

普通高校公共体育选项课系列教材

分册主编 蔡 艺



民族体育

MINZU TIYU

主 编 刘亚云
黄晓丽
副主编 饶 平
刘 锋
熊曼丽
李传武
彭健民

湖南师范大学出版社

普通高校公共体育选项课系列教材

分册主编 蔡艺



民族体育

MINZU TIYU

主 编 刘亚云
黄晓丽
副主编 饶 平
刘 锋
熊曼丽
李传武
彭健民

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民族体育 / 蔡艺主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 4

(普通高校公共体育选项课系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81081 - 700 - 4

I. 民... II. 蔡... III. 民族形式体育—中国—高等学校—教材 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 035405 号

民族体育

◇主 编: 蔡 艺

◇策划组稿: 李巧玲 刘苏华

◇责任编辑: 张晓辉

◇责任校对: 胡晓军 刘琼琳

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 湖南航天长宇印刷有限责任公司

◇开本: 730 × 960 1/16

◇印张: 9.5

◇字数: 151 千字

◇版次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

◇印数: 1—5000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 700 - 4

◇定价: 16.80 元

前 言

随着我国高校体育教学改革的不断深入,教育部在总结十年来全国高等教育教学改革经验的基础上,于2002年7月颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。在认真学习、领会《纲要》精神的前提下,我校加大了体育教学改革的力度,力求将先进的教育理论和教学思想与高校体育教学改革有机地结合起来,教育、引导和培育青年一代主动地接受体育,掌握一些适合个体独立锻炼的运动项目,养成经常锻炼的习惯,培养终身进行体育锻炼的意识,并在参与运动的过程中,享受运动带来的乐趣与磨练,“学会生存”、“学会锻炼”,进而实现“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子的目标”。

本套教材是在湖南工业大学学校重点建设课程《大学体育》的研究基础上完成的。教材打破了普通高校体育实践教材的传统编写模式,构建了高校体育教学中单项课程教材的编写模式,描述了不同课程内容在实现其特征和文化内涵方面所起的作用,使之成为单项课程建设与实践的支点,并为教与学提供可选择与评价的目标。

本套教材认真贯彻学校体育要树立“健康第一”的指导思想和《纲要》提出的“以身体练习为主”的课程特点,体现“以人为本”的教育理念,在追求全面发展和面向全体学生的同时,为学生个性发展提供大量的空间,把学生锻炼习惯的养成和健康心理的形成作为首要目标。

本教材具有以下特点:

第一,体现了“以人为本”的编写思想。突出了“研究性学习”、“自主性学习”方法介绍,力争满足不同层次学生在课内外、校内外及一切可利用的时间与空间进行锻炼的要求,体现了学术性与个体性的结合。

第二,独特的结构体系。本教材紧紧围绕“以人为本”的指导思想,

涉及体育基础知识、健身方法与游戏、锻炼的自我保健以及运动项目体育竞赛欣赏，突出知识结构的合理性和创新性。

第三，健身性与娱乐性相结合。在内容的选择上，注重教材内容的健身性与娱乐性，并将项目的健身价值、健身效果的评价作为教材的主要部分。

第四，注重体育文化的传承。把运动项目的起源发展、竞赛欣赏等相关知识作为教材内容，并强调通过体育文化的学习，使学生掌握一定体育文化知识，并能运用于现实生活。

第五，可读性与趣味性并存。为了增加可读性和吸引力，突出以学生为主体的思想，既有理论阐述，又有运动实践，既有图片，又有表格，力求通俗易懂，图文并茂。

本套教材包括《形体训练与健美》、《有氧舞蹈》、《大球运动》、《小球运动》、《定向运动与野外生存训练》、《游泳运动》、《休闲体育》、《民族体育》等8个分册。本套教材的编写，借鉴了前人和当代学者的研究成果，得到了湖南省教育厅体卫处、湖南省教育委员会体育专业委员会、湖南师范大学出版社的大力支持，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，不妥之处在所难免，敬请专家、读者指正。

目 录

第一章 民族体育概述	(1)
第一节 民族体育的概念	(1)
第二节 民族体育的起源	(4)
第三节 民族体育的发展	(6)
第二章 民族体育的健身价值	(10)
第一节 民族体育运动的健身价值	(10)
第二节 不同民族体育项目的健身价值	(11)
第三节 民族体育运动的健心价值	(17)
第三章 民族体育锻炼的效果评价	(20)
第一节 运动负荷的测定与评价	(20)
第二节 锻炼效果的测定与评价	(23)
第四章 民族体育项目欣赏	(25)
第一节 体育观赏理论	(25)
第二节 民族体育比赛观赏	(30)
第五章 民族体育训练	(43)
第一节 民族体育训练原则	(43)
第二节 民族体育训练方法	(48)
第六章 民族体育健身方法及要求	(54)
第一节 竞技类民族体育项目	(54)
第二节 娱乐类民族体育项目	(88)
第七章 民族体育游戏	(113)
第一节 竞技性民族体育游戏	(113)
第二节 娱乐性民族体育游戏	(119)

第三节 健身类体育游戏	(126)
第八章 民族体育的保健与康复	(131)
第一节 民族体育保健	(131)
第二节 民族体育运动损伤原因及康复	(133)

第一章 民族体育概述

【学习要点】 民族与民族体育的概念、民族体育的起源及其在当代的发展。

第一节 民族体育的概念

一、民族的概念

在与世界各国的交流和交往中,通过语言互译,中国近百年来开始逐步广泛使用“民族”一词。但由于世界各地出现的“民族”概念(使用不同语言词汇表达,具有某种相同或相近的内涵)与各个地区、各个国家的族群形成与发展的历史,以及与当地社会、经济、文化的发展历史密切相关,所以,对于“民族”一词的内涵不可能在世界各国产生并保持一个绝对一致的定义。例如,在中国学术界翻译国外与“民族”相关的术语时,就有与中国传统“族群”观相联系的问题。

英语 nation 含有“国家”和“民族”双层意义,而古汉语中“民”与“族”是两个不同的概念。在学术研究中,关于“民族”的概念大致有三种说法。一是长期以来被采用较多的概念,即民族的产生与资本主义民族国家的形成是同步的。也就是说,欧洲资产阶级文化和政治运动兴起后,才有民族和民族国家。在现代中文里,民族和国家的含义区划分明,民族学意义上的“民族”,文化含量较高,包括风俗习惯乃至种族等因素。国家则是政治学层面的词汇。第二种民族概念,泛指人类处于不同社会发展阶段形成的各种共同体,即斯大林“民族是人们在历史上形成的有共同语言、共同地域、共同经济生活以及表现于共同文化特点上的共同心理素质的稳定的共同

体”。在《中国大百科全书·民族卷》中关于“民族”的词条认为：“氏族、部落是以血缘关系为纽带的人们共同体，而民族则是以地缘关系为基础的人们共同体。……种族属于生物学范畴，而民族则属于历史范畴。”第三种观点认为民族的出现是与文明社会产生之初同步的，如马克思和恩格斯所指出的，“城乡之间的对立是随着野蛮向文明的过渡、部落制度向国家的过渡、地方的局限性向民族的过渡而开始的，贯穿着全部文明的历史并一直延续到现在”。据此说法，古代的埃及、印度、中国和希腊，都已经形成了民族。

“中华民族”兼含文化与地理的涵义，与外国民族相对而言，指“中国古今各民族，即由众多民族在形成为统一国家的长期历史发展中逐渐形成的民族集合体”。中华民族包含了中国境内 56 个民族的总称。在数千年的历史长河中，各民族的频繁接触，导致民族间文化的涵化、融合，特别是汉文化对其他民族文化的涵化、整合，终于形成中华民族一体化的文化格局。所以，尽管中国境内的民族是多元的，但是在文化上是一体的。著名的学者费孝通先生把它称之为“中华民族的多元一体格局”。

最近有学者提出古代中国不是“民族国家”（national state），而是以文化为华夷之别、独立发展的政治文化体，可称之为“文明体”国家（civilization state）。这种解释超越了“华夷之辨”的种族观，符合中国古代文化多元发展的特殊性。所谓的华夷之辨，主要区别在于文化，而不是种族。中国古代的民族观念，是以中原地区农耕文明对周边地区游牧文明而言的。游牧民族虽然多次入主中原，但由于他们接受农业文化和儒家文化，所以政权虽几度易主而文化仍一脉相承。

概括起来说，民族是一个历史范畴，是指人们在历史上形成的以地缘关系为基础的共同体，有发生、发展和消亡的过程。共同的地域和共同的经济生活是民族形成的条件，共同的文化、共同的语言是民族的客观特征，民族的自我意识和民族的自我称谓是反映民族形成条件和民族客观特征的根本要素。我们今天使用的“民族”一词，不是一个相对比较单纯的、自然科学的生物或物理概念，而是内涵十分复杂的具有社会、文化、政治、经济等各方面含义且有地方性色彩的“复合型”概念。因此，本文所涉及的“民族”概念是一个较为宽泛，适用于古代社会、近代社会和当今世界不同文化实体的概念。

二、民族体育的概念

关于“民族体育”，有人认为“民族体育的概念通常用来表述与世界范围内规范传播的现代体育竞技活动相对的民间传统体育活动”。也有人认为“民族体育是指作为近代体育前身的一些民族民间传统的体育及娱乐活动”。但笔者认为，将“民族体育”与“现代体育”相对应，或仅以时间界限来界定民族体育存在着逻辑关系上的问题都是片面的。从概念的隶属关系看，民族体育作为上位概念，它应该包括民族的传统体育和民族的现代体育，从严格意义上讲，民族体育不一定具有传统性，它也包括民族现代体育。民族体育是限于民族的；现代体育是各民族共同接受的，就像乒乓球在我国不能叫民族体育。

随着民族及民族文化的发展，体育也经历了形成、传播、融合等文化发展模式，部分体育项目始终为个别民族所实践，部分体育项目则扩散传播到更多的民族。某些体育的文化形式在其形成、发展过程中被赋予的文化内涵又是千姿百态的。如中国许多民族有自己独特的武术，但其文化形态各有千秋；许多民族有自己的射箭运动，其活动方式以及寄寓其中的文化思想各不相同。另一种民族体育的发展机制是某项民族体育由于受到特殊的地理环境、生产方式、民族习惯的限制因而只能被其本民族所实践和接受。当然也有一些体育运动是经过人为改造之后才传播到其他民族的。总之，作为一种具有独特的发生发展机制的文化类型，民族体育与在全世界范围内普遍流行的世界体育存在着极大差异，具有古朴、自然、轻松、和谐以及生活气息浓厚、娱乐色彩浓郁等特点，是当今体育不可缺少的重要组成部分。

“民族体育”也不仅仅指少数民族体育。我国政府把各个少数民族称作“民族”，其根据是斯大林的定义和民族产生的历史阶段的观点。从逻辑上讲，一个国度里的各个族群是生活在同一个社会性大环境中，他们之间不应该有社会形态方面的根本性的隔阂和断裂，否则，他们之间也就没有联系、没有需要共同面对的问题了。我们既然把汉族定义为一个“民族”，也就不得不把同时居住在中国境内的其他族群也定义为“民族”。然而，可能是因为我国汉族人口众多，地域性和民族色彩不明显，所以，“民族”往往用来称呼少数民族，正如我们使用的“民族学院”、“民族政策”、“民族称呼”等称呼中的“民族”一样，主要是指汉族以外的少数民族群体，“民族体育”常常泛指少数民族体育。但从理论上讲，“民族体育”是应该包括汉族

体育的。本书所介绍的主要是少数民族的传统体育。

第二节 民族体育的起源

体育的萌芽和艺术的萌芽一样，与劳动、军事、生活、娱乐有着密切的联系。受生产力水平和认识自然、改造自然能力的限制，出于生理需要和社会需要，从远古时代开始，各民族就创造了丰富多彩的传统体育和体育节庆活动。

一、生产劳动和生活节律的需要

在原始生产方式条件下，强健的体魄往往是一个人生存甚至生产所必须具备的基本条件。这种现实的需要使人们意识到体能和技能锻炼的重要性。生活在山林和草原的部落族群在狩猎和牧业生产中离不开奔跑追逐、投掷射击，甚至还要与野兽搏斗、与牲畜角力，因此产生了赛跑、射箭、射弩、赛马、摔跤、投掷等体育活动。例如：赫哲族“叉草球”的体育游戏，是河里叉鱼的陆上训练；鄂伦春族的滑雪与在林海雪原游猎有关；壮族的打扁担，苗族的打泥脚、打草球，侗族的打手毬、踩石轮、骑木马，瑶族的打箕圈、催工舞等，都与生产活动有密切联系。

大自然的一切都是有节律的，人类的生产生活同样也需要有张有弛。许多少数民族体育就是人们在劳动间隙因地制宜创造出来的。如劳作之余，用黄泥团互相击打对方腿脚并跳跃逃避对方打来的泥团，以求一时的放松，由此形成“打泥脚”的体育活动。少数民族所处的地理环境和自给自足的自然经济使他们与外界往来较少，生活枯燥单调，许多体育活动是他们娱乐充实自己的主要方式。例如，壮族的打陀螺、芭芒燕、打铜钱、倒立竞走、跳桌、跳橡皮筋、咬水桶，瑶族的掷石头、跳铜铃、打猴鼓，侗族的弹毬、蛇舞，苗族的鸡毛球、跳脚会等，都是为此创造的。

二、军事训练的需要

各民族在早期发展中，为了族群的生存和民族利益，与异族时有争端，从劳动中产生的体育技能往往也能用于战斗。古代神话传说中就有炎黄部落与蚩尤族的“涿鹿之战”、炎帝与黄帝之间的“阪泉之战”以及禹伐九黎苗苗的战争。例如，《韩非子》载：“当舜之时，有苗不服，禹将伐之，乃修

三年，执干戚舞，有苗乃服。”作为一种直接动力，军事战争的需要进一步促进了赛马、射箭、射弩、角力等具有军事功能的民族体育的发展，并产生了一些富有趣味的训练方法。例如，壮族传统体育活动中妙趣横生的“板鞋竞技”，原是壮族女总兵瓦氏夫人训练士兵的方法。

三、原始信仰崇拜的需要

在人类的发展史上，万物有灵曾经是原始初民对自然界的概括认识，超自然的神成了人和自然的最高主宰。这种对自然现象和社会现象的认识，促使人类童年时代对无所不在的自然力充满了恐惧与疑惑，与此同时产生了征服自然、支配自然的原始巫术行为和原始的宗教崇拜。巫术是远古时期最盛行的信仰方式，个体对世界的无力感是巫术产生的最基本根源。

世界上所有的原始民族都有巫术，而几乎所有的巫术活动都采用过歌舞形式。为了在战争中取胜，巫术升级为大型武舞。“苗民逆命，帝乃诞敷文德，舞干羽与两阶。”（《尚书·大禹谟》）“教兵舞，帅而舞山川之祭祀。”（《周礼·春官舞师》）“巴师勇锐，歌舞以凌殷人。”（《华阳国志·巴志》）《周礼·地官》谓：“舞师掌教舞，凡野舞则皆教之。”巫师就是舞师，也是远古时期的“体育教师”。巫师的身体动作往往表现了最原始的身体文化。这些舞师司掌乡野庶民习舞之事，是潜体育形态，成为原始教育的主体内容。例如，中国东北边境地区的赫哲、鄂伦春、鄂温克等民族半个世纪前还停留在原始社会末期的阶段，由萨满传授的“萨满舞”就是欢聚时节的集体健身娱乐舞蹈。

巫术与游戏在人类原始欲求的诸因素中对民族体育起源的影响是举足轻重的。随着时代的进步，人们开始学会用科学知识来改造身体活动，从而导致了近、现代体育的诞生。但是，根据人类学家泰勒的遗存理论，体育萌芽会在传统文化中以顽强的方式流传下来。

四、种族繁衍的需要

在原始人的生活中，性爱是仅次于觅食的一件大事。觅食为了生存，性爱则是为了繁衍。为了实施氏族外的婚配，居住在分散而又相对闭塞环境中的原始部族男女开展集体交往与求爱的节日和活动，以利于种族的繁衍。另外，由于自然环境恶劣，女子择偶观念特别注重男子强壮的身体和劳动能力，而体育竞技则给了青年男子显示力量和智慧、充分表现自我、获取姑娘青睐的机会，符合原始社会人们英雄崇拜的心理和性选择的需要，这也是民

族体育起源与发展的一种重要驱动力。许多少数民族体育活动都与青年男女的社交有关,甚至就是专门为两性交往提供机会而开展的活动。例如,柯尔克孜族和哈萨克族的姑娘追、壮族的抛绣球、苗族的跳月、瑶族的踏歌、苗族的芦笙踩堂等。又如广西苗、瑶、侗等民族的射弩,弩在古代不但是防身的武器和战争时传信的工具,还常作为青年男女谈情说爱的信物。

五、经济活动的需要

在自然经济时代,散居在山区各村寨的西南少数民族人民,由于农事繁忙和交通不便,一般只在节日里相聚。许多传统的节庆集信仰、经济、社交、娱乐等多种功能于一身,也是商人们难得的交易时机。有些体育活动和节庆本身就是商人们出于商业活动的需要而产生的。例如,号称“东方橄榄球”的抢花炮,是流行于湘、黔、桂的独具特色的侗族传统文体活动,在节庆期间,村民卖掉自己的土特产,同时买回所需的日用品,因此,花炮节也是一个民间贸易的盛会。

第三节 民族体育的发展

现在,民族体育已开始从单一民族区域的存在模式中解放出来,部分民族体育已逐渐地进入世界体育的范畴,民族体育开始具有大众体育和竞技体育的双重特征,并以一种科学的模式迅速发展。

一、地域对民族体育的影响逐渐淡化

各民族的体育活动是在共同地域内形成的。共同地域是一个民族长期共同生活并发生内部联系的空间条件。中国自古就有“南人善舟,北人善马”和“南拳北腿”之说,这是对地理环境影响人类身体活动的概括。曾在希腊半岛上盛行的古代奥林匹克竞技和在英伦三岛上兴起的近代户外运动,都反映出地理环境的影响。随着社会的发展,尤其是交通的发达,传统体育从狭小的地域内放射性地迅速扩大影响范围,在各民族的密切交往中飞速发展。譬如中国的少数民族体育活动千百年来一直固定在有限的地域,而通过20世纪80年代以来举行的几次全国少数民族体育运动会,就把赛马、摔跤、射弩、打秋千、抢花炮等少数民族传统项目发展成为各民族共同的竞技项目,使其开展活动的地域大为扩展。随着开展空间的不断扩大,21世纪

的民族体育将成为人们增加体验的特殊形式。

人类是由为数众多的民族组成的。同一民族长期生活在同一地域或同一环境中,建立起密不可分的经济和文化联系并逐步形成共同的心理状态、风俗习惯以至语言文字,因此,产生了一种特殊关系和凝聚力量,构成一个稳定的共同体。每个民族都有自己的长处,也有自己的弱点,民族之间的差别,很突出地表现在文化的差异上。因为民族文化是在漫长的历史过程中自然形成的,它也必将在今后相当长的时期内继续存在,即使地域影响逐渐淡化,民族体育文化之间的差异仍然会在一段时间内存在。

二、民族体育进入学校

中国的民族体育是一笔无形的文化遗产,必须利用教育的渠道来继承和发扬。民族体育进入学校,同时又是大文化的组成部分,标志着古老的原始体育形态已成为人类社会的一个自成体系的独立分支。我们应该珍视民族独有的宝贵资源,选择部分城市的中小学作为试点,在丰富体育课程内容的同时弘扬民族文化,然后再向全国推广普及,这样做可取得深远的社会效益。

民族体育进入学校,将为中国体育的发展带来一种新气象。民族体育在学校的开展,将是提高学生人文素质教育的良好手段。它不是对古代传统体育的简单回归,也不是对世界体育的单纯依归,而是螺旋上升中的必然,是统一的现代体育发展的有机成分。民族作为一个历史范畴,其发展趋势是要走向民族的大融合。在全球经济一体化的今天,这种过程正在加速。各民族通过长期和广泛的经济文化交流和共同的劳动生活,各自的传统体育活动中有继承和发展价值的内容逐渐为大家所接受,通过民族传统文化融合因素的积累,最终将使各民族体育活动中的有益成分被全人类所接受,从而走向国际化的坦途。

三、民族体育的休闲娱乐价值得到重视

21世纪,世界范围内的休闲时代即将来临,这对于人类而言是史无前例的。随着改革开放的不断深入,中国人民不再满足于吃饱穿暖的基本生存状态,开始重视生活质量。在全面建设小康社会的前进步伐中,中国体育必然面对即将到来的休闲时代。

休闲作为一种积极参与生活的方式,是一种人生的境界与追求,是人类社会文明的重要标志。在农业文明积淀深厚的东方,特别是在作为东亚文明代表的中国,民族体育具有自己的文化特色,注重身心在大自然里的直接感

受,体现为更为生态、更为人文的悠闲文化。5000 年的文明历史孕育了中华民族独特的悠闲游乐文化,充分体现了中华文明的生态保健观念。中华游乐精神将在现代身体娱乐活动中表现出鲜明的民族特色,具有东方文明观念的民族体育也将将在小康社会得到更大发展。

传统体育的休闲娱乐和人际交往功能越来越受到重视。在现代体育的影响下,它们正以不同的方式、从不同的角度被重新认识和研究,并日益明确地被赋予教育、健身等意义,逐渐聚合进入现代娱乐的潮流。特别是 21 世纪迎来的知识经济引发了人们追求新奇的无限欲望,民族体育将给传统体育赋予新鲜的色彩。

中国的悠闲观提倡一种与自然和谐同步的精神,符合阴阳调和、圆缺盈亏的生物节律,是后现代生态文化很值得珍视的良性休闲娱乐资源。中国传统文化の根源与大自然有相互依赖的和谐关系,更符合人性的需求,它也深深影响着在自然经济土壤中诞生的传统体育活动。当西方文明不能解决人类种种困惑和危机的时候,以及西方体育开始为利益驱动而严重异化的时候,代表东方文明的悠闲游乐精神,将为人类身体文化的发展提供积极的方向。

四、民族体育成为文化多元化的传播载体

文化多元化运动来源于联合国教科文组织 1980 年发表的《多种声音,一个世界》的报告。文化多元化的前提是:多元中的每一元趋于成熟;多元文化之间可以平等地学习和讨论;多元文化有共同遵从的基本原则;基于人的发展的价值评判;任何一元文化都服从于个体人的自由选择 and 个体人的幸福的考虑;以人的进步为社会进步的衡量标志;多元文化共同致力于人类进步和人的自由和幸福;实现没有任何特殊的一元文化;任何一元文化都是可以讨论的;不立足于人的发展的伪文化没有生存空间;任何一元文化都是该文化主体中人的自由选择和讨论的结果。实现文明共存或文化多元化的正当途径应该是打破文化割据。

中国传统文化有五千多年的悠久历史,其源远流长为世界史上所罕见。同样,中国的民族体育文化也绝不会被世界体育的发展同化掉,相反,中华体育文化正在为新时期的体育文明多元共存做出自己的独特贡献。改革开放以后,被遗忘的、边缘化的和被迫沉默的民族体育文化又复苏了,在体育全球化的进程中表现出顽强的生命力。

在未来,民族体育的多元文化价值将被充分肯定。少部分形式将逐步完

善并成为规范化的国际竞技项目。但是,民族体育的主体仍将是非竞技化的。即使是那些已经或即将竞技化的活动,大多数也只能成为对世界体育的一种地域色彩较浓的补充。作为民族文化的一种凝练而又生动的表现方式,民族体育将在文化交流中扮演更加重要的角色。未来处于经济和文化优势地位的民族体育将成为新的文化传播载体。

思考题

1. “民族体育”的涵义是什么?
2. 影响民族体育起源的因素有哪些?
3. 现代社会民族体育的发展趋势是什么?

第二章 民族体育的健身价值

【学习要点】 民族体育的健身、健心价值；不同民族体育项目的健身价值。

第一节 民族体育运动的健身价值

民族体育项目繁多，男女老少都能选择适合自己的项目进行锻炼，像跳绳、毽球、风筝等民族体育活动在我国开展得非常普及，对促进人们的身体健康起到了很好的作用。经常参加民族体育项目的锻炼，能使身体各部位器官、系统的功能以及各种身体素质和身体活动能力得到均衡发展，使体质不断增强。尤其对促进人们骨骼、肌肉、内脏器官、神经系统的正常发育及形成正确的身体姿态有良好效果。同时，能有效地提高练习者的柔韧、协调、灵敏、力量、有氧耐力等身体素质，对于保健康复也有一定作用。

一、增强运动系统的功能

经常参加民族体育活动可以提高关节的灵活性，使肌肉的力量增强、体积增大、弹性提高，使韧带、肌腱等结缔组织富有弹性。对青少年来说，形体训练对肌肉、骨骼、关节、韧带均有良好的刺激，持之以恒可促进软骨的生长，有助于青少年身体增高，促使骨质更密、更结实。

二、促进心血管系统机能的提高

经常参加民族体育活动，可以使心肌纤维增粗、心肌收缩能力增强，心输出量增加，提高心脏供血能力。有助于向脑细胞供氧、供能，提高大脑的思维能力。同时，通过循环系统向全身细胞提供更多的氧和养料，可以改善新陈代谢，减少脂肪沉积，延缓血管硬化，有益于健康。