

高等学校教材

SPORTS



体育运动概论

姚颂平 主编

上海市重点学科建设项目资助（项目编号：S30801）

高等学校教材

体育运动概论

Tiyu Yundong Gailun

姚颂平 主编

吴贻刚 陈玉忠 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

体育运动概论/姚颂平主编. —北京:高等教育出版社,2011.7

ISBN 978-7-04-033359-6

I. ①体… II. ①姚… III. ①体育运动-高等学校-教材

IV. ①G819

中国版本图书馆 CIP数据核字(2011)第 131115号

策划编辑 范 峰

责任编辑 傅雪林

封面设计 刘晓翔

责任印制 田 甜

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京东君印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 12.5
字 数 230千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2011年7月第1版
印 次 2011年7月第1次印刷
定 价 19.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 33359-00

序 言

由上海体育学院组织编写的“体育运动概论”是面向高等体育院校所有体育专业和交叉专业学生开设的体育公共基础课程。其目的是使学生在开始专业学习前，首先对体育的本质、体育实践活动及其与其他社会活动之间的联系、体育领域的理论知识体系从整体上有初步的认识，为随后学习相关课程时理解课程定位及其与其他课程之间的联系奠定基础。

自2006年《体育运动概论》首次出版后，国际和国内体育发展迅速，特别是2008年北京奥运会的成功举办不仅展现了自改革开放以来我国体育所取得的巨大成就，同时也对我国群众体育、竞技体育和体育产业的未来发展产生了深远影响。为了适应这些变化，特对本书进行修订。

本书修订分工：姚颂平（第一章）；肖焕禹（第二章）；陈玉忠（第三章第一、第六节）；吴贻刚（第二、三、五节）；黄聚云（第四节）；黄聚云（第四章）；李建国（第五章）；罗平（第六章）；吴贻刚、姚颂平（第七章）；钟天朗、姚颂平（第八章）；吴贻刚、姚颂平（第九章）；肖焕禹、姚颂平（第十章）。最后由姚颂平负责统稿，吴贻刚、陈玉忠参加了统稿工作。

“体育运动概论”课程是2006年上海市教育委员会重点建设课程。本次修订工作得到了上海市重点学科建设项目资助（项目编号：S30801），在此一并表示深切谢意。在本书编写过程中引用了许多专家学者的研究成果，并且编者也从这些研究成果中深受启迪，在此对这些专家学者致以谢意。

真诚地希望本书的广大读者朋友们对本书提出批评指正，以便今后进一步完善。

姚颂平

2011年3月于上海体育学院

目 录

绪论	1

第一章 体育的概念及本质	4

第一节 体育的本质	4
第二节 体育的社会形态和功能	9
第三节 现代体育的特点	13
第二章 体育发展简史	17

第一节 体育的起源	17
第二节 外国体育简史	20
第三节 中国体育简史	34
第三章 体育与社会	49

第一节 体育与文化	49
第二节 体育与经济	52
第三节 体育与政治	55
第四节 体育与科技	59
第五节 体育与法制	63
第六节 体育与构建和谐社会	68
第四章 奥林匹克运动	73

第一节 奥林匹克运动发展简史	73
第二节 奥林匹克运动的体系	78
第三节 奥林匹克运动的社会影响	82
第五章 社会体育	87

第一节 社会体育概述	87
第二节 我国社会体育	92

第三节 国外大众体育	97
第六章 学校体育	106
第一节 学校体育概述	106
第二节 我国学校体育	111
第三节 国外学校体育	117
第七章 竞技体育	125
第一节 竞技体育概述	125
第二节 运动员培养系统	134
第三节 职业竞技体育	139
第八章 体育竞赛	144
第一节 体育竞赛概述	144
第二节 现代体育竞赛	152
第九章 体育产业	157
第一节 体育产业概述	157
第二节 我国的体育产业	166
第三节 国外体育产业发展概况	173
第十章 我国体育的现状和发展	177
第一节 我国体育的目的和任务	177
第二节 我国体育的管理体制	180
第三节 我国体育事业的成就与未来发展	186

绪论

“体育运动概论”是概括性反映体育运动知识的基础理论课程，是为体育院校本科专业一年级学生开设的体育公共基础课程之一。

一、开设“体育运动概论”课程的必要性

自从人类社会中出现体育现象以后，随着社会经济、政治、军事和文化的变革和发展，体育也得到了相应发展。当今奥林匹克运动已逐步扩展到全世界范围，体育已成为社会生活不可缺少的组成部分和国际交往的重要内容。

在党中央和国务院的关心和支持下，自改革开放以来我国体育事业获得了突飞猛进的发展。在竞技体育先行的拉动下，群众体育、学校体育和体育产业取得了显著的进步。进入新世纪以后，我国运动员在奥运会等国际重大体育赛事中，取得了令世人瞩目的优异成绩；全民健身活动以多种形式融入国民的日常生活之中，成为人们健康生活方式之一，也成为现代化城市不可或缺的靓丽风景线；体育产业加快发展，正朝着成为国家重要产业的方向迈进。国际国内重大体育赛事和职业联赛的市场化运作，现代大众传媒和体育赞助商的加入，对体育事业的转型与发展起了积极的推动作用。在现代社会中，体育的作用和影响已经远远越出了体育领域的边界，扩展到经济、政治、文化和更广阔的社会领域，并将继续在国家 and 城市的现代化进程中发挥更重要的作用。

以北京成功举办第29届奥林匹克运动会为标志，表明我国体育事业的发展“由体育大国向体育强国”迈进的新历程。

快速发展的体育实践蕴涵着丰富的知识元素，急需不断提炼、上升为反映客观规律性的新知识，充实并修正已有的知识体系，由此有力地推动了体育理论建设。同样体育实践也需要得到先进理论的指导，以便持续稳定地继续向前发展。

当今的体育科学知识体系在体育实践快速发展的推动下，通过学科交叉和运用其他学科的知识，充实了原有知识板块的内容，产生和发展了新的知识板块。现代体育科学知识体系大致可以分为6大类：

第一类：体育本体的应用性理论学科类，包括体育教育理论与方法、运动训练学、社会体育学、休闲体育理论与方法、体育社会学、体育竞赛学、体育测量和评价理论与方法等。

第二类：体育本体的技术学科类，包括田径、体操、球类、武术教学训练理论与方法等。

第三类：运动人体科学类，包括运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动分子生物学、运动医学、运动生物力学、体育（运动）心理学、运动卫生学、体适能测定理论与方法等。

第四类：体育人文社会学科类，包括体育哲学、体育人文学、体育史学、体育美学、体育伦理学、体育传播学、体育广告学等。

第五类：体育经济-管理学科类，包括体育经济学、体育管理学、体育营销学、体育公共关系学、体育信息管理学、体育场馆管理理论与方法、体育赛事运作理论与方法、体育产业发展理论与方法、体育产业统计评定理论与方法等。

第六类：体育相关方法学科类，包括体育科学研究方法学、体育统计学、体育社会调查方法、体育信息处理理论与方法、体育领域中各类效益评估理论与方法等。

现代信息技术在体育中的应用，特别是互联网技术在实践中的广泛应用，极大地加快了国际、国内体育科学知识信息的交换和传播速度，对体育科学知识体系的发展产生了重要影响。在这种情况下，在继续增强学科分化和相互交叉、渗透的同时，也加剧了体育科学知识的整合，从而产生了进一步优化和完善一般体育理论的需要。从而也为“体育运动概论”课程的开设提供了可能。

当体育院校各个本科专业，包括体育专业和非体育（交叉）专业的学生入学后，首先应对体育作为一般社会现象的历史演进、发展规律及与社会其他领域的关系及当前国际国内体育发展的现状和未来发展趋势，有一个概括的了解，为后续课程的学习奠定基础。

二、“体育运动概论”课程的特点

（一）课程主要内容

“体育运动概论”主要分为三部分内容。第一部分旨在从一般的角度探讨体育的本质特征及其发展规律；中外体育历史的演进；体育与经济、政治、文化、科技等领域的相关联系。第二部分阐述了体育各组成部分和社会形态——社会体育、学校体育、竞技体育、体育竞赛、体育产业的特点。第三部分讨论了我国体育的现状和未来。全书共 10 章。

(二) 课程逻辑结构

本课程采用“整合-分解-整合”的逻辑顺序进行叙述。第一章至第四章从一般视角叙述了体育的本质、简要历史、奥林匹克运动、体育与社会的关系；第五章至第九章分别叙述了体育各个组成部分的特点；第十章则从中国体育的视角整体论述，不仅强化了体育的整体观念，而且结合我国体育的实际，有助于学生从宏观上认识和理解体育。

(三) 课程学习目标

本课程是一门体育专业基础课程，旨在使体育院校各个专业的本科生、研究生在学习和研究体育的最初阶段，就对体育的本质、当今社会中体育的形态和功能、体育与其他社会领域的联系，以及体育科学知识体系等建立一个整体性的认识，形成体育整体观。为随后开设的其他微观课程和分论性课程的学习奠定基础。

“体育运动概论”课程包含了广泛的知识，为学习者提供了整体思考体育活动的理论框架，开阔了视野，以便把体育领域及其有关领域中的事物和现象联系起来思考和比较，由此，形成更宽泛的体育职业观。

(四) 课程具体要求

1. 理论联系实际

学习本课程的基本要求是边学习、边思考，并结合现实生活中广泛而丰富的体育实践活动。这样才能学深、学透，才能理论联系实际，为今后进一步认识体育发展的客观规律和采取积极措施推进体育事业可持续发展奠定基础。

2. 确立整体观

学习本课程首先要确立体育的整体观。既要从整体的视角认识体育领域中的个别事物和现象，揭示其相互之间的联系，也要从整体的视角探索体育在整个社会领域中的地位，及与经济、政治、文化和其他领域之间的联系，只有这样才能进一步认识未来体育的发展方向。

3. 立足中国体育

学习本课程应当立足于从中国国情出发，从社会主义初级阶段的实际出发，从我国体育的现实状况出发，深入探讨新中国成立以来我国体育事业发展的成功经验和存在的问题，研究随着改革开放的进一步深化，体育改革的方向、路径和具体措施，以便推进我国体育持续稳定健康地发展。

本课程教学建议：教学总学时数 32 学时，其中讲授 20 学时、视频教学 4 学时、讨论 8 学时。学生完成 1 次课外作业，并查阅相关文献资料。

第一章 体育的概念及本质

【内容提要】 体育现象的本质、体育的特征和价值、体育的概念；体育的社会形态和社会功能，体育的形态与功能的关系；现代体育的特点。

学习、研究和从事体育工作，首先要深刻认识体育的概念、体育与其他领域的事物和现象之间的联系、体育的社会形态和社会功能，以便联系实际，更好地理解当前体育发展的特点，体育在促进国家经济、社会和人的发展中的地位和作用，以及未来的发展趋势。

第一节 体育的本质

一、体育及相关概念

(一) 体育的概念

在现代社会中体育作为一种社会现象，其内容丰富、形式多样，不仅在促进身体的生长发育、增强人民体质和提高健康水平方面，也在国家经济建设和人的全面发展中发挥着越来越重要的作用。

体育是文化的一种形态，是借助各种身体练习来改造人自身的活动。由于人既是“自然人”，也是“社会人”，因此体育既改造人的“自然”属性，也改造人的“社会”属性，是满足人和社会需要的特殊文化形态。

体育的本质与人的发展之间存在着密切联系，具体表现为：

第一，人的生存和劳动是体育产生的首要前提。在远古时代，人们为了生存，必须从事狩猎、捕捞和采集等劳动，在劳动过程中，逐渐产生了发展身体能力的需求。随着军事活动的出现，同样产生了针对军事活动进行身体训练的需要。这些为了生存和军事活动而开展的身体能力训练就成为体育的雏形。

第二，体育有针对性地改造人的“自然”本质。人的自然素质的发展具有并遵循自身的规律。人无法改变和控制客观规律，但有可能按照自身的需

要，对其施加有针对性的影响。

在这方面，体育与人的生长发育过程的联系特别紧密。人和社会都不能随意改变其生长发育的客观规律，但是在遵循人体生长发育规律的前提下，可以对生长发育的自然过程施加影响，使其在一定程度上符合社会和人的需要。所以，体育是对人的生长发育过程产生作用的特殊社会因素，可以有针对性地发展人的身体能力。

第三，体育促进人的身心统一。参加体育活动不仅可以掌握基本运动技能和发展身体素质，而且还要在克服动作难度、疲劳，以及来自对手的攻击和挑战，同时体育活动又必须长期坚持、持之以恒方能见效。因此，体育不仅发展了身体能力，也促进了勇敢顽强，不怕困难、争取胜利等良好心理品质的形成，同时得到积极的情感体验。与此同时，体育活动经常是一项集体活动，在活动中有利于培养参与者团结互助的集体主义精神。

所以，不能把体育活动理解为单纯的身体活动，它是一项促进身体和心理共同发展的活动。正因为体育具有这样的作用，所以在人类社会形成完整教育系统的漫长过程中，体育始终是教育的内容之一。体育最初主要是发展人的活动能力、掌握多种运动技能。随着体育功能的不断拓展和强化，体育与德育、智育和美育一起成为教育内容之一。在构建社会主义和谐社会中，体育同样是推动每个人向身心统一方向发展的有效社会文化因素。

综上所述，可以把“体育”定义为社会文化的形态之一。其特征是以合理的身体活动为基本手段，针对社会和个人生活需要，优化身体状况，促进身体生长发育，促进身心和谐发展的活动。

（二）相关概念

1. 体育教育

体育教育是学校教育不可缺少的组成部分。体育教育包含了运动动作技能教学和身体能力培养（含工作能力）两项基本内容。其目标是促进人的运动技能和身体能力发展。从广义上讲，体育教育不局限于学校，如社会体育领域面向普通人群和特殊人群（智障、肢障）的社会体育指导员，传授体育知识技能、指导体育锻炼、组织体育活动，也都属于体育教育范畴。

2. 体育教学

体育教学是学校教师按照教学计划和大纲，向学生传授运动技能及其相关知识、发展学生的身体能力、增强体质的教育过程。一个完整的教学过程分为教学的准备阶段、实施阶段和检查评定阶段。体育教学是体育教育的主要实践形式。

二、体育活动要素

作为一项活动，体育活动同样由若干要素所构成。对体育活动的要素存在着不同的理解和看法。从一般角度看，首先应当区分活动主体要素和活动客体要素。

体育活动的主体首先指亲身参加体育锻炼的人群，同样也指从事体育教学、指导、训练工作的人员，以及从事体育服务和管理等工作的其他人员。可以区别体育活动主体的要素包括年龄、性别、职业、受教育程度、居住地等。但应当看到，由于参加体育锻炼的不同主体各自针对不同的活动对象，由此反映了他们参加体育活动不同的现实动机和需要。例如，希望获得身心愉悦的人群参加的是体育健身锻炼和体育休闲活动；而希望获得优异比赛成绩的人群参加的则是运动训练。

因此，研究体育活动主体要素，无论如何都不能脱离他们的现实动机和需要，因为正是主体的动机和需要才真正反映他们参加体育活动的原因。

体育活动客体要素是指体育活动作为人的一项活动内容，客观上所具有的组成成分，最低限度的组成成分包括活动内容、形式、条件和结果。

（一）体育活动内容

体育活动内容的基础是人的“合理身体活动”。也就是说体育并没有包含人所有的身体活动，如走路、跑步、游水、投抛实物、推拉重物等。尽管现代体育活动中保留了人类早期身体活动的雏形，但并不是所有的身体活动都成为体育内容。

所谓的“合理身体活动”仅仅指既符合人体组织形态、生理功能和人体运动的客观规律，又符合社会和人的需要，有助于优化人的生长发育、改善健康状况和提高工作能力的身体活动。

大部分体育内容是在走、跑、跳、投、游、滑、攀、转、撑、悬、翻、滚等人的基本动作元素的基础上逐步发展成为比较复杂的联结动作，甚至整套动作。在体育发展过程中出现了很多运动项目，如体操、田径、游泳、球类、武术、冰雪和水上运动项目等。这些项目不仅是体育内容之一，而且逐步发展成为竞技体育的专项化对象。

（二）体育活动形式

体育活动的基本形式是“身体练习”。它是针对发展某方面运动技能或身体素质，按照一定动作方法和动作原理专门设计而成的练习形式。前面提

到的各项体育内容，都以身体练习的形式出现在体育活动中。确切地讲，在跑步、跳跃、投掷、游泳等未构成身体练习之前，还不能被看做是体育活动的一部分。所以使用身体进行练习是体育活动区别于其他活动的基本特征之一。

在体育活动实践中，一项身体练习经常要重复完成多次，或者与其他身体练习交替完成，因此身体练习的参数不仅包括单次练习的负荷和强度，而且也包括重复次数和休息间歇等。

每一项身体练习，只有当它的参数既符合活动目标，又符合人的机体功能和适应能力时，才能产生积极作用，进而提高机体的工作能力和健康水平。

(三) 体育活动条件

体育活动条件首先需要区分适宜于开展体育活动的环境条件和人造条件。适宜于开展体育活动的环境条件包括自然环境条件，如高原、山坡、江河、沙滩和沙地、冰雪等，也包括可被利用的其他环境条件，如街道、公园、平地 and 楼梯等。

适宜于开展体育活动的人造条件包括硬件条件和软件条件两个方面。体育活动的人造硬件条件主要指体育场馆、健身站点、体育设施、器材和服装等；体育活动的人造软件条件主要指与学习、指导、管理、服务有关的条件，如体育活动方面的知识技能体系、手段、方法、原则、规则和大纲等。

(四) 体育活动结果

在现有的关于体育活动要素的研究中，几乎都未涉及体育活动的结果，不能说不是一个缺憾。体育活动的直接结果是增强人的体质，但不尽然。与其他活动不同，体育活动结果的显著特点是它首先反映在系统参加体育活动的人的身上，而非他人。只有在遵循体育活动的规律，同时又兼顾参加者个体特点的前提下，参加体育活动才能获得积极有效的结果。

三、体育价值

(一) 对体育价值的评定

从体育作为社会文化的组成部分出发，至少应当从三个角度来评定体育的价值，即活动方式、活动要素总和、活动结果。

作为有价值的活动方式，体育的显著特征在于它是一项针对保持和发展

人的活动力的活动。它的价值首先在于以最好的方式形成和发展运动技能和身体能力，增强人的体质，优化人的生长发育，改善人的健康状况。体育在长期发展过程中，根据教育-教学、康复-健康、休闲-娱乐、竞技-竞赛的需要，发展了新的有价值的活动方式，同时也被扩展性地用于其他社会领域。

作为有价值活动要素的总和，在体育的长期发展中，创造了丰富的物质价值和精神价值，包括适宜不同群体从事的活动内容和形式，适合不同群体的科学锻炼手段和方法，用于发展不同运动技能和身体能力的练习设施和器材，具有不同特点的活动项目或竞赛项目，以及开展和从事体育活动的原则、规则、标准和行为道德准则。

作为有价值的活动结果，其显著特点是身体和心理两方面结果的统一。通过参加体育活动，既促进了人的生长发育、优化了身体状况、增强了身体素质，同时也增进了心理健康。活动结果的特殊形式是比赛成绩和运动纪录，它反映了人在某个运动项目中所表现出来的高水平综合竞技能力。

(二) 体育价值的特点

1. 价值表现的长期性

体育价值首先体现在促进人的身体和心理素质的发展方面。参加体育活动能提高人的身体活动能力，增强运动技能的完善程度，提升机体工作能力水平，延缓退行性变化和延长健康生活年龄。但是只有长期坚持参加体育锻炼，才能产生良好的作用和提高生活质量。所以，参加体育活动必须持之以恒，养成体育健身的生活方式和终身体育锻炼的习惯。

2. 价值开发的社会性

社会理想、价值观念，以及社会生活的基本条件，决定了对体育价值的利用、开发和推广的方式与程度。不同的社会有不同的体育价值观。随着我国社会经济的快速发展，综合国力不断增强，人民生活水平有了很大的提高。体育作为先进文化建设的重要组成部分，在促进社会 and 人的发展方面显示出越来越重要的作用。因此，要动员全社会各类群体积极参与体育活动，充分开发体育价值，产生有益于社会和个人的积极结果，形成健康和谐的社会生活方式。

3. 价值取向的群众性

坚持以增强人民体质、提高全民族身体素质和生活质量为目标，是我国体育工作的出发点和归宿点。努力使体育成为全社会的共同财富，成为全体人民群众拥有的公共资源，全面改善和提高全体社会成员的体质和健康水平是体育工作的重要任务。

第二节 体育的社会形态和功能

体育在社会中的存在形态和社会功能决定了体育在社会中的作用和地位。目前学术界对于体育的社会功能存在着不同的观点,为了清晰地认识体育的社会形态和功能,有必要运用科学方法对体育的社会形态和功能进行分析。

一、体育的社会形态和功能的含义及其相互关系

辩证唯物主义的方法论是区分体育的社会形态和社会功能的基本依据,也是研究体育本身所具有的客观特征和体育与其他社会现象之间客观联系的依据。

(一) 体育的社会形态和功能

体育的社会形态是指体育作为完整社会现象所具有的相对稳定的结构,包括体育的各个组成部分、它们之间的联系,以及与社会和个人生活的关系等。体育的存在形态主要有学校体育、竞技体育、社会体育、医疗-康复体育等。体育的本质通过各种形态表现出来,每一种形态都具有自身的特点,同时又与其他形态保持有机联系,共同发挥体育的功能。例如,学校体育作为体育重要的组成部分,其使命是促进学生的生长发育、增强体质和增进健康。相对体育的其他组成部分,学校体育又是体育最基础性的表现形态。

体育的社会功能,是指体育客观上具有对人和人际关系所产生作用,满足于人和社会一定需要的特征。例如,某人参加体育活动,试图满足自己对身体活动的自然需求,同时也与其他参加体育活动的人们共同形成了人际关系。所以,体育的社会功能是体育内容和形式共同作用的结果,表现为满足社会和人的需要,赋予了体育对人和整个社会的意义。

(二) 体育的社会形态与功能的关系

体育的社会形态与功能是不可分割的。体育的功能寓于体育的形态之中,体育的形态是体育功能的载体。

第一,体育的社会形态决定体育的社会功能。当体育具有一定社会形态时才能表现出相应的功能,不具有一定的形态就无法表现出功能。例如,社区体育俱乐部、健身俱乐部、健身站等是社会体育存在的具体形态,主要发挥健身、娱乐等功能。

第二,当体育社会形态具有合理的内容和形式时,才能真正体现出社会功

能。例如，学校体育有体育课和课外体育活动两种基本形态。但只有当它们具有合理的内容和形式时，才能真正体现出体育的教育功能。如果体育课或课外体育活动不讲究一定的形式，对学生完全放任自流，或者片面强调其娱乐性，而忽视其促进生长发育、增强体质和增进健康的作用，就难以体现出体育的功能。

二、体育的现实存在形态

体育的现实存在形态主要有学校体育、社会体育、竞技体育、军事体育、医疗-康复体育和体育赛事等。

（一）学校体育

学校体育是指在学校中对全体学生进行的体育教育活动。其主要任务是使学生掌握生活所必需的运动技能和相关知识；促进身体素质和心理素质的全面发展；优化生长发育、增进健康和养成体育锻炼的习惯；保障每个学生的身体工作能力达到社会生活和工作所需要的基础水平。

学校体育的基本形式包括体育课、课外体育活动、课余体育训练等。学校体育是培养全面发展的人的重要组成部分，是国民体育活动的基础，在体育的各个组成部分中具有基础性地位。

（二）社会体育

社会体育是指社会人群自愿参加的，以健身、娱乐、休闲为目的的体育活动。其主要任务是使人的身体机能达到或保持在符合各类人群年龄特征的水平，并养成终身体育锻炼的习惯。对于大多数青年人和成年人，其任务着重于优化身体状况和心理状态，保持良好的创造性工作能力；而对于中老年人，则着重于延缓衰老，提高生活质量。

社会体育的基本形式包括室内、户外和野外体育活动。社会体育对人们提高生活和生命质量，形成健康的生活方式，以及构建和谐社会都具有重要作用，是体育重要的社会形态之一。

（三）竞技体育

竞技体育是以不断提高运动员的竞技运动能力和创造优异运动成绩为主要目标的体育活动。其主要任务是通过训练不断提高运动员的身体、技术、战术和心理训练程度，最大限度地挖掘运动员的机体和心理潜力，并在比赛中，尤其是重大比赛中充分表现已获得的竞技运动能力，争取获得优异的运动成绩。

竞技体育主要包括运动员培养系统和运动竞赛系统。运动员培养系统的主体包括培养高水平运动员和青少年竞技后备人才两大部分。现代竞技体育与文化、科技的发展具有密切的联系,在国家经济、政治、社会生活中发挥着多方面的作用,也对体育的其他组成部分具有引领和推动作用,是体育特殊的社会形态之一。

(四) 医疗-康复体育

医疗-康复体育是有针对性地利用体育练习手段,以治疗伤病和恢复机体工作能力为主要目的体育活动。在现代社会中,随着经济的发展,人民生活水平的提高,医疗-康复体育越来越受到重视,并获得较快发展,体现了独特的优势。随着现代医学日益重视各类疾病治疗后的康复过程,将推动医疗-康复体育更广泛地开展。

(五) 军事体育

军事体育是为了国防安全和战争准备,全面提高作战主体的战斗力,以与军事技能紧密相关的身体训练为主要内容的体育活动。军事体育主要包括陆军军事五项、海军军事五项、空军军事五项、射击、跳伞、定向越野等。现代军事体育在全面推进军队素质教育、培养适应未来战争需要的高素质军事人才中具有重要的作用。

(六) 体育赛事

体育赛事是在体育竞赛活动的基础上,采用市场化运作,吸引观众、新闻媒体和赞助商的积极参与,成为融体育竞赛、休闲娱乐、商业展示、市场营销于一体的大型活动。在体育赛事活动中,按照竞赛规程和竞赛规则组织,以运动员为主体是体育竞赛活动的核心,观众则是体育市场的主体。现代体育赛事既推动了各运动项目的普及和提高,也成为体育产业的一种形式,并且扩展了体育对经济、政治、文化和社会发展的作用和影响。

三、体育的基本社会功能

体育作为文化的组成部分,具有一般文化的功能。同时由于自身的特点,又具有某些特殊功能。

(一) 健身功能

健身功能是体育最基本、最直接的功能,是体育其他大部分功能的基础。