

足球健身价值

学习目标：了解足球运动的基本理论知识，足球运动的发展概况及锻炼价值。熟悉足球基础的技术动作方法和参与足球竞赛的基本技能，掌握运用足球运动进行身体锻炼的方法，培养学生克服困难，勇敢顽强的意志品质，以及团队意识。

情景导入：经常参加足球运动能有效地提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等素质，增强体质，提高人体各器官系统的功能。培养人们勇敢顽强、机智果断、克服困难等优良品质和团结协作的集体主义精神。

一、足球运动的健身价值

足球运动是深受学生喜爱的运动项目，它能全面发展人的身体素质，提高人体各器官系统的功能、增强人的体质。足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段，是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动，可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质，并能使人的高级神经活动得到改善，尤其能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能，从而促进人体的健康。通过参加足球运动的比赛，能提高人的注意力、观察力、想象力和思维能力。改善人的心理素质，提高人的心理健康水平。经常从事足球运动，不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响，而且还可以培养人的意志、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

相关链接：足球运动的起源

古代足球运动起源于中国，现代足球运动始于英国。1863年10月26日，英国足球协会在伦敦成立了第一个足球俱乐部，制定了最初的比赛规则。它的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因此，人们把这一天作为现代足球的誕生日。

1896年，第一届现代奥运会在希腊举行时，足球就列为正式比赛项目。1904年5月21日，国际足球协会（简称国际足联）在法国巴黎正式成立。后来通过决议，举办四年一次的世界足球锦标赛，简称“世界杯”足球赛。它是世界上水平最高的足球赛事。经过100多年的发展，足球运动成为人们喜爱的体育项目，被誉为“世界第一运动”。