

О ФУТБОЛЕ

Футбол - самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Олимпийским видом спорта футбол стал в 1900 году.

Разновидности футбола:

- Обычный (стандартный) футбол
- Мини футбол
- Пляжный футбол
- Регби-футбол
- Футбольный фристайл

Польза футбола для организма.

Влияние футбола на организм человека сложно переоценить. Бегаая за мячом, игроки не замечают, как быстро летит время. Польза от такой физической активности очевидна:

- улучшается общее состояние здоровья.
- укрепляется иммунитет.
- повышается выносливость.
- развивается опорно-двигательный аппарат (особенно у детей и подростков).
- улучшается циркуляция крови, которая положительно влияет на насыщение внутренних органов кислородом.
- развивается координация, человек становится ловким, максимально сосредоточенным на достижении цели.

Начинать заниматься футболом можно с 5-7 лет. Это тот возраст, когда ребенок сможет осмысленно выполнять задания тренера, будет быстрее осваивать технику владения мячом.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

МА → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРМА



2-е место в открытом Кубке города Мценска по мини-футболу!

С 17 по 19 декабря футбольная команда девочек МКУ "Спортивная школа Дзержинского района" под руководством тренера Короткова К.В. и руководителя команды Коротковой О. В. принимала участие в открытом Кубке города Мценска по мини-футболу среди команд девочек 2012-2013 годов рождения.

В турнире принимали участие 5 команд из Мценска, Тулы, Брянска и Кондрово. По итогам соревнований наша команда заняла 2 место!

Приз "Лучший игрок команды" получила Никифорова Алёна.

Поздравляем нашу команду и желаем не останавливаться на достигнутом!
ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН



