

广东省“十三五”高等教育课程体系建设规划教材

大学体育 与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主 编：黄继珍 刘英梅 王建伟



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

广东省“十三五”高等教育课程体系建设规划教材

大学体育 与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主 编：黄继珍 刘英梅 王建伟

本书编委会

主 编：黄继珍 刘英梅 王建伟
副 主 编：林 锋 李尚胥 饶舒扬
钟进聪 隋志宇 房胜棠
参编人员：陈发平 黄 胜 吴 强
李文波 张利超 辛娟娟
黄元聘 许 捷 李岱峰
赵 乐 朱 政 彭爱莲
王玉立



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

• 广州 •

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康/黄继珍, 刘英梅, 王建伟主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5361 - 6171 - 9

I. ①大… II. ①黄… ②刘… ③王… III. ①体育 - 高等学校 - 教材
②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 110086 号

Daxue Tiyu Yu Jiankang

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: 020 - 87551597

网址: www.gdgjs.com.cn

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787 毫米 × 1092 毫米 1/16 13.5 印张 249 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

(版权所有 · 翻印必究)



▶ | 前 言 | ◀

体育教育是高等教育的重要环节,是高等学校文化教育的重要组成部分。大学体育是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课。《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》(以下简称《决定》)的颁布,标志着我国教育改革与发展进入了一个崭新阶段。《决定》中明确指出“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。为提高体育教学质量,本书编写组按照教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,根据学校对体育课程建设的总体部署,遵守课程建设的客观规律,在认真总结多年大学公共体育教学实践和教学经验的基础上,紧密结合教学实际,针对大学生的年龄特点、心理特点、体质状况,以全新的理念,突出体现“健康第一”的指导思想,重视提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平,使现代大学生在价值观念、身体健康、生活能力等方面能适应社会的变迁,并与之保持同步发展。

本教材本着以育人为宗旨,以增强学生体育锻炼意识、学会科学合理的锻炼方法、提高机体活动能力、培养学生终身体育锻炼习惯为主线,树立“以人为本”“健康第一”的思想,体现人本主义特征,将体育运动、身心娱乐、机体健康有机融为一体,引导大学生积极主动地接受体育教育,在欢愉中享受体育带给他们的乐趣,最终达到养成终身体育锻炼习惯、不断提高身心健康发展的目的。

本教材是在体育课程改革的基础上,经多次修改而成的。教材试图通过构建“体育与健康”课程新体系,使体育课程改革有所依托,并为普通高校体育课程教材改革提供具有鲜明特色的模式。本



教材在部分教师的通力合作下完成。在完成初稿的基础上,由主编对全书进行修改、补充和最后定稿。参加本教材编写的人员主要有:黄继珍、刘英梅、王建伟、林锋、李尚胥、饶舒扬、钟进聪、隋志宇、房胜棠、陈发平、黄胜、吴强、李文波、张利超、辛娟娟、黄元聘、许捷、李岱峰、赵乐、朱政、彭爱莲、王玉立。本教材的编写是一种改革的尝试,参加编写的人员都是中青年骨干教师,他们既有一定的业务水平和理论水平,又有开拓创新的精神。在编写过程中基本上体现出一定的风格和特点。相信这本教材将对完善普通高校体育课程体系起到极大的促进作用,而且将对我校体育的发展产生积极的影响。

本教材分三编十二章,在强调正确处理健康理念、体育知识、身体素质、能力四者的辩证关系同时,试图建立以增进健康、更新观念、提高能力,培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教材新体系,全书分为大学体育基本理论编、大学体育与健康理论编、体育健康实践编。大学体育基本理论编是每位学生都应掌握的体育理论知识,它是树立正确体育观念和建立形成良好生活方式所必需,也是开拓学生视野和科学指导体育锻炼所必需;大学体育与健康理论编是向学生讲授健康的理论和方法、如何获得健康的身体并树立良好的健康的观念;体育健康实践编主要介绍科学的自我锻炼、运动处方、传统养生、日常简易健身方法、自然力锻炼五个方面,目的是使大学生掌握提高健康水平的方法并学会评估自己健康状况的方法。

总的来说,本教材根据大学体育课程的特点,突破了传统的编写体系,内容充实、结构完整、颇具新意。本教材面向 21 世纪,突出了大学体育课程的教学特色,力图形成大学体育与健康课程新体系。在注重加强基础理论知识论述、扩大知识面的基础上,着重增强学生体育意识和培养新型体育健康实践的素养。在重视对体育方法介绍的同时,加强理论与实践的紧密结合,改变了传统的理论



与实践分离和以竞技技术为主线的弊端，让学生既会实践又懂道理，既注重科学性，又讲究实用性和可读性，从而提高大学生的健康理论水平和实践能力，达到大学体育教学的目标。

编 者

2018 年 4 月



目 录

大学体育基本理论编

第一章 体育概述 ▶ 3

第一节 体育的起源、概念及本质 ▶ 3

第二节 体育的功能、演变及特征 ▶ 6

第二章 大学体育概论 ▶ 16

第一节 大学体育概述 ▶ 16

第二节 大学体育的地位 ▶ 19

第三节 大学体育的目的和任务 ▶ 21

第四节 大学体育的健康功能 ▶ 28

第三章 体育的科学基础与大学体育 ▶ 34

第一节 体育的生物学基础 ▶ 34

第二节 体育的生理学基础 ▶ 37

第三节 体育的心理学基础 ▶ 42

第四节 体育的社会学基础 ▶ 45

第五节 现代社会发展与大学体育 ▶ 48

大学体育与健康理论编

第四章 健康概论 ▶ 55

第一节 健康的概念、演变及价值 ▶ 55

第二节 影响健康的因素与健康维护策略 ▶ 61

第三节 健康理念培养及健康素质 ▶ 67

第五章 体育与健康 ▶ 71

第一节 健康行为及其影响因素 ▶ 71

第二节 促进健康行为的做法 ▶ 72

第三节 心理健康与体育锻炼 ▶ 79



第六章 大学生体质健康测试与评价 ▶ 85

- 第一节 体质健康的相关概念 ▶ 85
- 第二节 大学生体质健康标准测试的内容和方法 ▶ 90
- 第三节 大学生体质健康标准与测试结果评价 ▶ 96
- 第四节 提高身体素质的锻炼方法 ▶ 100

体育健康实践编

第七章 科学的自我锻炼 ▶ 111

- 第一节 体育锻炼的基本原理 ▶ 111
- 第二节 体育锻炼的原则 ▶ 113
- 第三节 体育锻炼方法与内容的选择 ▶ 117
- 第四节 体育锻炼运动负荷的调控 ▶ 120

第八章 运动处方 ▶ 125

- 第一节 运动处方概述 ▶ 125
- 第二节 运动处方的制定与实施程序 ▶ 127
- 第三节 常用运动处方示例 ▶ 133

第九章 传统养生 ▶ 138

- 第一节 传统养生学说简介 ▶ 138
- 第二节 传统养生原则 ▶ 140
- 第三节 传统体育养生方法 ▶ 141

第十章 日常简易健身方法 ▶ 151

第十一章 自然力锻炼 ▶ 160

第十二章 体育课程目标与内容纲要 ▶ 164

参考文献 ▶ 207



大学体育基本理论编



▶ | 第一章 | ◀

体 育 概 述

第一节 体育的起源、概念及本质

一、体育的起源

体育作为人类文化的重要组成部分,是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。

体育首先是起源于劳动。体育是在劳动过程中产生的。原始人类为了获取小动物做食品,就要有快跑的能力;为了抵御和擒获大猛兽,就要有使用器械和投掷的力量;为了捞取水中的鱼虾做食物,就要学会游泳的技术;为了采摘高树上的果实充饥,就要掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要性,并有意识地去学习、去锻炼这些技能时,就开始有了体育。体育在原始社会生活和劳动过程中产生,是原始社会教育活动的主要手段和内容。

体育主要起源于生产劳动和战争,其产生的根本源泉是生产劳动,是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的,并随着社会的进步而不断发展。原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他多种活动,如部落之间的军事冲突、宗教祭祀活动、舞蹈和游戏以及防止疾病等身体活动。人类社会的这些活动,都与体育的起源有着密切的关系,都是体育产生的源泉。

跑、跳、掷、游泳、攀登等技能虽起源于劳动,但是只有在战争中才能得到更迅速的发展。人类在进入畜牧稼穡的生活阶段之后,和野兽拼搏的机会少了,而在争夺财物的争斗中却需要发展身体能力,如追击对手时的奔跑速度,搏斗时的身体力量,准确的投掷技术,以及弓箭的使用能力,都较之人与野兽的斗争要求更高。这就使渔猎时代作为劳动技能的许多体育项目,在社会进入畜牧稼穡生活之后,不仅没有废弃,反而得到更大的发展。后来,随着战争的发展扩大,又创造出更多的属于练武手段的体育项目,如举重、摔跤、驭车、武艺、足球、马球等。这些项目经过流传演变,都成为体



育竞赛活动。在世界性的体育项目中颇多这类情况，如拳击、击剑、策马等，显然都是由军事训练手段转化而来的。至于射箭、射击和现代五项（游泳、越野、射击、击剑、马术）运动的兴起，则明显地带着军事性质的痕迹，在战争中，为了提高战斗技能，体育成为人们进行军事训练和身体训练的手段。体育的许多项目和军事战争有密切的关系，说明了体育的产生和发展与战争也有关联。

还有部分体育项目是源于社会的娱乐活动，如杂技技巧、舞蹈、秋千、拔河和球类游戏等，都是人类在生产有了提高、生活资料逐步丰富、能够得到温饱之后，为寻求休闲时的娱乐活动而创造出来的。世界上各个民族在原始时代都创造了自己的舞蹈。奥林匹克运动会就是在祭神仪式活动中产生的。在埃及原始人的壁画中有球戏图形；我国古代传说在黄帝时代就发明了足球游戏，在新石器时代的遗址上，发现了大批的石球和陶球；摩尔根在《古代社会》一书中提到，处在原始生活阶段的易洛魁人，在没有任何外来输入的条件下，也有球类游戏。据文献记载，我国古代的唐尧时代，创造了一种击壤游戏，这一切都说明了体育的部分项目起源于娱乐。体育是人类精神娱乐生活中不可缺少的一个部分。

体育是伴随人类进步和文明而产生和发展的。人类在进化过程中，为了生存，在同自然界斗争的过程中，发展了走、跑、投掷、游泳、攀登等多种技能。人类早期的生产和生活技能与现代人的体育活动均是身体活动：生产过程的身体活动旨在谋生，而生活过程的身体活动多为锻炼身体。

体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。体育的发展大致经历了原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期。

二、体育的概念

随着人类的进化和人类社会的不断发展，人们对体育的认识在其内涵和外延上也在不断地发展变化。内容上的不断丰富和功能上的不断拓展，确立了体育在人的精神、文化和教育方面的特殊价值。

体育虽然有悠久的历史，但是“体育”一词却出现得较晚。“体育”一词，最初是法国人使用的。1760年在法国的一些报刊上发表关于儿童教育的文章中使用了“education physique”的字样。当时，“体育”和“肉体教育”虽形式不同，但都是指对儿童进行身体的养护、培养、训练的意思。而在古希腊，体育活动往往用“体操”来表示。希腊语“gymnos”是“体操”一词的词根，它原意是裸体的意思，其含义指所有身体操练（包括拳击、奔跑、投掷等）。我国古代体育活动多用“导引”“武术”“养生”等名词来标



记。19世纪欧洲提出“体育”(physical education)一词,其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。

“体育”一词在刚传入我国时,是指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了广义与狭义的解释。《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育、狭义的体育。广义的体育是指根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以各项运动为基本手段,以达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。狭义的体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

体育学院通用教材《体育理论》中,对体育的定义是:“体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。”高等学校教材《体育概论》中,对体育的定义是:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个人身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”但体育理论界对体育的定义有不同的观点。如费尔辛提出:“体育是把运动作为一种技艺、科学和有意义的过程来进行学习。”齐柯勒认为:“体育的普遍定义是作为志愿和有目的的人类运动的技艺和科学。”

目前比较普遍且较有群众基础的观点是:“体育是指根据人类生存和社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到全面发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。”

若人们从体育哲学、体育概论、体育教育学、体育社会学和体育文化学等不同范畴来认识体育,归纳起来,有两种不同观点,一种是体育的教育观,如日本学者前川峰雄说:“体育是通过可视手段或媒介的身体活动进行的教育。”另一种是体育的生物观,如美国学者认为:“体育以身体活动为媒介,培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”

从体育的诞生之日起,它就有一个明确的基本目标,就是通过人类自身的体育活动,实现人的身心健康,达到人的持续发展。随着社会不断进步,人类文明程度日益提高,体育作为社会的一项事业,其目标更为明确和全面。它不仅要在增强人的体质的基础上实现人自身的可持续发展,而且要通



过体育活动推动全社会的可持续发展,从而实现人和社会的全面可持续发展。这是体育发展的根本追求和终极目标。

三、体育的本质

体育的本质,是体育学的一个最基本的概念。国内外对什么是体育众说纷纭,因而对体育概念和本质的研究成为体育理论研究的一个重点和热点问题。研究者认为,确定体育的概念要遵循三个原则:要反映体育的本质,要有辩证的发展的观点,要以我国体育实践为出发点。体育著作将体育定义为:“体育是通过人体运动——运用体力和智力相结合的运动手段,作用于人类个体和社会,取得物质与精神文明相统一的综合效果的社会活动过程。”也有学者认为体育是“以身体运动为基本手段,为增强体质、完善人体的教育过程”。

体育本质是体育内在的规定性,表现为体育的属性。国际体育联合会1970年发布的《世界体育宣言》认为:“体育是教育的一个组成部分;它要求按一定的规律以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务。”因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质的一种教育。

第二节 体育的功能、演变及特征

一、体育的功能

体育的功能取决于其本身的特点和社会的需要。随着社会的发展,体育的价值在实践中越来越明显地表现出来并被人们所认识。体育的功能分为两个方面:生物功能和社会功能。体育的生物功能主要有:健身功能、健美功能、保健功能。体育的社会功能主要有:教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能。正是由于体育的功能不但满足了人们生存、享受和发展的需求,而且也满足了社会发展的需要,所以对体育的需求呈不断增加的趋势。

体育具有多功能性、多目标性、多层次性。体育的功能正在被人们逐步认识、逐步开发。随着人类社会的发展,实践活动的丰富和科研水平的提高,人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学、生物学作用,而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化方面等亦具有特殊的价值与功能。

(一) 体育的健身功能

科学实验和无数人的实践证明,体育锻炼是增进健康、增强体质的最积



极、最有效的方法。体育的健身功能是医学和生物学效应。即人们合理、科学地从事体育运动,通过医学和生物学的多种机理,改善和提高人体新陈代谢水平、体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康和增强体质,使人体自身得到有效发展。

这种有效发展表现于:体育运动可改善与提高人体神经系统,尤其是中枢神经系统的机体能力;体育运动可促进人体有机体的生长、发育,提高人体的机体能力;体育运动可改善和提高人体心血管系统和呼吸系统的机体能力;体育运动能改善和提高人体消化系统的机体能力;体育运动可提高人对外界环境的适应能力;体育锻炼可提高人的身体素质。

(二) 体育的教育功能

体育的教育功能是体育派生的最基本的功能,就体育教育功能所起作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响是体育的其他功能所无法比拟的。虽然世界各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态不尽相同,但是都很重视体育在教育中的独特作用。体育的教育功能主要表现在两个方面:一是在社会中的教育作用,二是在学校中的教育作用。

1. 体育在社会中的教育作用

体育具有活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性、国际性等特点,这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德等方面,具有特殊的社会教育意义。当人们置身于竞赛场中,庄严的赛前礼仪形式、紧张激烈的竞赛对抗氛围、令人叫绝的精湛技艺和竞赛胜负结果等自然激起人们的荣誉感、集体观念、民族意识和进取精神。这种借助于体育实践所诱发出的情感因素所产生的社会影响和社会教育作用是难以估量的。例如,中国女排在奥运会、世锦赛、世界杯等国际级大赛中,连续五次夺冠时,中国人民无不欢欣鼓舞。又如,当宣布中国申办 2008 年奥运会成功的时候,全国人民为之欢呼,焕发出浓厚的爱国主义激情。这些体育大事无不对中国人民进行了一次次生动而形象的社会教育。

2. 体育在学校中的教育作用

体育问世以来,人们最先看到的是体育能够帮助人强身健体的功能,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。中国古代教育家孔子就提出在教育中要学习“六艺”,所谓“六艺”,即指“礼、乐、射、御、书、数”。其中射、御就是现今的体育技能和锻炼。可见,早在两千多年前,孔子已将体育列入学校教育的重要组成部分。古希腊大哲学家亚里士多德曾提出,体育、德育、智育是相互联系的整体,体育应先于智育。亚里士多德认为,只有健全的身体才能有健全的智力。因此,“德智皆寓于体”的教育名言一直流传至今,世界各国政府无不重视体育在学校教育中的



作用和地位。

实践证明,体育在学校教育中的多功能性比其他学科所不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来社会工作和生活的需要,这是体育在学校发挥教育作用的主要方面。此外,还对受教育者进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展的多方面教育。学校体育教学采用体育理论讲授、课外体育活动和课余运动训练等形式,使学生获得科学锻炼的体育理论知识,掌握一些普遍的、必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,养成系统从事体育锻炼的习惯,树立终身体育思想。

综上所述,为适应现代社会发展的需要,学校体育教育在强调培养学生思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等多方面教育作用的同时,还要在如何培养学生终身从事体育的兴趣、爱好,树立终身体育思想方面下功夫。

(三) 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类认识和利用。原始社会,人们在渔猎闲暇进行游戏和嬉戏活动,借以消除疲劳、宣泄情感,人们潜意识地利用了体育的娱乐功能。《帝王世纪》曾记载,“击壤而歌”恰是记录了原始人在休闲时伴之歌唱的一种游戏活动;《太平清话》则记载着始于黄帝时代,用于调节兵士生活的蹴鞠游戏。在体育形成早期,一些娱乐消遣的活动、游戏,通常在节日庆典、宗教仪式和技艺表演中出现,它对丰富和调节人的生活起着重要作用。欧洲文艺复兴时期,新兴资产者和人文主义者以“改善和提高人类生活”为宗旨,曾大力提倡开展娱乐消遣活动,且利用多种体育娱乐手段,广泛开展社交活动。以竞争体育为主体的奥林匹克运动,人们最先偏重的也正是“畅心所欲”的娱乐作用。

我国改革开放以来,人民的物质生活质量日益提高,精神生活也开始受到重视,人们的业余体育活动和文化生活日渐丰富。现代大都市生活让人远离大自然,而人们所从事的体育活动,如游泳、爬山、越野跑等不仅调节了紧张的生活,而且使人们重返大自然,在大自然中陶冶情趣。此外,从事一些惊险的体育项目——攀岩、蹦极和汽车越野,不仅可挑战人体自身极限,同时又向大自然挑战,从中体验了人生价值与乐趣。现今,我国人民的“全民健身”计划正在实施,人们正寻找适合中国国情的最佳体育娱乐方式,以便更好、更快地消除学习、工作中的身心疲劳,使心境、情绪调整到最佳状态,以净化情感,享受生活乐趣,达到健康与长寿的目的。

欣赏高水平的体育比赛,已经成为人们日常娱乐消遣的重要组成部分。经常欣赏体育比赛与表演,诸如体操、艺术体操、跳水和花样游泳等一些充



满运动美感的项目，从中得到美的艺术感受与享受，同时，也可受到美学教育。

英国一位学者说：“不能教会学生支配余暇时间的教育是一种不完整的教育。”所以，我们要发展一种符合中国国情的，以体育方式为主要内容的消遣娱乐，并要对全社会，特别是对大学生进行余暇消遣、体育娱乐的教育，使之真正成为能适应社会发展的全面人才。

（四）体育的军事功能

体育的军事功能的存在，主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练，某种程度上可以说就是体育锻炼，为了取得战争的胜利，必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练，那时，体育的军事功能尤为突出。现代的体育竞技项目就是由古代军事训练手段演变而来。

现代社会，随着尖端武器的发展，部队机动性的提高，以及新战略和战术的运用，更需要士兵在短期内掌握复杂的军事技能，并最大限度地调动人的精神和体能。因此，进行全面的体力训练，掌握部分体现军事实效的体育项目，如游泳、爬山、攀岩、滑雪、划船、摔跤、格斗、擒拿、拳击和队列操练等，已成为现代军事训练所必需的内容。由此，还衍生出“军事体育”“警察体育”等。

（五）体育的经济功能

体育的经济功能是近期被认识 and 开发的社会功能，它是由体育与经济的互相促进作用所决定的。经济学家认为，劳动生产力提高是社会经济发展的重要标志，尤其在对生产力的价值进行评价时，人的素质又是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中，由于身体素质显得至关重要，世界各国都格外重视体育对发展劳动者体力的作用，以期减少发病率，借以达到促进社会生产力发展的目的。这表明，体育的经济功能最初是由体育本身的发展，并间接通过提高国民身体素质，再转化为劳动生产力的。

体育发展对国民经济的促进作用，还明显表现在高度发展的商品经济社会。伴随体育社会化、娱乐化和终身化程度的不断提高，为满足人们对体育不断扩大的需要，各种运动器材、体育场地设施、体育用品的生产、建设和供应，乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展，并有可能在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业。

竞技体育和商品经济的联系更为密切。一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，并直接获取颇丰厚的门票收入。比如：2003 年年初，中国有关方面以 150 万美金的巨资邀请 2002 年世界杯足球赛的冠军队——巴西队在广州同新组建的中国国家足球队比赛，由于组织者的成功经营，举办这场比赛竟获纯利润 800 万元人民币！