

足球手抄报内容

作者：有故事的人 来源：范文网 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于一身的。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.利于意志品质的磨砾

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，甚至还有些自私。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

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发