

## 足球手抄报内容

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/16776334981257.html>

范文网，为你加油喝彩！

便秘危害-心灵沟通

名人  
名言

2023年3月1日发(作者：事业单位转正申请书)

足球手抄报资料三年级

足球是广大少年喜爱的一种体育活动。少年在参加该项运动的过程中，既要锻炼长跑的耐力，又能锻炼短跑的速度，下面为大家分享了足球手抄报，一起来看看吧！

## 足球手抄报图片8

足球的运动特点：

一、整体性。足球比赛每队由11人上场参赛。场上的11人思想统一，行动要一致，攻则全动，守则全防，整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守，才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

二、大局性。足球比赛场地大，人数，如何利用好场地和人数就是胜负的一个关键。

三、精细性。足球运动粗中有细，而双方球员不仅在足球上对抗，在心理上都有不断地较量。

四、对抗性。足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目，比赛中双方为争夺控制权，达到将球攻进对方球门，而又不让球进入本方球门的目的，展开短兵相接的争斗，扣人心弦。

五、多变性。足球运动是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的运动项目。

六、易行性。足球竞赛规则比较简练，器材设备要求也不高。一般性足球比赛的时间、参赛人数、场地和器材也不受严格限制，因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。

### 足球运动的好处

#### 1.有助于智力发展

足球运动不光是拼体力、拼技术、拼战术，更重要和更高层次的是智力与心理的比拼。足球运动连贯性极强,集体配合严密,竞技性要求很高,无论是有球还是无球的奔跑,都需要队员视野开阔,头脑冷静、清晰，时刻观察各种变化，其不确定因素之多是其它运动项目所不能比拟的。所以这些都是全面素质的锻炼，因此参加足球训练与比赛，也是培养和开发青少年智力的过程。

#### 2.改善呼吸系统的功能

足球是集跑步与腿部运动於一身的。在跑步，传球，射球等过程中.会加强呼吸的深度，从而吸进更多氧气，排出更多的二氧化碳，使肺活量增大，肺功能加强。有研究指出，经常锻炼的人由于身体适应能力较强，其呼吸显得

平稳、深沉、匀和，频率也较慢。

### 3.利于强化腿部的骨骼

在不断运动腿部的过程中，由于促进了新陈代谢，骨的血液供给得到了改

善，骨的形态结构和机能都发生了良好的变化:骨密质增厚，使骨变粗，骨小梁

的排列根据压力和拉力不同更加整齐而有规律，骨表面肌肉附着的突起更加明

显。这些变化使骨变得更加粗壮和坚固，从而提高了骨的抗折，抗弯，抗压缩

和抗扭转方面的功能。坚持体育锻炼还可以增强关节周围的力量，关节囊和韧

带也增厚，从而增大关节的稳固性;同时，体育锻炼使关节囊，韧带和关节周围

肌肉伸展性加大，从而提高关节的灵活性。

### 4.利于意志品质的磨练

踢球初学者，需要用顽强的毅力克服种种困难，如：要以脚代手控球、动

作不协调等等。学踢足球不是一朝一夕就可以学好的，青少年参加足球训练和

比赛的过程，也是磨练意志品质的过程。

### 5.利于强健脾胃

孩子往往脾胃较差，而踢足球对于强健脾胃同样十分有利。踢足球可以加

速体内的代谢，使人气血流通加快，脏腑的功能变得强劲，肝胆、肠胃的功能都得到加强，从而促进消化。消化系统好的小孩，就会拥有一个好体质，不易生病。

#### 6.缓解学习压力

在学习、生活中难免产生一些压力，压力太大无法有效的释放容易导致心情抑郁。而踢足球就是一种行之有效的缓解压力的方法。放下心理的包袱，尽情的奔跑在绿茵场上，挥汗如雨，和球友们开开心心的进行一场对战。

#### 7.培养团队合作意识

家庭中的孩子少，很难让其有团队意识，所以有的少儿在学校里很不适应，根本没有任何的团队意识，甚至有些自私。

足球是一项最能体现团队协作的体育项目，场上分守门员，后卫，中场，前锋等几个位置，相互之间要有默契合作才能最终取得比赛的胜利，因此喜欢踢足球的一般都有较强的团队合作能力。

#### 8.坚韧的性格

如今因为家庭中的孩子多数是一个的原因而变得娇贵，就算孩子自己没有这个意识，家长们的溺爱让孩子失去了很多吃苦的精神，对于以后的成长很不

利。

而足球是对抗性很强的项目，如果不敢拼、惧怕身体冲撞就既突破不了对

方的防线又防守不了对方的进攻。通过比赛，他认识到胜利是要靠自己争取

的，唯有勇于拼搏才能取得最后的胜利。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发