1 >>

В неї грають мільйони людей. Люди захоплються цією грою тому що вона динамічна та дуже захоплива .



Кращі футболісти нашого часу! >>>

Алексіс Санчез, Пауло Дібала, Еден Азар, Неймар Джуніор, Кріштіяну Роналду,
Ліонель Мессі, Гарет Бейл, Поль Погба.

Розвиток футболу в Україні

- До недавнього часу футбол був однією з найпопулярніших ігор в нашій країні. Тисячі дворових майданчиків пустували тільки в нічний час, а вдень і ввечері хлопчачки, хлопці та чоловіки із задоволенням грали в цю гру. На жаль, в даний час ситуація кардинально протилежна. Кілька років тому біля мого будинку побудували чудову футбольну площадку, яка практично завжди пустує. Це дуже сумно, адже користь аматорського футболу для організму людини переоцінити практично неможливо. Всього пару годин в тиждень, проведених граючи в футбол, здатні значно зміцнити здоров'я і стати першим кроком на шляху до здорового способу життя.



Плюси та мінуси футболу

Мінуси

- травми
- велика відповідальність

Плюси

- +велика зарплата
- +велика популярність
- +насолюда від гри



Вплив футбол на стан здоров'я

- У зв'язку з тим, що в дитячому та юнацькому віці організм людини знаходиться ще в стадії формування, вплив фізичних вправ як позитивне, так і негативне може проявлятися особливо помітно. Для виявлення змін, обумовлених дією фізичного навантаження на організм, вельми значущим є комплексний підхід до оцінки функціонального стану людини. У зв'язку з цим представляється актуальним вивчення комплексу показників, що характеризують функціональний стан осіб підліткового віку з різною руховою активністю.
- Основою фізіологічного досконалості є єдність всіх функцій організму. Можна припустити, що чим більше систем і органів відчувають напругу під впливом фізичних навантажень, тим більш досконалим стає організм спортсмена. Регулярні, в міру інтенсивні заняття спортом не тільки допомагають підтримувати свою фігуру в нормі, але й сприятливо позначаються на здоров'ї. Футбол безперечно, відноситься до тих засобів фізичного виховання, які найбільш суттєво впливають на всебічний розвиток людини.
- Фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної системи, стабілізують рівень холестерину в крові і АТ, що допомагає уникнути таких захворювань, як інфаркт та інсульт.
- Регулярні заняття футболом сприяють поліпшенню рухової координації і роблять позитивний вплив на всі без винятку системи та органи організму за рахунок збільшення кількості споживаного організмом O_2 (що особливо важливо для серця). До того ж, гра у футбол зміцнює кістки, а це істотно знижує ризик перелому при падінні.
- Систематичні заняття спортивними іграми (футболом) сприяють значному приросту силових показників, життєвої ємності легень і максимального споживання кисню в порівнянні з нетренованими особами.
- Також заняття футболом призводять до формування більш економічного варіанта функціонування серцево-судинної системи в спокої і на тестуючу навантаження.
- Мета даної роботи: виявити розвиток швидкості у дітей середнього шкільного віку на навчально-тренувальних заняттях з футболу.
- Об'єкт: діти середнього шкільного віку.
- Предмет: розвиток швидкості на навчально-тренувальних заняттях з футболу.

