



21世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

民族传统体育学

MINZU CHUANTONG TIYUXUE

主 编 王亚琼 杨庆辞 罗曦娟

副主编 姚 鑫 张群力 于贵和 向其英



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



世纪体育系列规划教材 • 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

民族传统体育学

MINZU CHUANTONG TIYUXUE

主 编 王亚琼 杨庆辞 罗曦娟
 副主编 姚 鑫 张群力 于贵和 向其英
 参 编 张东秀 郭学敏 李康林 吴 萍
 梁传城 孙美欣 张兴奇 王有智
 陈 宁 蒋忠秀



中医学院 0630994



北京师范大学出版集团
 BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
 北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育学 / 王亚琼, 杨庆辞, 罗曦娟主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-303-15726-6

I. ①民… II. ①王…②杨…③罗… III. ①民族形式体育—中国—高等学校—教材 IV. ①G852. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 282180 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 [http: //zjfs. bnup. com. cn](http://zjfs.bnup.com.cn)
电 子 信 箱 bsdzyjy@126. com

出版发行: 北京师范大学出版社 [www. bnup. com. cn](http://www.bnup.com.cn)
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京中印联印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm×230 mm
印 张: 24
字 数: 465 千字
版 次: 2013 年 1 月第 1 版
印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 36. 00 元

策划编辑: 周光明	责任编辑: 周光明
美术编辑: 高 霞	装帧设计: 华鲁印联
责任校对: 李 菡	责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

西南区体育教材教法研究会理事会成员名单

顾问 朱国权（云南民族大学）

理事长 姚鑫（贵州师范大学）

副理事长 陈雪红（楚雄师范学院）

梁健（红河学院）

文革西（西南民族大学）

刘炜（贵州大学）

夏五四（贵州民族学院）

郭颂（贵州民族学院）

孟刚（贵州师范大学）

张群力（昆明学院）

郭立亚（西南大学）

左庆生（遵义师范学院）

秘书长 周光明（北京师范大学出版社）

常务副秘书长 陈兴慧（北京师范大学出版社）

副秘书长 吕金江（曲靖师范学院）

徐明（西藏民族学院）

鄢安庆（贵阳学院）

王亚琼（黔南师范学院）

朱智红（临沧师专）

汪爱平（遵义医学院）

常务理事 刘莉（曲靖师范学院）

王洪祥（昆明学院）

关辉（楚雄师范学院）

刘云（楚雄师范学院）

王萍（文山师专）

于贵和 (贵州大学)

邱 勇 (贵州大学)

谭 黔 (遵义师范学院)

李建荣 (毕节学院)

雷 斌 (贵州电子职院)

周 跃 (云南昭通师专)

肖谋远 (西南民族大学)

王 平 (铜仁学院)

黄平波 (凯里学院)

党云辉 (思茅师专)

李 黔 (六盘水师专)

张 龙 (六盘水师专)

杨庆辞 (保山师专)

薛 斌 (云南师范大学商学院)

左文泉 (云南师范大学)

余 斌 (贵州财经学院)

张兴毅 (兴义民族师范学院)

李 英 (西藏民族学院)

何德超 (遵义师范学院)

颜 庆 (遵义师范学院)

教材编审委员会

主 任 孟 刚 (兼) (贵州师范大学)

副 主 任 王洪祥 (兼) (昆明学院)

郭 颂 (兼) (贵州民族学院)

姚 鑫 (兼) (贵州师范大学)

陈雪红 (兼) (楚雄师范学院)

吕金江 (兼) (曲靖师范学院)

于贵和 (兼) (贵州大学)

梁 健 (兼) (红河学院)

前言

《民族传统体育学》是我国高等学校体育教育、社会体育、民族传统体育专业的一门主干课程，是我国高等学校体育院、系学生，尤其是高等学校民族传统体育专业学生必须重点掌握的基础知识课程，在体育院、系专业课程设置中具有极为重要的地位。教材是遵照2003年教育部颁发的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》和2004年《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》精神，依据2010年中央财政支持地方高校专项基金建设《民族传统体育学》项目的要求，结合我国西部地区民族高校体育教育的实际特点，针对民族传统体育教学的特殊性，为深化高校体育教学课程改革，提高教学质量，培养民族体育专业人才，弘扬民族文化，传承与发展民族传统体育文化而组织进行编写的西部民族地区高等学校教材。

民族传统体育是我国体育的重要组成部分，它以独特的运动形式和丰富的文化内涵深受学生的喜爱，将民族传统体育融入高校教育，对全面培养学生综合能力和推进素质教育具有良好的促进作用，尤其是发展学生的个性，提高身心健康水平，加强各民族的团结，构建和谐校园，培养自强不息的民族精神具有重要的影响。

《民族传统体育学》教材的编写立足于培养现代体育教育专业、社会体育专业、民族传统体育专业学科人才的实际需要，注重体现《民族传统体育学》学科的最新理论、观念和方法，贯彻“健康第一”的指导思想，坚持自然主义和实用主义的教育观念，注重培养体育专业学生设计、组织与实施体育教学活动的专业技能。本教材注重体育课程教学改革与发展，突出教材内容的科学性、系统性、教育性、实用性和操作性，重点论证民族传统体育文化的理论、方法、运动实践及民族传统体育课程教学原则、教学模式与方法等方面的知识与技能。

教材的编写坚持理论联系实际，注重教材的实用性，突出民族传统体育的地域性特色。在教材资源的选择上，吸收国内同类教材的优点和最新成果，借鉴国内民族传统体育教学的先进经验，根据我国西部地区民族传统体育课程教学实际情况，充分利用地域性民族传统体育文化资源优势拓宽民族传统体育学课程内容，将一些独具特色的民族传统体育项目通过教材化处理融入

教材内容体系。教材在编写过程中充分考虑到社会发展需求和西部民族地区的地域性特征及其体育教学实践等具体情况,总结与归纳了多年以来在民族传统体育教学中的基本理论和方法,在民族学、教育学、心理学、体育教育学等多学科课程理论相融合的基础上,重点吸收了国内有关民族传统体育文化领域最新的研究成果作为编写教材的创新内容,注重对《民族传统体育学》课程教学实践的具体指导,使学生通过本课程的学习能切实地提高民族传统体育课程教学的理论水平和教学技能,更好地适应社会对学校体育教学工作的实际需要。

教材的整体框架分为理论、技术两个部分,全书共分为八章,涵盖了竞技性、表演性、健身娱乐性三大类民族传统体育文化的主要内容。在教材资源的选择上精选教育功能强的、健身效果好和兼顾竞技价值取向的、易于开展的少数民族传统体育运动素材作为课程的教学内容。理论部分的内容注重对民族传统体育的历史知识、文化内涵及价值进行剖析,注重基础理论知识与运动实践技能的培养,对促进学生学习、掌握、应用民族传统体育学科知识以及提高分析问题和解决问题的能力,具有非常重要的实用价值。

本教材由多年从事体育教学的专家、教授及学校体育教师等专业人士经过反复讨论与研究,在认真听取和征求国内多所体育学院从事民族传统体育课程教学工作者的意见的基础上进行编写,为提高编写质量,本教材特别邀请贵州师范大学、昆明大学、贵州大学、西南大学、黔南民族师范学院、贵州凯里学院等具有民族体育丰富教学经验和一定教材编写水平的专家教授参与编写。本教材由王亚琼、杨庆辞、罗曦娟担任主编,姚鑫、张群力、于贵和、向其英担任副主编,统稿由王亚琼完成,张东秀、郭学敏、李康林、梁传诚、孙美欣、张兴奇、王有智、陈宁、蒋忠秀、夏平、邹晓岚等同志参加了教材的编写工作。

本教材是由北京师范大学出版社联合西南地区(云、贵、川、渝)体育教材教法研究会策划出版的系列教材之一,教材的编写得到了各方面的帮助与支持,得到了很多专家的指导,北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也做了大量的工作,为此我们一并表示衷心的感谢。本教材的编写参考了国内大量的民族传统体育文化研究资料,对于在本教材编写中未标明的被引用者姓名和论著的出处,我们在此表示歉意,并致以诚挚的谢意!

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见,以便我们今后对教材进行修订,使之逐步改进与完善。

西南区体育教材教法研究会《民族传统体育学》教材编写小组

2013年1月

目录

Contents

第一章 民族传统体育文化概述	(1)
第一节 民族传统体育文化的特性、内涵与外延	(1)
一、民族传统体育文化的定义	(2)
二、民族传统体育的特征	(2)
三、民族传统体育的内涵与外延	(5)
四、民族传统体育的性质	(6)
五、民族传统体育的价值取向	(9)
第二节 民族传统体育学及其研究方法	(11)
一、民族传统体育学的研究领域与方法	(11)
二、我国民族传统体育研究目的和意义	(13)
三、民族传统体育的价值	(14)
四、民族传统体育的功能	(16)
第三节 民族传统体育的起源与传承	(19)
一、影响民族传统体育起源与发展的因素	(19)
二、民族传统体育的起源	(20)
三、我国民族传统体育的发展	(26)
四、我国民族传统体育文化的发展趋势	(31)
第二章 民俗民间传统节日与民族传统体育文化	(34)
第一节 民间传统节日的形成与传承	(35)
一、民俗民间传统节日的形成	(35)
二、民俗民间传统节日的起源	(36)
三、民俗民间传统节日的民族文化精神与观念	(42)
四、民俗民间传统节日的现实意义	(45)
第二节 民俗民间节日活动中的民族传统体育类别	(50)
一、竞技性的民族传统体育运动类别	(50)
二、表演性的民族传统体育运动类别	(51)
三、健身娱乐性的民族传统体育运动	(52)
第三节 传统节日中民族传统体育活动的特征与价值	(53)

一、传统节日中民族传统体育文化的特征	(53)
二、我国传统文化宝库中民族传统体育文化价值	(58)
三、民俗民间传统节日与民族传统体育文化的互动发展	(62)
第三章 民族传统体育运动项目内容	(67)
第一节 民族传统体育运动竞赛性项目内容	(67)
一、抢花炮	(67)
二、毽球	(71)
三、珍珠球	(77)
四、龙舟	(83)
五、木球、蹴球和秋千	(87)
六、射弩、打陀螺、押加和武术	(90)
七、马术、高脚竞速、摔跤、板鞋竞速和独竹漂	(94)
第二节 民族传统体育表演类运动项目内容	(100)
一、舞龙	(100)
二、舞狮	(104)
三、斗牛	(106)
四、跳板	(107)
五、布鲁、踢毽子	(108)
六、跳火绳、叼羊	(110)
第三节 民族传统体育健身娱乐性运动项目内容简介	(111)
一、抛绣球、打扁担、跳竹竿	(112)
二、打铜鼓、背篓球、打手毽	(114)
三、姑娘追、赛跳跑、蒙古族赛马	(116)
四、风箏	(118)
五、历届少数民族传统体育运动会简介	(119)
第四章 中华武术发展简史及其体育文化特点	(127)
第一节 武术文化概述	(127)
一、武术的概念与文化属性	(127)
二、武术的起源与发展	(129)
三、武术的类别与特点	(132)
四、武术学科理论体系	(135)
第二节 传统武术的基本特点	(142)
一、先秦时期武术的基本特点	(142)
二、秦汉至隋唐时期武术的基本特点	(146)

三、宋元两代时期武术的基本特点	(151)
四、明清两代时期武术的基本特点	(152)
第三节 近代、现代武术的发展	(154)
一、民国时期的武术运动	(155)
二、现代武术的传承与发展	(157)
第五章 中华养生功法——导引术	(161)
第一节 导引术概述	(161)
一、导引术的概念	(162)
二、导引术与传统养生文化	(163)
三、导引术练功方法理论	(164)
四、中国传统养生文化体系与结构	(167)
五、导引术在传统养生文化中的地位与贡献	(169)
六、导引术对近代体育发展的影响	(170)
第二节 导引术的产生与发展演变	(173)
一、导引术的起源与传承	(173)
二、先秦时期的导引术	(174)
三、两汉魏晋时期的导引术	(175)
四、隋唐时期导引术的发展	(177)
五、宋、元、明、清时期导引术的发展	(179)
六、鸦片战争以来近现代功夫导引术的发展	(184)
第三节 导引术的理论基础	(185)
一、导引术的运动养生思想	(185)
二、导引术的养生学观念	(187)
第四节 导引术主要功法简介	(190)
一、太乙按摩导引术功法	(191)
二、五禽图内功功法	(195)
三、五禽图内功练习方法与要求	(198)
四、散式功法	(207)
五、四季导引养生法	(210)
六、八段锦	(213)
七、易筋经	(217)
八、易筋经功法习练要领	(222)
第六章 民族传统体育教学原则与教学方法	(226)
第一节 民族传统体育的教学目标	(227)

一、民族传统体育课程的教学目标与基本要求	(227)
二、民族传统体育课程教学观念	(227)
三、民族传统体育课程的教学方法与过程	(229)
四、民族传统体育课程的教学内容与评价	(230)
第二节 影响民族传统体育课程教学的主要因素	(231)
一、影响民族传统体育课程教学的主要因素	(232)
二、民族传统体育课程教学对教师职业技能的要求	(235)
三、学习民族传统体育课程的注意事项	(238)
第三节 民族传统体育课程教学原则的应用	(239)
一、民族传统体育课程教学原则对体育教学的指导作用	(239)
二、民族传统体育课程教学原则的结构体系	(240)
三、民族传统体育课程教学原则应用实例分析	(242)
第四节 民族传统体育教学模式、方法与手段	(251)
一、民族传统体育教学方法的观念、教学理念与层次	(251)
二、民族传统体育课程教学的基本模式	(254)
三、民族传统体育课程教学模式的实例分析	(257)
四、民族传统体育课程教学的基本方法	(262)
五、民族传统体育课程教学的基本手段	(270)
第七章 地域性民族传统体育运动项目	(276)
第一节 反排木鼓健身操	(276)
一、反排木鼓舞概述	(276)
二、反排木鼓健身操动作结构特点与方法	(277)
三、反排木鼓健身操成套动作	(278)
四、反排木鼓健身操竞赛规则简介	(286)
第二节 布依棒垒	(288)
一、布依棒垒概述	(288)
二、布依棒垒场地器材及比赛形式	(288)
三、布依棒垒的基本技术	(290)
四、布依棒垒运动员身体素质训练	(292)
第三节 手力士	(293)
一、手力士技术方法简介	(293)
二、手力士竞赛方法	(293)
第八章 民族传统体育运动竞赛的组织与裁判工作	(295)
第一节 民族传统体育运动竞赛概述	(295)

一、民族传统体育运动竞赛项目的内容	(296)
二、民族传统体育运动竞赛的特点	(304)
第二节 民族传统体育运动竞赛的特征	(306)
一、民族传统体育运动竞赛的性质	(306)
二、制定运动竞赛规程、规则的原则	(308)
三、制定运动竞赛规程的依据与注意事项	(309)
四、组织民族传统体育运动竞赛活动的工作程序	(310)
五、竞赛规程的内容	(311)
六、民族传统体育运动竞赛活动各部门的工作任务	(313)
第三节 武术套路竞赛的组织工作与裁判方法	(320)
一、制定武术套路竞赛规程，成立竞赛组织机构	(320)
二、裁判员队伍的岗位设置与工作职责	(321)
三、武术运动竞赛的编排记录	(323)
四、武术运动竞赛的裁判工作方法	(325)
第四节 舞龙运动竞赛的组织编排与裁判工作	(342)
一、舞龙运动竞赛的特点	(342)
二、舞龙竞赛活动的组织	(344)
三、舞龙竞赛秩序册编排工作	(345)
四、舞龙竞赛裁判法与规则要点	(346)
第五节 龙舟运动竞赛的组织编排与裁判工作	(355)
一、龙舟比赛的特点与方法	(355)
二、龙舟比赛前的准备工作与龙舟比赛的组织编排原则与方法	(357)
三、龙舟竞赛规则要点（简介）	(358)
第六节 珍珠球运动竞赛方法与裁判工作	(365)
一、珍珠球运动竞赛方法	(365)
二、珍珠球比赛的场地、器材	(365)
三、珍珠球竞赛规则要点	(366)
参考文献	(369)

第一节 民族传统体育文化的特性、内涵与外延

民族传统体育是从民族共同体文化中剥离与凸显出来的一种民族传统文化形式，是体育运动的重要组成部分。民族传统体育作为一种人类社会文化

第一章 民族传统体育文化概述



本章要点与导学

本章在民族传统体育运动文化的范畴内,系统地论证了民族传统体育的定义、特性、价值取向、性质和内涵,详细论述了民族传统体育科学研究的目的和意义、研究领域与方法。并对民族传统体育的起源与传承,以及民族传统体育文化的发展趋势进行了广泛深入的分析。

通过本章学习,使学生能够认识与理解民族传统体育文化,感知与掌握民族传统体育的研究方法,拓宽体育知识范畴,培养学生应用民族传统体育运动文化功能与价值从事体育教学工作的教学技能,并为提高其职业技能打下良好的基础。

学习重点:民族传统体育文化定义、特性、价值取向、性质和内涵。

学习难点:掌握民族传统体育文化理论知识,结合体育教学实践利用与开发民族传统体育运动文化资源。

民族传统体育文化以完整、独立的民族文化形式及其运动方式存在于各民族大众的社会生活中,其内容之丰富、项目之众多、形式之广博为世所罕见。民族传统体育文化的传承和发展,与不同居住区域、环境民族的生活习俗、伦理道德、宗教信仰、价值观念、思维方式等具有极为密切的关系,是各民族通过身体运动并以体育文化活动为载体,进行交流和表达信任、增进团结、加强社会交往等人际关系而建立的民族认同文化形式和体系。民族传统体育文化具有极其旺盛的生命力,具有鲜明的当代价值,拥有适宜的生存环境,具有文化继承与发展的广泛群众基础,显现出极为重要的民族文化价值。

第一节 民族传统体育文化的特性、内涵与外延

民族传统体育是从民族共同体文化中剥离与凸显出来的一种民族传统文化形式,是体育运动的重要组成部分。民族传统体育作为一种人类社会文化

的补充与完善,除了具备一般文化的特征之外,还具有其独特的内涵和民族文化特征。全面、系统、科学地认识民族传统体育,是振奋民族精神、加强民族团结、发扬爱国主义精神、促进社会进步与发展的重要保证。

一、民族传统体育文化的定义

民族传统体育是指具有民族文化特色的体育活动,是民族地区社会历史发展过程中一个或多个民族内流传或继承的传统体育活动的总称,主要是指我国各民族所具有的强身、祛病、健体、习武和娱乐性质的传统体育运动。

民族传统体育文化则是在我国各地各民族世代传承与发展的,以促进身体健康发展、增强身体机能、提高民族社会适应与生存能力为目的的人类社会活动,具有深厚的民族文化内涵与外延的传统体育文化。我国各族人民在长期的生产和生活实践中积累起来的传统体育文化,是中华民族传统文化的重要组成部分,其形式丰富多彩,内容博大精深,涉及养生宜心、强身健体、竞技搏击、休闲娱乐等文化领域,是中华民族传统文化几千年文明发展的历史沉淀,是我国重要的、珍贵的非物质文化遗产。

就世界范围的体育运动而言,基本上可分为两大体育文化体系:一类为世界各国、各个民族地区通行的,起源于西欧等国家民族地区的田径、体操、球类等运动项目,这类运动项目是由古希腊、古罗马竞技以及欧美娱乐活动项目发展起来的,因而将此类体育运动定义为西方体育运动文化体系。另一类为东方等国家地区民族所特有的民族传统体育运动文化体系,如我国的导引、太极拳、武术;印度的瑜伽;日本的相扑;韩国的跆拳道等,都是起源、传承于东方各个国家民族的健身、竞技、军事、娱乐活动中,通常将该类体育运动文化统称为东方体育运动文化体系。

民族传统体育文化的范畴包括三个基本的层面,即:

- ①属于本民族所固有的民族文化。
- ②通过传承与发展所形成的体育运动理论、形式与内容。
- ③属于民族文化领域范畴内的体育现象。

二、民族传统体育的特征

民族传统体育文化及其运动项目活动都具有显著的竞技特性和健身娱乐性质,是人类有目的、有计划地按照一定的方式强身健体,促进身体机能、心理素质和社会适应能力得到平衡、协调、健康发展的一种运动方式与文化。

民族传统体育中的竞技运动或健身娱乐活动具有鲜明的民族地域性文化特征,这种民族地域性特征主要体现在其民族历史发展及其文化底蕴上,主要反映在它的活动或运动项目来自特定的民族生存的区域,在一定程度上反

映了民族的文化传统和民俗习惯,为民族广大民众所爱好,在民族地区有着广泛的群众基础。民族传统体育文化具有历史继承与传扬性,其中任何一个项目或活动都是在特定民族文化的背景下,在一定历史条件下产生,并在历史发展过程中遵循取其精华,淘汰其糟粕而逐步发展起来的。它具有民族独特的气质与风格,是民族文化的重要组成部分。正确理解与建立民族传统体育文化的概念,把握民族传统体育学内涵及特性,以区别一般意义上的体育活动或现代西方体育文化是学习民族传统体育学的基本要求。

民族传统体育是在民族大众中开展的,具有浓厚民族传统特色的各类体育活动,它具有民族性、历史性、传统性和传承性。民族性是传统体育文化发展的基本核心,历史性是传统体育文化发展的必然,传统性是传统体育文化发展的延续,传承性是传统体育文化发展的社会规律,它们共同构成了民族传统体育的内涵和外延,推动着民族传统体育文化的发展。

(一) 民族传统体育的民族性

民族传统体育的民族性是指在特定的民族文化类型中,作为其基本内核而存在的民族文化,是对于特定文化类型最高层次的概括,它具有沟通特定民族全体成员心灵的特性。任何一个民族总是存在着一些有别于其他民族的风俗习惯、生活方式和民族情调,当它们升华后将成为代表这个民族的标志性文化。当人类的族别类聚于一定的时空条件时,必然在特定的生存环境及社会条件下产生一定的民族文化,并随着社会的发展而不断地承袭、发展、演变和创新。民族传统体育经过几千年的发展后,已经成为族人生理、心理、身体形态及思想观念的特殊标志,内化在民族体育活动中。在此过程中民族传统体育一些已有的文化因素在演化中消失,另一些前所未有的文化因素在发展中出现。

任一民族的文化不仅具有与世界其他文化相同的演变规律与内容,而且还具有不同于其他民族文化的特殊形式。民族传统体育具有鲜明的民族特性,如武术的技击中讲究“内外合一,形神兼备”,强调动作的目的性和实效性,追求和谐统一的“手、眼、身、法、步”动作技术结构特性,充分体现了民族传统体育的特色。又如蒙古族的摔跤、藏族的押加、维吾尔族的姑娘追、朝鲜族的秋千、回族的木球、傣族的跳竹竿、苗族的划龙舟、高山族的背篓球赛、羌族的推杆等,在民族文化体系中都具有文化特质的代表性,突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识,是推动民族传统体育文化发展内在的基本动力。

(二) 民族传统体育的历史性

民族传统体育作为民族文化具有悠久的历史性。民族传统体育是在长期

的社会生活和生产劳动中形成的文化现象,伴随着社会发展、人的发展及宗教信仰的改进与传承过程中逐渐形成现存的民族传统体育运动,其悠久的历史性包括民族传统体育的起源、传承与发展过程,至今仍完整保留着的民族传统文化的特征与性质。

民族传统体育的发展与进化是各民族历史发展的必然。民族传统体育不只是一种单一的文化,而是多元文化交融所构成的复合体,随着历史的变迁其文化内容所产生的增量或减量变化,使其文化模式、系统结构和风格逐渐趋于合理与成熟。在漫长的历史变迁中有些民族传统体育项目内容由于社会及自然环境的变化而缺失或流变,但有些民族传统体育的部分项目,诸如武术、摔跤、秋千、风筝、龙舟、射弩、舞龙(舞狮)、赛马等,因具有运动文化的趣味性、参与性和竞争性等而形成极强的生命活力,从而得以保存和延续,并在其历史的延续中得到发展,并逐渐完善而成为我国人民喜爱的民族传统体育项目。

(三) 民族传统体育的继承性

文化发展的一个基本的规律是其积累性和变革性,每一代人都会在继承前人文化知识的基础上,增加新的知识内容,这是文化的积累性。文化又会随着社会经济、政治的变革发生变化和更新,这是文化发展的变革与创新。当我们回顾历史文化的积累和变革时,会发现一些相对稳定、长期延续的内在因素,它们在文化积累中一再被肯定,在文化变革中它们仍然被保留,我们把这样的东西称为传统。作为一种观念形态的文化,传统的项目内容总是处于一种不断产生又不断淘汰的过程中。从这个意义上说,并不是所有的在历史上出现过的文化都可称为传统文化,只有那些具有重要价值、具有生命活力并得以积淀、保存和延续下来的文化才称为传统文化。民族传统体育包含了許多相对稳定、长期延续的内在因素,如强身育心、提高社会适应、促进人与社会交往等因素,它们在历史文化积累中一再被肯定,在文化变革中仍然作为良好的因素被保留。民族传统体育作为中华民族传统文化中的一颗明珠,具有极为强大的生命活力,有着传统的延续、继承和传扬的优势,虽在其发展、演变过程中会经过社会的扬弃、丰富或变革,但它始终保留着传统的民族文化特性。

(四) 民族传统体育的传承性

传承性是指民族传统体育文化在时间上流传的连接性,即历史的纵向延续性,它是民族传统体育文化的主要继承与传递的基本方式。民族体育文化的传承是通过特定的社会关系和社会要求来实现的。特定的社会关系和社会要求规定了人们对于文化遗产选择的自由度,也规定了人们对于其思想文化

进行选择性与传扬的本质。民族传统体育文化既是被传承的，也是被不断发展和创造的，要从根本上适应民族发展的内在需求，这也是民族文化得以发展延续的内在规律。一种民族传统体育文化一旦形成，就会具有一定的稳定性和延续性，在发展中变化充实其内容和形式，不断提升其文化内涵而代代相传与延续，这种传承性对维系民族的凝聚力和意识认同具有很大的效应。在民族传统体育的漫长历史传承过程中，受各种因素的影响，民族传统体育文化在目的、方法、内容与手段等方面随着社会历史的发展也会产生与之相适应的改变。

三、民族传统体育的内涵与外延

在人类社会的早期，当民族文化处于原始的积淀期时，随着生产劳动与生活方式和文化积累与传播方式的改变，民族文化中许多具有教育、娱乐、健身的功能必然在社会活动中凸显，并共同构成民族传统体育的内容和方法体系。民族传统体育是寓竞争、健身、娱乐、广适、地域性、观赏性及趣味性为一体的综合运动文化体系，涵盖了民族社会生存中“健体育心、性命双修、心身并育”的生命系统优化理论，把人与环境视为不断进行物质、能量和信息交流的统一体，并把人体功能的强化和优化看作是一个精神同物质紧密联系的统一体活动。民族传统体育既是民族自身、稳定的精神物质文化，又是在生存竞争与自然环境的变迁中，在民族文化交流中不断改变的运动文化结构体系，它呈现出多姿多彩的民族文化内涵与地域性体育特色。这种在相承相续中渐进发展的趋向，使民族传统体育文化在历史演进中开放出灿烂的花朵，孕育出丰硕的果实，突出地再现了民族特色、民族心理和民族意识。

民族传统体育的内涵与外延主要体现在以下三个方面：

（一）民族生存竞争的体育思想物化是民族传统体育产生、发展的基础

民族生存与竞争、社会劳动生产过程中的体育思想物化是民族传统体育产生、发展的物质基础，是民族传统体育文化内涵中最高层次的部分。人类社会的民族生存与竞争、生产劳动是人类区别于猿类的特征，又是民族文化创造的根本。当人类作为自然生态环境生命开始文化创造活动的时候，即使是最粗糙的简单文化，也是从自然存在物直接加工开始的。其文化的积淀与成果是建立在生产资料和生活资料的物质劳动过程中，其社会生存艺术、生产劳动技能和价值方式都作为相当复杂的文化体系而存在。在人类社会发展的背景下，民族传统体育作为一个民族在特定区域、特定的社会人群，伴随着一定生产资料和生活资料生产中所创造、享用和传承的物质体育文化事项，涵盖了人类生活的方方面面，如劳动生产、狩猎、渔业、商业、交通、服饰、饮食等方面，贯穿于人类生产实践活动的全过程。