



第八章

社会生活中的体育运动

第三节 体育运动与生活方式改善

一、提高生活品味的体育消费

体育消费是指人们用于体育的个人支出。

狭义的体育消费即直接的体育消费，主要是指参与体育活动与观赏运动竞赛表演过程中，对体育服务产品及与体育活动直接有关的体育实物消费品，精神产品等体育消费资料的消费。

广义的体育消费还包括各种间接的体育消费，即为参加体育活动或运动竞赛而支出的交通费、住宿费、餐饮费等。

二、体育运动充实了生活时间

（一）余暇时间变化的规律

1.余暇时间逐渐延长

2.余暇时间与工作时间的切割、划分越来越清晰



(二) 支配余暇时间方式的变化

(三) 中国城乡居民的余暇活动方式

三、体育活动是快速生活节奏的心理调节器

体育运动和娱乐活动是人们调整、适应新的生活节奏的重要辅助手段。

四、体育运动扩展了人们的生活空间