



◎ 主编 陈 健 赖建敏 杨 华

# 师范体育教程

SHIFAN TIYU JIAOCHENG

江西高校出版社

# 目 录

## 第一编 体育理论篇

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一章 师范体育概论        | 3  |
| 第一节 体育的概念         | 3  |
| 第二节 学校体育的组织形式     | 4  |
| 第三节 体育锻炼的基本原则     | 6  |
| 第四节 体育锻炼的内容       | 10 |
| 第五节 体育锻炼的方法       | 12 |
| 第六节 体育的功能         | 14 |
| 第二章 体育与健康         | 16 |
| 第一节 促进健康行为        | 16 |
| 一、规律的生活作息制度       | 16 |
| 二、积极的休息与睡眠        | 17 |
| 三、合理营养和平衡膳食       | 18 |
| 四、科学锻炼身体          | 21 |
| 五、避免吸烟和被动吸烟       | 22 |
| 六、避免酗酒和药物滥用       | 23 |
| 第二节 心理拓展训练        | 24 |
| 一、心理拓展训练的由来       | 24 |
| 二、心理拓展训练的本质特点     | 25 |
| 三、心理拓展训练的基本过程     | 26 |
| 四、心理拓展训练的作用       | 28 |
| 五、心理拓展训练项目        | 30 |
| 六、对将心理拓展训练引入课堂的建议 | 38 |
| 第三节 体育锻炼与健康       | 39 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、体育锻炼与身体健康 .....           | 39 |
| 二、体育锻炼与心理健康 .....           | 40 |
| 三、体育锻炼与社会适应能力 .....         | 41 |
| 第四节 体育锻炼应注意的问题 .....        | 43 |
| 第五节 运动损伤与保健 .....           | 46 |
| 一、运动损伤 .....                | 46 |
| 二、运动性疾病 .....               | 51 |
| <b>第三章 体育竞赛的组织与欣赏</b> ..... | 58 |
| 第一节 运动竞赛的作用 .....           | 58 |
| 第二节 运动竞赛的种类 .....           | 59 |
| 第三节 运动竞赛的方法 .....           | 61 |
| 第四节 学校运动竞赛的组织 .....         | 63 |
| 第五节 体育竞赛的观赏 .....           | 65 |
| 一、观赏体育竞赛的意义 .....           | 65 |
| 二、怎样观赏体育竞赛 .....            | 67 |
| 三、体育比赛欣赏的内容 .....           | 69 |
| <b>第四章 体育文化</b> .....       | 74 |
| 第一节 体育文化的产生和发展 .....        | 74 |
| 第二节 体育文化的特征 .....           | 75 |
| 第三节 体育文化的类型 .....           | 77 |
| 第四节 奥林匹克运动会 .....           | 78 |
| 一、奥林匹克运动会的由来 .....          | 78 |
| 二、现代奥林匹克运动会 .....           | 81 |
| 第五节 中国体育文化 .....            | 89 |

## 第二编 体育技能篇

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第五章 田径运动</b> ..... | 103 |
| 第一节 田径运动的定义 .....     | 103 |
| 第二节 短跑 .....          | 104 |
| 第三节 跨栏跑 .....         | 110 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第四节 中长跑 .....         | 114 |
| 第五节 接力跑 .....         | 120 |
| 第六节 跳远 .....          | 124 |
| 第七节 跳高 .....          | 129 |
| 第八节 铅球 .....          | 134 |
| 第九节 标枪 .....          | 140 |
| 第十节 铁饼 .....          | 143 |
| <b>第六章 球类运动</b> ..... | 147 |
| 第一节 篮 球 .....         | 147 |
| 一、篮球基本技术 .....        | 148 |
| 二、篮球基本战术简介 .....      | 162 |
| 三、趣味篮球 .....          | 163 |
| 第二节 排球 .....          | 165 |
| 一、排球运动的特点 .....       | 166 |
| 二、基本技术 .....          | 167 |
| 三、排球战术 .....          | 180 |
| 四、趣味排球 .....          | 183 |
| 第三节 足球 .....          | 186 |
| 一、基本技术 .....          | 187 |
| 二、足球战术 .....          | 203 |
| 三、趣味足球 .....          | 206 |
| 第四节 乒乓球 .....         | 207 |
| 一、乒乓球基本技术 .....       | 208 |
| 二、趣味乒乓球 .....         | 212 |
| 第五节 羽毛球 .....         | 213 |
| 一、基本技术 .....          | 214 |
| 二、趣味羽毛球 .....         | 220 |
| <b>第七章 体 操</b> .....  | 223 |
| 第一节 体操运动分类 .....      | 223 |
| 第二节 技巧 .....          | 224 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第三节 单杠 .....         | 227 |
| 第四节 双杠 .....         | 229 |
| 第五节 队列队形练习 .....     | 236 |
| 一、队列队形练习的基本术语 .....  | 236 |
| 二、动作要领及教法 .....      | 237 |
| 三、队列队形练习时的基本要求 ..... | 246 |
| <b>第八章 游 泳</b> ..... | 248 |
| 第一节 熟悉水性 .....       | 249 |
| 第二节 蛙 泳 .....        | 253 |
| 第三节 自由泳 .....        | 256 |
| 第四节 仰 泳 .....        | 260 |
| 第五节 游泳的救护常识 .....    | 262 |
| 一、自我救护 .....         | 262 |
| 二、间接救护 .....         | 263 |
| 三、直接救护 .....         | 264 |
| <b>第九章 武 术</b> ..... | 272 |
| 第一节 武术的概念 .....      | 272 |
| 第二节 武术的特点 .....      | 274 |
| 第三节 武术的作用 .....      | 275 |
| 第四节 武术的基本动作 .....    | 277 |
| 第五节 长拳 .....         | 285 |
| 第六节 太极拳 .....        | 298 |
| 第七节 练功十八法 .....      | 326 |
| 第八节 防身术 .....        | 336 |

### 第三编 休闲体育篇

|                      |     |
|----------------------|-----|
| <b>第十章 健美操</b> ..... | 349 |
| 第一节 健美操运动的分类 .....   | 349 |
| 第二节 健美操的锻炼价值 .....   | 352 |
| 第三节 健美操的基本动作 .....   | 353 |

|                   |                   |            |
|-------------------|-------------------|------------|
| 第四节               | 健美操创编的基本原则 .....  | 361        |
| <b>第十一章</b>       | <b>娱乐体育 .....</b> | <b>365</b> |
| 第一节               | 拔河 .....          | 365        |
| 第二节               | 跳绳 .....          | 366        |
| 第三节               | 抽陀螺 .....         | 368        |
| 第四节               | 抖空竹 .....         | 370        |
| 第五节               | 踢毽子 .....         | 371        |
| 第六节               | 滚铁环 .....         | 373        |
| 第七节               | 滑旱冰 .....         | 374        |
| 第八节               | 踩高跷 .....         | 375        |
| 第九节               | 荡秋千 .....         | 376        |
| 第十节               | 放风筝 .....         | 377        |
| 第十一节              | 跳格 .....          | 380        |
| 第十二节              | 掰手腕 .....         | 381        |
| 第十三节              | 越野跑 .....         | 381        |
| 第十四节              | 射箭 .....          | 383        |
| 第十五节              | 春游 .....          | 384        |
| 第十六节              | 打水漂 .....         | 386        |
| 第十七节              | 登山 .....          | 387        |
| 第十八节              | 冷水浴 .....         | 389        |
| 第十九节              | 日光浴 .....         | 390        |
| 第二十节              | 空气浴 .....         | 391        |
| 第二十一节             | 森林浴 .....         | 393        |
| <b>参考文献</b> ..... |                   | <b>395</b> |

第一编  
体育理论篇





# 第一章 师范体育概论

体育是学校教育的重要组成部分,它与德育、智育相结合,肩负着培养全面发展的社会主义事业合格接班人的使命。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”

师范院校是培养师资的基地,要求教师具有德、智、体全面发展的基本素质和能力,才能为人师表,保证教育方针的贯彻执行。体育教学对于提高学生体育素质、促进学生智力开发、提高学习效率、培养学生思想道德品质和审美素质都具有重要的作用。通过体育教学,对学生的兴趣爱好、体育习惯、体育能力以及意志品质和团结协作能力等方面进行培养,使学生学会学习,学会自我锻炼、自我评价,学会科学的锻炼方法,为今后走出校门,走向“完全靠自觉行为来维系的终身体育活动”打下良好基础。

## 第一节 体育的概念

“体育”一词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国最早约在 19 世纪末和 20 世纪初从日本引进,日本则是从西方引进的。

体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质,提高运动水平、进行思想品德教育、丰富文化生活为目的而进行的一种社会活动。体育是社会主义现代化建设事业中的重要组成部分,对增强人民体质、培养良好的道德品质和心理素质具有重要的作用。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。劳动使人挺直了腰,站直了身躯,劳动使人的腿更适于

跑、跳、投,使手更适于复杂精细的劳动。在原始社会,人类的劳动目的是获取物质生活资料,没有以锻炼的形式来造就人的体能、体力为目的的活动,从根本讲是还没有真正的体育。为了适应日趋复杂的生产劳动和不断变化发展提高的需要,因此,锻炼、培养和造就体力、体能和技巧为目的的体育活动便产生了。

## 第二节 学校体育的组织形式

学校体育的组织形式主要有:

### 1. 体育课教学

体育课是体育教育的基本组织形式,它是教师按照教学大纲、教学任务有目的、有计划、有组织的教学过程。

通过体育课程这种特殊的组织形式,逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识,增强自身的体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,把握参与体育课程学习的良好时机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育与运动进入自己的生活,为成才和奉献打下坚实的物质基础。

体育课教学的组织工作较复杂。体育课主要是在室外进行,场地大,学生活动范围广,分组教学的形式多样,互相接触频繁,还受场地、器材的制约和外界环境的干扰,因此,课前需要更加周密的计划和准备。

### 2. 课余体育活动

课余体育活动是体育课程的延续和补充,是学校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现学校体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生文化生活,发展学生个性,对于完成本课程教学任务具有潜移默化的作用。课余体育活动主要有以下几种形式:

### (1)早操

早操即清晨运动,是每天起床后坚持的室外活动,是学生合理的作息制度中的重要组成部分。学生坚持做早操,对促进学生身心发展,增强机体对季节、气候变化的适应能力,养成良好的生活习惯,锻炼意志,都有一定的特殊作用。

早操也是每天从事脑力劳动的准备活动,早晨到室外呼吸新鲜空气,增加氧的摄取量,可提高神经系统的兴奋性,消除睡眠中引起的抑制状态和惰性,提高机体各器官的工作能力,形成良好的生理状态。早操活动时间一般以15~20分钟为宜。形式可以集体组织与个人活动相结合。内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。

### (2)课间活动

课间活动(课间操)是文化课下课后,在教室周围进行的几分钟轻微活动,或两节课后休息期间进行的体育活动。其内容主要为散步、做广播操、眼保健操和四肢活动的徒手操等。课间操能调整身体姿势,调节精神,消除大脑的疲劳,进行积极性的休息,为下一堂课的学习注入更充沛的精力。课间活动时间一般为3~10分钟。形式以个人活动为主,以散步、广播操等为主要内容。

### (3)课外体育锻炼

课外体育锻炼是学生结束一天课程学习后,利用每天下午第七、八节课的时间,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼,可以使学生增强体质、陶冶情操、丰富知识,达到身心完善、精神饱满的目的,它不仅是学校体育的重要方面,也是学校占领课余思想阵地,丰富校园文化生活,建设精神文明的重要手段之一。课外体育锻炼时间一般在1小时左右。形式以班集体、单项体育协会组织为主,也可以结合个人锻炼,还可结合小型多样的竞赛活动。各校还可以从实际出发,因人、因地、因时制宜地开展活动。

### (4)课余体育训练与体育竞赛

课余体育训练与体育竞赛是学校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程,是实现学

校体育目的的重要组织形式之一,它有助于提高我国学生的运动技术水平。参加不同层次的竞赛,还能为学校培养一支文体骨干队伍,有利于推动学校群众性体育活动的开展。

#### (5)全校性的运动会

一年一度的校田径运动会把学校的体育教育推到了本年度的高潮。以运动会为舞台给全校师生一个公平竞争的机会,在拼搏中寻找个人的成功,在竞争中增强集体的凝聚力。

#### (6)野外活动

野外就是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动就是指在这种自然环境中开展的各种活动的总称。野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能,深受青少年和广大人民群众喜爱,并为其其他运动所不能替代的有益活动。

### 第三节 体育锻炼的基本原则

体育锻炼是人们运用各种身体练习方法,并结合自然力和卫生因素以及发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活为目的的身体活动。要想使体育锻炼能够有效地增强体质,提高健康水平,达到预期的最佳效果,就必须遵循一定的原则,讲究锻炼的方法。

体育锻炼的原则主要是体育锻炼客观规律的反映,是体育练习者从事体育锻炼实践,达到理想效果所必须遵循的基本原则。在体育锻炼的过程中,只有正确地理解和运用体育锻炼的原理,才能使体育锻炼获得最佳效果。

#### 1. 自觉性原则

自觉性原则是指体育锻炼者应有明确的锻炼目的,自觉积极地进行体育锻炼。贯彻自觉性原则,应注意以下几点:

(1)要做到自觉锻炼,首先必须明确锻炼目的。学校是培养人才的地方。学生都应遵照德、智、体全面发展的教育方针,把自己锻炼成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的人,将来更好地为四个现代化和人类的进步事业多作贡献。一个人只有树立起这一远大目标,才能使

体育锻炼更具有长久的动力和自觉性。另外,参加体育锻炼更多的是带有直接目的和动机的。例如,为了丰富文化生活、调节情绪、活泼身心、陶冶情操、锻炼意志等,或是为增进健康,促进身体的正常发育和造就一个健美的形体,以及防病治病等。不管带着哪种目的和需求,只要有目的地去锻炼,这种锻炼就更具主动性和自觉性。

(2)应充分认识体育锻炼的特点和作用。体育锻炼的内容与形式是多种多样的,每个人都可以选择自己较喜爱的运动项目和形式,并有意识地培养锻炼的兴趣。当一个人对体育锻炼产生兴趣之后,他进行锻炼的情绪才是高涨的,感受才是积极的。但是,仅仅停留在兴趣阶段是不够的,而是应从兴趣入门,逐渐形成一种自觉行动和良好的体育锻炼习惯。

(3)要使锻炼更具自觉性,还应经常检验锻炼的效果。如定期测试一下身体素质、形态,某些生理机能指标和运动成绩等方面的增长、变化及提高情况,也可用饮食、睡眠、精神状态以及学习时的注意力等情况的对比来检验锻炼的效果。这样不仅可以检查锻炼方法是否得当有效,而且,还可以看到锻炼的成效,从而使体育锻炼的兴趣与信心进一步增强,自觉性更加提高。

## 2. 循序渐进原则

锻炼身体要遵守循序渐进的原则,要防止和克服蛮干或急躁情绪。

循序渐进的原则是指体育锻炼的内容、方法和运动负荷等,必须根据人对事物的认识规律、动作技能形成规律和生理机能的负荷规律,由小到大、由易到难、由简到繁、由低级到高级地逐步进行。运动负荷,是指体育锻炼时身体的生理负荷量,它是由许多因素所决定的。体育锻炼之所以能够增强体质,是由于具有一定运动负荷的刺激作用,使机体产生相应的变化。如运动负荷过小,是不可能促进机体发生变化的,也达不到锻炼身体的目的;如运动负荷过大,超出了机体能承受的范围,就会引起不良的反应,出现血压降低,脉搏急促而微弱、面色苍白、出冷汗、头晕、恶心、睡眠不好、食欲不振、长期不能消除疲劳等现象。

怎样才能使运动负荷比较合适呢?一般来说,每次体育锻炼以后感到有些累,但没有上述不良反应,通过休息恢复较快,这样的运动负

荷基本是合适的。

### 3.全面性原则

全面性原则是指身体锻炼应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和活动能力,追求身心的和谐发展。

体育锻炼,不仅应包括不同身体部位的活动,更重要的是应该包括多种项目和不同性质的活动,进行全面锻炼。身体各系统都是相互联系、相互制约的,身体某一方面的发展必然会影响到其他方面的发展,而全面发展,就能相互促进,共同提高。目前,大学生年龄多处在17~23岁之间,为身体发育逐渐成熟的阶段,具有一定的可塑性。因此,在体育锻炼中贯彻全面性原则尤为为重要。

从体育项目对人体锻炼的作用来看,也是有所侧重的。如短跑主要是发展速度;投掷、举重主要是发展力量;长跑则侧重于发展耐力;球类则以发展灵敏性、协调性为主。所以进行全面锻炼就能使身体素质获得全面发展,使其能更快地掌握运动技术和技能,增强体质。

### 4.经常性原则

经常性的原则是指身体锻炼必须持之以恒,使之成为日常生活中的重要内容。

我们做什么事情都要有恒心,体育锻炼也是这样。运动技术的形成和提高,人体各组织系统机能的改善,是肌肉活动反复多次强化的结果。锻炼不经常,后一次锻炼时,前次锻炼的痕迹已经消失,失去了累积性的影响作用,因此效果也就很小,甚至不起作用。同时,运动技能的形成,人体结构、机能的改善,身体素质的提高,都受着生物界“用进废退”规律的制约,不经常锻炼,对已取得的效果也会逐渐消退,俗话说,“拳不离手,曲不离口”,所提示的就是这个道理。

### 5.个别性原则

个别性原则是指体育锻炼的内容方法与运动负荷的选择与制定,应从个人身心状况实际出发。人的素质强弱不一,个性特点千差万别,对体育的认识不尽一致,其可塑性也不相同。由于个体之间存在着诸多差别,只有从个人身心状况出发,制订符合个人实际的锻炼计划,才能达到身心发展的目的。

## 6. 适量性原则

适量性原则是指体育教学要有合理恰当的生理和心理负荷。

人体生长发育、生长成熟的每个阶段,生理机能都有相对的负荷极限,锻炼时的生理负荷和心理负荷应力求控制在极限范围内,锻炼效果的大小,很大程度上取决于运动刺激的强度、持续时间和频率。弱的运动负荷刺激,引不起机体的机能发生变化,不能够发展体能;然而,过强的刺激,则可能不但无益于增进身体健康,反而会损害健康。只有适宜的运动强度、持续时间和频率,才能达到能量消耗和恢复过程的超量补偿,从而才能更快、更好地发展体能,增强学生体质。适量性原则应注意的事项:

(1)要注意量力而行,因人而异,进行体育锻炼要有针对性,要把学生的自我感觉和生理测定结合起来,要注意生理负荷和心理负荷间的相互影响,要全面地考虑生理负荷与心理负荷两方面对学生机体的影响;还要考虑客观条件的影响,要根据年龄特点、睡眠、营养、兴趣、疲劳程度、气候条件来决定锻炼的负荷量。

(2)体育课的生理和心理负荷量,要因教学任务、教材性质以及课的类型不同,对运动负荷的要求也不同。避免单纯地追求运动负荷,或者机械地用一个固定模式来套用,造成体育课教学质量低下的倾向。

## 7. 安全性原则

从事任何形式的体育锻炼都要注意安全,如果体育锻炼安排得不合理,违背科学规律,就可能出现伤害事故。为了避免在锻炼时可能出现的意外伤害,体育锻炼还应做好以下准备工作:

(1)做必要的热身。当肌肉越松弛时,它们也更容易被驾驭和扩展,做这些运动将使你减少受伤机会。因此,花上5分钟的时间,让身体完全地活动开,有稍稍出汗的感觉是最好的。

(2)做必要的伸展运动。当锻炼一处肌肉的时候,它会变得紧绷而缩短,伸展运动就是帮助你放松肌肉,从而防止第二天的肌肉酸痛。做这个动作的最好时间是在完成热身运动之后,同时须持续每个动作20~30秒的节奏,这将有助于肌肉松弛,使健身者获得一个更有意义的伸展运动。

(3)做必要的水分补充。正在进行运动时,身体会因流汗而迅速丧失水分,而这些液体必须及时补充,否则的话,随着时间的推移,身体就会出现脱水的现象,人也会感到口渴。所以,在运动时,从始至终过程中都不要忘记给身体补充水分。

(4)运动到最后需要必要的“冷却”。如同健身之前身体需要时间“预热”一样,身体在锻炼之后,也需要时间恢复平静,让心率重归正常。可以缓缓地放慢动作,直到心跳还原至每分钟 120 次或更少。当感到自己的心跳趋于缓和,呼吸也逐渐平稳时,也就完成了最后的“冷却”工作。

上述锻炼身体应遵循的几项原则是互相联系、互相制约的。只有科学的、有目的的、全面的贯彻这些原则,才能不断增强体质,取得预期效果。

## 第四节 体育锻炼的内容

体育锻炼的内容丰富多采。人们在体育锻炼时可根据各自的目的、条件、特点和兴趣选择运动项目作为锻炼内容。

怎样选择体育锻炼的内容是体育锻炼中一个十分重要的问题,内容选择得是否恰当,直接关系到锻炼的效果和锻炼者的积极性。因此,选择体育锻炼内容时,应注意以下几点:

(1)目的性。选择锻炼内容时要有明确的目的。是健身还是健美,是娱乐性还是医疗性,在选择内容前,必须有一个明确的目的,并根据自己的目的去选择适合本人的锻炼内容。

(2)实效性。选择体育锻炼内容时,要注意它的锻炼价值,不要贪多,应力图少而精,求实效。

(3)全面性。选择体育锻炼内容时,要考虑到全面锻炼身体的作用。这不仅对青少年学生是非常重要的,而且对中老年人也是不可忽视的。当然,全面性并不意味着选择内容越多越好,而是把全面性的锻炼与少而精的内容有机地结合起来考虑。

(4)趣味性。锻炼内容比较有趣味,不仅能调动参加锻炼者的积极



性,而且有利于提高锻炼效果。

(5)季节性。在选择体育锻炼内容时,要考虑到季节气候和环境条件,应因时、因地制宜。

根据运动项目的性质和锻炼目的,可分为以下几类:

### 1. 竞技运动

竞技运动是以科学地、系统地训练,通过竞赛的方式,达到最大限度发挥个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,从而取得优异成绩的一种体育运动。

竞技运动的特点是具有高度的技艺,竞赛性强,按照严格统一的规则进行竞赛,所取得的成绩为社会所承认。

竞技运动项目较多,不同的运动项目具有不同的锻炼作用。因此,选择以竞技运动项目作为体育锻炼内容时,要从实际出发,有目的、有计划地选用容易开展,趣味性强,且锻炼价值较高的竞技运动项目进行体育锻炼。

### 2. 健身运动

健身运动是为了增进健康,保证人体正常的身体形态与机能协调的能力,发展身体素质,提高基本活动能力的运动。它主要是增强人体内脏器官的机能,特别是心血管系统和呼吸系统的机能,以及力量、耐力等素质,而以进行有氧代谢的锻炼为主。由于参加者的年龄、性别和健康状况不同,所采用的内容也不一样。一般来说,青少年常运用田径、体操、球类、滑冰、滑雪、游泳等项目来锻炼身体,中老年人则一般采用跑步、打拳、骑自行车等项目来锻炼身体。

### 3. 健美运动

健美运动是以徒手练习和各种器械练习为练习形式,在较短时间内以增强体质、强健体魄、发达肌肉、健美形体为目的的一种体育运动项目。它可以利用杠铃、哑铃、拉力器和各种单项和综合健身器,根据人体生理解剖特点,采用各种具有显著效果的锻炼方法,做各种力量练习和柔韧性练习,也可以采用健美操、韵律操、艺术体操和各种舞蹈来达到上述目的。它不仅可以增进健康,还可培养审美能力和身体的表现能力。