

理 论 篇

第一章 中国传统体育概述

中华民族具有悠久的历史 and 灿烂的文化，汉民族和其他少数民族一道，共同创造了令世界瞩目的中华民族传统文化。而中国传统体育是中华民族文化遗产中一颗璀璨的明珠。中国传统体育历史悠久、内容丰富多彩、原理深奥、形式多样、开展广泛，是我国社会主义体育事业的一个重要组成部分。弘扬中华民族优秀的体育文化，继承和发展中国传统体育具有极高的现实意义，不仅能够弘扬中华民族传统文化，增强民族向心力和凝聚力，提高中华民族健康水平，而且能够使中国传统体育走上世界体坛，成为全世界人民共同的精神财富。因此，这一工作应该引起理论和实践工作者的高度重视，加强对中国传统体育的理论研究和挖掘整理，使中国传统体育再放异彩。

第一节 中华民族与中国传统体育

一、中华民族的形成与发展

在现代汉语中，“中华民族”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。

经过长期历史演变，中国各民族的形成都经过了漫长的相互交融的过程，它们共同形成了中华民族。

“中华”一词在古代主要指中原，“华”指华族，一般指汉人。魏晋时二字开始合用。朱元璋 1367 年命徐达北伐时的檄文中有“驱逐胡虏，恢复中华”字样，这里的“中华”已是中华民族的含义了。

（一）中华民族的形成与发展

关于中华民族的起源，考古发现给了我们最权威的回答。根据考古发现，早在 170 万年前，我国即已存在远古人类（云南“元谋人”）。自人类起源至距今 10 万年以前，在旧石器时代，我国存在过元谋人、蓝田人、北京人、郧县人、郧西人、和县人。这一时期的猿人，称“直立人”。在距今 10 万年至 4 万年以前，我国存在的“早期智人”，有大荔人、丁村人、金牛人等。在距今 4 万年至 1 万年前，我国存在的晚期智人有山顶洞人、河套人、丽江人等。

农业、畜牧业的产生，磨制石器、陶器与纺织术的出现，标志着人类进入新石器时代（公元前 6000—公元前 2000 年左右）。新石器时代的文化遗存主要存在于黄河中游文化区、黄河下游文化区、长江流域文化区、长城南北燕辽文化区等。其中黄河中游、下游文化区最为重要，它们分别以仰韶文化和龙山文化为象征。

以上考古发现说明：一、我国远古人类具有当今蒙古人种（黄种）的明显特征——铲形门齿，这充分说明中华民族的祖先产生于中华大地。二、中华文化具有多元区域性发展的特点。到目前为止，考古发现的原始文化遗址已达 7000 余处，遍布全国。三、各区域文化的发展相互渗透、互相影响、互相衔接。如在公元前 3000 年前后，仰韶文化在黄河中游突然衰落，继之而起产生了更先进的龙山文化，而其影响则继续波及长江流域、珠江流域、黄河上游和长城内外。

中华民族形成的过程也是中国土地上各民族相互融合的过程。据文献记载，远古时，陕西黄土高原的黄帝和渭水上游的炎帝联合打败了中原的九黎族，此后，黄帝又打败炎帝，成为黄河中下

游各部落联盟的首领。在黄帝、炎帝、蚩尤互相战争时，黄河中下游的龙山文化取代了仰韶文化，逐渐兴盛发展起来。华夏民族是由许多不同的氏族部落融合而成的。龙图腾的形成，也反映了各氏族、各部落融合的过程。有学者认为：“龙”的形象是蛇身、鹿角、马毛、鬣尾、狗爪、鳞须，这些动物本身是不同氏族、部落的图腾。春秋战国时期是一个各民族大融合的时期。《周礼·职方氏》中说：“职方氏掌天下之图，以掌天下之地，辨其邦国、都鄙、四夷、八蛮、七闽、九貉、五戎、六狄之人民。”春秋时期已有“四海”之说。《论语》中有“四海内皆兄弟也”之句。《尔雅·释地》解释“四海”说：“九夷、八狄、七戎、六蛮谓之四海。”而早在周成王时，“中国”的名称已经出现了：“皇天即付中国民越厥疆土于先王。”（《尚书·梓材》）秦汉至魏晋南北朝时期，民族交流进一步扩大，统一程度更加提高。秦汉之际，匈奴首领冒顿建立单于国，东起大兴安岭，西至今新疆以至中亚一些地方，北至贝加尔湖，对北部民族的统一作出了一定贡献。东晋以后，各民族大迁徙，客观上加速了民族融合。五代和宋辽金时期，虽然社会动乱不安，但各民族的交流却加强了，且每次动乱之后，中华民族的统一程度就提高一步，唐较之秦汉不待说，清较之唐，民族统一的程度更高。

（二）形成中华民族生息的历史地理环境

中华民族是在一种得天独厚的历史、地理条件下孕育和发展起来的：

1. 优越的地理条件。人类社会发展的历史表明，地理环境在人类社会的一定时期和一定条件下起着决定作用。地理环境是社会历史发展的决定因素之一，也是促进社会生产向前发展决定性动力条件之一。在中国的版图上，从北到南，从西到东的几大水系，贯穿了中华民族生息繁衍的土地。其中黄河和长江是滋润这块沃土的大动脉。它北面有长年冰封雪冻的西伯利亚荒原，由西

向南环绕着大漠荒沙,高耸入云的昆仑山和阿尔泰山以及“世界屋脊”喜马拉雅山,东面则是浩瀚无涯的汪洋大海。这种特定的地理环境为华夏民族设下了天然的安全屏障,使我们的祖先可以在这个广大的区域内从容不迫地实现统一,发展其独立的文明。

2. 优越的经济条件。中国是世界上最早进入农业社会的国家之一,也是古代农业和家庭手工业最发达的国家。公元前 4000 年左右的仰韶文化,居民的主要粮食是谷物和高粱,而到了仰韶文化后期,已经开始吃稻米了。这说明古代黄河流域土地肥沃、气候湿润,有着发达的农业。我国地大物博,矿产资源丰富,因此青铜器和铁器在我国较早使用,植麻养蚕业也首先发展,这使我国迅速形成和农业社会相配套的家庭手工业。农业远比渔业和牧畜业的收入稳定,因此我们的祖先进入农业社会是历史的一大进步。由于农业生产周期长,所以需要人口定居,人口定居需要发展房屋建筑,从而生产日用品的家庭手工业逐渐产生,形成了一套完整的农业自然经济体系。

3. 由农业社会形成了与之相适应的政策条件。农业生产需要整个氏族家庭的团结劳动和分工协作,需要安定的社会环境。特别是以河流为经济区的农业社会,最关心的是水利的开发和水患的治理。另外氏族家庭还关心他们私有的土地、房产不受外来侵犯和掠夺。保障农业社会的安定、治水和保护财产显然需要一个统一指挥的国家和军队。于是,国家也就按照农业氏族家庭的模式建立起来。国王就是总家长,一整套氏族家长制宗法政治体制就在中国形成了。古代先民首先在这个地理环境中完成了以华夏民族为主体的氏族部落联合。《左传·成公十三年》云:“国之大事,在祀与戎。”《国语·周语上》云:“三时务农,而一时讲武。”说明中国氏族社会初期的国家最重要的三件大事:一是祭祀祖先和神,二是率领军队作战,三是进行农作。秦汉时期,中国成了世界上最强大的

大一统的封建帝国。

4. 随着封建宗法制帝国的建立，又形成了与之相适应的传统文化。周代在完成家长制的宗法统治后 周公制礼作乐 形成了以礼为核心的周文化。后来经过孔子及其儒家信徒发展成为一套政治伦理学说，几千年来一直作为我国维系家庭和社会的纽带。这种传统文化直接发源于殷周时的天命神学思想，因而造成了传统文化的特殊形态 即宗教、哲学、政治、人事、道德、科技六位一体。古人确信天、地、人相互感应 自然界、社会、人生都有共同适用的规律。我国的文化教育也有不同于其他民族的特色，即一是突出政治 二是强调实用 总之一切都是围绕着帝王的统治进行的。这种传统文化对人民的教化取得了惊人的成功。

由于这些得天独厚的条件，我国出现了最典型最发达的封建社会 古代科学技术一直走在全世界的前列 四大发明为人类社会的发展作出了贡献。中华民族是至今还保存着自己古老独特文化的民族。但是，不可否认的历史事实是，1840 年鸦片战争以后 中国旧政府以腐朽顽固、落后挨打的姿态暴露在世界列强面前 这不能不引起我们对自己那些引以为豪的历史地理条件进行反思。

一，曾保护我国祖先不受外族侵扰的那些天然屏障，成了中华民族与外界进行交流的地理障碍 中国传统文化的封闭性、保守性都和这种封闭的地理因素有关。二 较早进入农业社会 生活安定 人口大量繁殖 使人们与土地相依为命 限制了多种经济的发展。当工业发达的西方列强用坚船利炮打开中国大门后，在农业家庭自然经济束缚下的广大国土只能成为发达国家倾销剩余产品之地。三，中国大一统的封建家长制宗法政体成为世界上最专制的政治体制，这种中央集权的宗法专制政体成为社会生产力和科学文化发展的桎梏。

二、中国传统体育的形成与发展

古代中国与古印度、古巴比伦、古埃及、古希腊、古罗马等并称“世界文明古国”，但是中华民族传统文化与其他文化相比，显示了其强大的生命力。其他文明要么消失，要么衰亡，只有中华民族传统文化在中国、亚洲乃至世界都发生着重要的影响。中国传统体育作为中华民族传统文化的组成部分，同样历史悠久、源远流长，至今仍然保持着一定的生命力。

中国传统体育萌芽于原始氏族社会，成形于奴隶社会，发展于封建社会。

原始氏族社会虽然还没有真正的体育，但是在生产劳动、军事活动、教育活动、娱乐与祭祀活动及原始医疗活动中都出现了体育的萌芽。

夏商周至秦朝时期，中华民族文化已基本形成，其特点是传统思想已基本形成，社会及政治体制已具雏形，青铜器和铁器的先后出现，经济上已脱离渔猎畜牧生活，进而步入农业社会，文字已足够日常所需，教育已成为一项社会专业，度量衡统一。这一时期的文化对奠定中华文化的基础具有重大历史意义。依据对古代民间传说的记载和文物证明，我国在夏朝以前就有了带有体育性质的生产劳动和军事训练等。夏、商、西周时期相继出现了乐舞、武舞、射礼、田猎、手搏、跑跳等竞技运动项目，出现了以射箭和驾车为主要项目的学校体育，出现了独具特色的养生体育实践和简单的养生思想。春秋时期是我国传统体育发展的一个高潮，经济文化的发展和频繁的战争促进了体育的发展，一些著名的传统体育项目如武术、蹴鞠、秋千、飞鸢、投壶、棋类、导引、踏青、竞渡、登高、舞龙、驱傩等都已经出现。

西汉至清朝是传统文化的发展和完善以至达到全盛的阶段，

中国成为世界最典型的封建国家之一，特点为：儒家思想逐渐完善，成为占统治地位并影响深远的思想。佛教传入中国，继儒家之后，与道家一起成为对中国思想、社会、政治影响最大的主张和势力之一。文学、艺术、教育均已形成具有民族特色的体系，发展了秦朝创立的高度中央集权的封建政治体制。这一阶段也是传统体育的鼎盛时期。其中唐代体育空前繁荣，击鞠、蹴鞠、拔河等项目都得到了很大的发展。政府实行“武举制”，促进了军事体育项目的发展。在对外交流中，中国传统体育对亚洲其他一些国家发生了深远的影响。北宋以后，我国传统体育又有了一些新的发展，武术体系形成，消闲娱乐活动兴盛，养生保健内容日渐丰富，民族融合丰富了传统体育的内容。

鸦片战争到“五四”运动是中国社会发生根本变化的阶段，社会发生了激烈动荡，封建社会开始解体，变成半殖民地半封建社会。这一阶段的主要特点是：强烈的炮舰打开中国市场，两千多年的自给自足的自然经济开始解体，民族资本主义工商业开始产生；两千多年的封建制王朝被摧毁，共和制诞生，先进的科学、文化猛烈地冲击中国社会，终于酿成了对中国历史产生重大影响的“五四”运动。传统体育在西方体育冲击下，一度走向衰落。新文化运动中爆发出“土洋体育”之争，国粹派认为中国历来就有类似于西方近代体育的活动，拳艺是其中最优秀者。在他们看来，要发展体育，武术就足够了，加上其他传统体育活动和游戏，更是绰绰有余；激进的传统主义者则对传统体育进行了无情批判。处于两种极端态度之间的人则不同程度地主张对中西体育兼收并蓄。最终，中华民族传统体育在与西方体育的融合中得到了发展。

三、中国传统体育对中华民族文化精神的影响

中华民族文化精神对传统体育的形成和完善有过巨大的影

响 当传统体育形成以后 又反过来影响着中华民族文化精神。

(一) 中国传统体育促进了中华民族刚健自强、文武兼备的积极进取的思想态度和爱国主义精神的形成。

中国传统文化刚柔相济，而中华民族的基本精神是刚健自强，日新又新的积极思想和以天下兴亡为己任的爱国主义精神。孔子曰“为之不厌，发愤忘食，乐以忘忧。”(《论语·述而》)这是一种积极的态度。《易传》提出“刚健”的观念，《象传》提出“自强不息”的原则：“天行健，君子以自强不息”。夏商周三代文武兼备并偏重于武。孔子主张文武兼备：“有文事者必有武备，有武事者必有文备。”

中国传统体育的很多项目 如射箭、角力、武装跑、投石、跳跃、举重、打猎、蹴鞠、击鞠、游泳、竞渡、放鸢、拔河以及武术和百戏中的许多体育内容，原本都是一种军事技能。如在奴隶制时期已有田猎等军事训练制度 学校的课程中 射、御是必习的。“天子乃命将帅讲武，习射、御、角力。”(《礼记》)唐代创立了武举制 要考察长垛、骑射、马枪、步射、举重等项目。宋朝支持民间“弓箭社”、“踏弩社”、“英略社”等习武乡社的建立。明清时期，一些武艺从军事活动中分化出来，发展成风格各异的拳械套路。这些传统体育项目强调孔武有力，对于形成中国民族刚健自强的精神起到了积极的作用。

(二) 中国传统体育促进了厚德载物与中庸尚和民族精神的形成。

中华民族精神基本上凝结于《易传》中的两句名言之中 这就是“天行健，君子以自强不息”；“地势坤，君子以厚德载物”。“厚德载物”即以宽厚之道德心怀包含万物，对待事物有兼容并蓄的意思 主张以广阔的胸怀容纳不同意见 促进民族文化的发展。而要做到这一点，就要保持中庸的态度。以武术为代表的中国传统体

育强调参与者的“德行”例如主张不轻易伤人、不暗算对手、杀富济贫、尊师爱幼等。可以说自从中华民族有了“礼”和“德”的观念以后，传统体育便与其紧密联系在一起，并对其发展起着促进作用。

（三）传统体育的发展促进了“天人合一”与“以人为本”精神的形成。

“天人合一”是一个复杂的概念，简而言之，即强调人与自然的和谐统一。同时，中国传统文化具有鲜明的人文主义精神，这种人文主义精神很早就具有非神权、反异化的色彩。中国传统体育中的养生术（气功）、武术功理功法中充满着“天人合一”“阴阳之道”的思想，强调着人与自然、人与人、主体与客体的和谐统一。先哲老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”他认为宇宙平衡为“气”所维持，因此可以用呼吸方式、紧张和舒缓、身体活动和对体表某些部位的刺激来调节。这些观念在中华民族中流传甚广，加深了人们对“天人合一”“以人为本”观念的理解。

第二节 中国传统体育的特点与内容

一、中国传统体育的概念

本世纪关于“传统体育”的研究有两次高潮，一是本世纪30年代新文化运动时期，当时关于“土洋体育”有热烈的争论，但是并未有“中国传统体育”概念的出现，而是将武术等称为“国术”、“国粹”。第二次高潮是在80年代“文化热”中，体育文化作为人类文化现象之一，也在研讨范围之内，这时“中国传统体育”的概念已经出现。

综观学者们的研究著述，可以发现研究者较少对“中国传统体

育'进行界定,而使用频率较高的是“中华民族传统体育”这一概念。

中华民族传统体育是相对于起源于希腊发展成熟于西方文化环境中的现代体育而言的,指包括汉族在内的中国各民族在本民族居住地区内共同创造、形成、继承和延续的带有浓郁的民族文化色彩和特征的传统体育活动。根据其历史文化内涵和发展的民族特性的不同,其内容可分为传统体育和民族体育两部分。

中华民族传统文化是汉族和其他少数民族共同形成的,但是,影响广泛的体现中华民族传统文化内涵的体育项目(如武术、气功、龙舟、围棋和仅在一个或几个少数民族中开展的体育项目(如哈萨克族的“姑娘追”、苗族的“跳芦笙”、纳西族的“东巴跳”等)不论在历史渊源、内涵、现状及发展趋势上,都有很大的区别。以前的研究者笼统地使用“中华民族传统体育”这一概念,但在研究中也各有侧重。因此,从文化学上说,中国传统体育是一种主流体育的概念。首先,传统体育是参与人数多、跨越地域广、社会影响大且时间延续较长的项目;其次,传统体育能够体现传统文化特征。而属于少数民族体育的部分,在《中国民族体育导论》一书中,有详尽的论述,这本书就不再论述。

明确了传统体育是指与中国传统文化密切相关的体育活动之后,还有一个较有争议的问题,即已经消失的古代体育是否是我们所说的传统体育。在这个问题上,学者也有不同的看法。如于学岭在《中华民族传统体育走向世界的思考》中认为:“民族传统体育是相对于外族传入的、现代新兴的运动项目而言的,它也不是已失传了的古代体育活动。”还有学者认为,虽然“传统”是指贯通古今以至未来的某种流变着的、根本性的东西,传统体育也应该是今天还流传并开展的体育活动。但由于传统体育具有一定的特殊性,即一些失传的项目经过挖掘和整理能够焕发出新的生命力,因此一

些如今已经不再开展的项目也应该在传统体育研究中加以重视。本书采用了后一种观点 其目的是为了为了更好地发掘传统体育 弘扬民族精神。

明确了“传统体育”就是那些与中华民族传统文化密切相关的主流体育之后，再来明确一下什么是传统文化？什么是中华民族传统文化？

传统文化大多是以民族的形式发展起来的。民族在其产生、发展过程中所形成的民族语言、民族性格、民族的精神面貌、风俗习惯、传统与道德、生活方式以及社会关系等 构成传统文化的特征 譬如中国文化即指中华民族的传统文化 它对传统体育的产生及其发展有着巨大影响。

传统是由复杂的历史演变构成的，是一定区域和一定的社会生活共同体中的人们在实践的历史过程中生成、积累和固化的因素与特征的组合体，含有一定的价值观念。各社会生活共同体中的语言、宗教、精神、道德、艺术、心理、民族气质、经济、社会组织形式等方面的历史稳定性 构成了各种传统文化 标明了一种传统文化不同于另一种传统文化的独立性。各民族由于传统文化的影响 在体育活动方面各自独立地发展 表现出较强的民族特性。这些特性表现为：

(1)共同语言。共同语言是人们在长期共同劳动和共同生活中逐步形成的 为一个民族的全体成员所了解和使用 具有较强的稳固性 在体育的继承、发展和交流中 发挥着极大的作用。

(2)共同地域。共同地域是一个民族长期共同生活并发生内容联系的空间条件。中国传统体育就是在中华民族长期共同生活的中华大地上形成的。

(3)共同经济生活。共同经济生活是民族其他特征的前提，也是传统体育各具特色的基本条件。

(4)表现于共同文化上的共同心理素质。它是一个民族的物质生活条件、历史发展、地理环境的特点在精神面貌上的反映,也可以称为民族性格或共同心理状态。它具体表现于民族的生活习俗和宗教活动中。如中国传统体育中的赛龙舟、踢毽子、舞狮耍龙,韩国的跆拳道,日本的大相扑,泰国的泰拳,都充分反映出传统文化给体育带来的民族性。

在这里我们需要强调的是,虽然汉文化是中国传统文化主流,但汉文化形成的过程是多民族融合的过程,汉文化并不是汉族一个民族创造的,很多少数民族都为汉文化,或中国传统文化的形成作出了自己的贡献。

二、中国传统体育的特点

(一)历史性。中华民族在几千年繁衍生息的发展历史进程中,以自己的聪明才智创造了极其丰富灿烂的中国传统体育。中国传统体育决非中华民族在哪一阶段的产物,而是经历了漫长的历史发展过程,兼容了各个历史发展阶段的优秀体育成果,上至远古,下至中国近现代社会。中国传统体育经历了原始社会、奴隶社会和封建社会,尤其在唐宋明清时期得到了充分的发展。即使在近代西方体育传入中国以后,传统体育仍然表现出强大的生命力,如1910年和1918年,上海相继创立了“精武体育会”和“中华武术会”,推广武术。1927年组建的中央武术馆,组织国术考试和比赛。这一时期,武术、导引、摔跤、棋类在民间广泛开展。

(二)融合性。自古以来,中国就是一个多民族的国家。各民族在这个大家庭中和睦相处,共同创造出光辉灿烂的民族文化。在漫长的历史发展过程中,伴随着民族的迁徙和异族之间战争,以及民族之间的交流与渗透,民族文化发生融合,体育文化也相应融合。原始社会末期,各民族的体育文化即开始交融,如黄帝部落的

干戚舞、蚩尤部落的角抵等活动 逐渐为各族所接受。春秋战国时期，中原地区汉族与少数民族相互通婚，习俗文化和体育逐渐交融 北方戎族的秋千被齐国所接受 并很快流传中原各地。赵武灵王“胡服骑射”把西北少数民族流行的“骑射”引进了中原 而中原流行的拔河、竞渡等活动 也被北戎和南夷各民族所接受。可以看出 各民族体育的相互影响、相互融合和相互渗透 丰富了我国传统体育的内容。

除了与民族体育融合外，我国传统体育还大量吸收外来文化，丰富了自身的内容，增添了生命力。中国古代盛唐时期的体育文化曾对亚洲各国产生重大影响 同时 中国传统体育在发展和演变过程中 不断地吸收和融汇各国的优秀体育文化 充实和发展了中国传统体育。

（三）和谐性。我国传统体育与西方体育不同，它强调人与自然的和谐、人的身心发展和谐。

首先，强调人与自然的和谐。中国传统体育中的养生术、气功、武术功理功法中充满着“天人合一”、“阴阳之道”的思想，强调人与自然、人与人、主体与客体的和谐统一。老子认为：人法地，地法天，天法道，道法自然。他认为宇宙的平稳是一种特殊的功——“气”所维持。“气”同时分解为两种对立的力量——“阴”和“阳”。“阴阳平衡”保持着人们的身体健康。在气功功法中都以追求身体的内在效应为目的，平衡生命过程中的阴阳关系，达到养生的目的。

其次，强调人的身心发展和谐。中国传统体育自体育思想产生起 就主张身心一体 以后在锻炼方法上又主张身心结合 即肉体与精神的锻炼相结合。《黄帝内经·素问》（战国时期）中提出“形与神俱”的观点。三国时的嵇康做了进一步阐述：“形神心立，神须形以存。”南北朝时期著名养生家陶弘景在《养生延命录》中说：“生

者神之本，形者神之具。神大用则竭，形大劳则毙。若能游之虚静，息虑无为，候元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则丰年耆寿是常分也。这就是养形与养神相结合，肉体的锻炼与精神的锻炼相结合。这种养形与养神结合的主张在隋唐以后被称为“性命兼修”。

身心一体、身心结合的主张，以及中国传统体育中的动静结合、刚柔相济等主张，都是中国古代哲学思想阴阳学说在体育上的具体体现，这是完全不同于西方体育的一个体育理论体系。近代随着科学实验的出现，验证了体育运动对于人体的锻炼效果，不仅表现于肢体和内脏，也表现于神经系统，证明了“身心一体、身心结合”这一体育原则的真理性。

（四）中庸性。在中国传统文化中，儒家思想占据着主导地位，它所倡导的“中庸之道”，追求平均、统一、共性至上的思想。这使得中国传统体育也被纳入了“礼”的节制之下，不偏不倚、温文尔雅是中国传统体育的主旋律。提倡体育与健身行为要“中庸”、“和谐”，练功要“守道”，先调内——调心静气、修身养性，再调外——“非功”、“非战”、“避名讳誉”，进而“依天理”。

（五）德育性。在“性善论”德政教化要以礼仪为主、道德先行的伦理观影响下，中国传统体育带有浓郁的道德色彩。重道德、重艺术、轻竞技，尤其是始终同伦理道德观念保持紧密的联系是中国传统体育与西方体育的一个显著的标志。从商周时期，中华民族有了“礼”与“德”的观念，中国传统体育就与伦理道德观念结下了不解之缘。最初，人们把体育作为伦理道德形式的一部分，作为它的附属物来看待，例如射箭、投壶比赛都曾作为“礼”的内容之一而存在。以后，当各类体育项目独立存在以后，人们对其又都有强烈的道德要求。中国武术很早就有“礼”的要求，后来形成“武德”的概念，强调“艺无德不立”，道德不好就根本练不好行气。很多人把

武术涵养道德、磨炼意志视为第一功能，把其强身健体、击技自卫的功能视为第二功能，把行武和从事体育活动看作是操行和进行道德教育的手段和方法。在各项体育活动中都要求以道德为本，例如汉代《鞠城铭》中要求参加比赛的人要“不以亲疏，不有阿私”、“端正平意、莫怨其中”。

中国传统体育不把竞技胜负看作惟一价值，而明显注重人格培养，追求内在的、含蓄的、和谐的审美价值。因此，中国传统体育的竞技性同西方相比，则弱得多。西方传统体育的每一项几乎都是以速度、力量的竞争和对抗为核心的，有些项目的对抗和竞争到了近乎残酷的地步（如角力、拳击、击剑、自由搏击等）。在这种强烈的竞争和对抗中，人们的情感得以宣泄，心理得到满足，生命得以张扬。而由于重文轻武思想和文武分途教育制度的影响，中国传统体育的竞技项目逐渐减少。唐代以后，有些竞技性很强的项目如马球就停止流行了。由军事项目演变而来的武术是中国传统体育的代表。在先人看来，即使高手相搏，也是较心、较智、较人格高低、较修养的深浅。

总之，我国传统体育如我国整个传统文化一样，既有令世界瞩目的长处和优点，也有它的弱点和不足。我们应该坚持历史唯物主义观点，在弘扬传统体育的同时，正视它的弱点和不足，将其长处和优点发扬光大。

三、中国传统体育的分类

中国传统体育内容丰富多彩，为了更好地对其进行研究和方便实践，分类便成为一个较为重要的问题。作者从不同角度出發，在学理上对中国传统体育进行分类。下面就介绍几种基本的分类方法，从而使读者能够从不同的角度对中国传统体育有更加深刻的认识。