

·民族传统体育·

因纽特人传统体育对增强适应性的作用

陈 华

(中山大学 人类学系, 广东 广州 510275)

摘 要:从人类的适应性入手,通过分析北极因纽特人传统生活方式所必需的特殊心理素质和身体素质,探讨因纽特人的传统体育活动对于增强他们在北极严酷环境下的生存能力和适应性的作用,认为发展体育活动可以增强人们适应艰苦生活环境的能力。

关 键 词:传统体育; 因纽特人; 北极; 适应性

中图分类号: G80 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2005)06-0077-04

The functions of traditional sports of the Inuit for enhancing their adaptability

CHEN Hua

(Department of Anthropology, SUN Yatsen University, Guangzhou 510275, China)

Abstract: Based on human adaptability, the author probed into the functions of traditional sports of the Inuit for enhancing their ability and adaptability for existence under a severe environment in the North Pole by analyzing the special mental and physical qualities required by traditional life style of the Inuit in the North Pole, and believed that the study of the functions of traditional sports of the Inuit for enhancing their adaptability would play an inspiring role in studying the sports and social development of environment severe regions in China as well as enhancing the adaptation for existence of special personnel who work and live in a severe living environment.

Key words: traditional sport; Inuit; arctic area; adaptability

北极地带的因纽特人是世界上生活在最寒冷地区的土著民族。北极自然环境具有低温、风大、长期的极昼和极夜、资源缺乏等特点。由于环境非常严酷,只有在心理上和身体上具备较强的素质才能在这种恶劣的条件下生存。人类在严酷的自然环境下生存在很大程度上取决于他们的适应性。本文通过分析因纽特人传统生活方式对他们的心理素质和身体素质的特殊要求,探讨因纽特人传统体育活动对于增强他们的生存能力和适应性所起的作用。

1 人类的适应性

人类在面临恶劣的自然环境压力时,通过各种反应形式,以对自身有利的变化来应付这种压力,使得自己能更好地生存下去。人类的这种潜能,称为对环境的适应性。

根据对环境压力的反应速度、可变性和可逆性,人类的适应形式可分为3种类型:行为适应(或文化适应)、生理适应、遗传适应。

人类对环境突然变化的快速反应是行为适应。例如在寒冷的天气下生火取暖,或者通过体育活动使身体保持温

暖;在炎炎的夏日躲到树阴下乘凉或者到江河里游泳等。行为反应最迅速,尤其适合于对付环境暂时的波动。如果环境的压力持续,生理适应就会取代或增援行为适应。例如,生火之后,人如果还觉得冷,身体就会颤抖,人体的代谢率会增高,体表血管会收缩以保存身体的热量。最后,人类利用遗传适应机制对付环境长期的、持续的压力。遗传结构的改变需要多代人后才会出现。

因纽特人主要依靠生理适应和文化适应来应付北极地区的严寒、雪、海洋冰、极昼、极夜、生物生产力低等自然环境压力,其中,严寒是因纽特人所要面对的最主要的自然环境压力。

因纽特人应付寒冷的生理适应方式包括颤抖、体表血管周期性的收缩和舒张、基础代谢率提高、耗氧量增加、对寒冷的反应加快、行为反应等。因纽特人各种类型的传统体育活动是使身体保持温暖,抵御严寒的最常见的行为反应。因纽特人适应寒冷的文化适应方式包括用海豹皮特制的衣服,房屋(雪屋、兽皮帐篷、半地下房屋),使用海豹油灯,分享食物,分享体温。因纽特人的传统体育活动通过增强群体的团结、提高生存技能、促进儿童社会化等方式,提高了该民族对恶

收稿日期:2005-04-12

作者简介:陈 华(1958-),男,副教授,博士,研究方向:体育人类学。

劣自然环境的文化适应性。

2 因纽特人传统生活方式对身心素质的要求

因纽特人的生活方式是对北极严酷的生存环境适应的结果。为了能够在北极地带生存下来,因纽特人必须依赖和开发北极地区所能提供的资源。在海边生活的因纽特人群体主要依靠捕猎海豹和其他海洋哺乳动物为生,在内陆生活的因纽特人群体则主要依靠捕猎驯鹿和捕鱼为生。

狩猎是一种非常需要勇气、耐心和力量的活动。因纽特人在冬天捕猎海豹时,需要在狗的帮助下寻找海豹呼吸孔。找到呼吸孔后,猎人手持鱼叉站在呼吸孔旁等候。当海豹在呼吸孔下露出鼻子呼吸时,迅速将鱼叉插下去,然后将体重一二百公斤的海豹从水中拉上来。站在呼吸孔旁等候经常要坚持一天一夜,甚至更长时间。这时还不能发出噪音惊动海豹。因此,耐力和耐性对于因纽特人的生存非常重要。力量同样也很重要,将重达一二百公斤的海豹拉上水面需要有足够的力量。如果猎人不夠力气拉住受伤的海豹,就可能反而被海豹拖入水中而失去生命。在捕鲸活动中,拉力更加重要。重达60多吨的弓头鲸需要全村人齐心协力才能把它拉上岸。在冰封的海面上狩猎和迁徙,经常会遇到冰面裂开成几块且裂口很宽的情况,在春季天气开始变暖时更是如此。在这种情况下,弹跳力、灵活性和身体的平衡能力对于生存非常重要,只有跳过浮冰的裂口,迅速逃离有危险的冰面,回到岸上才能逃脱危险。在北极地带狩猎、迁徙和生活,容易受伤。传统的因纽特人社会只靠撒满巫师治病。因此,在北极地带生活,能够忍耐疼痛也是非常重要的。

在一年当中的大部分时间里,因纽特人的家庭都在为追寻猎物而迁徙。只有在深秋或者初冬,几个家庭才有机会聚集在一起。初冬是家族相聚,拜访亲戚,与几个月没见面的老朋友叙旧的日子。因纽特人在初冬的聚集也是举行庆典仪式的日子。庆典仪式的主要内容有唱歌、跳舞和传统体育比赛。

在冬天后期,食物来源变得紧张起来,因为住处附近的海豹已经被人猎完,各个家庭为了生存不得不迁徙到有猎物的地方,聚居和庆典就结束了。准备好迁徙的家庭会用几只狗来拉雪橇,但是,家里的每个人都要背东西。妇女的工作尤其艰苦,她要负责背着雪橇拉不完的东西上路。在夏天,人们也要迁徙。许多家庭在这时离开海边,到内陆追寻驯鹿。因纽特人的迁徙路途可长达数百公里。不管在冬天还是夏天,人们都是徒步迁徙,身上背着家里的所有用品。在冬天,可以用犬橇拉部分用品;在夏天,全家的用品都靠背着上路。在冬天的迁徙途中,因纽特人在冰天雪地上短暂停留时,他们会先吃点冰冻的生肉,然后,小孩子和大人会玩捉迷藏或捉人游戏,大人有时会用拴狗的绳子来跳绳。他们通过体育活动来保持身体温暖。

由此可见,因纽特人传统的生活方式要求人们在心理上要具有勇敢、耐性,能够忍受疼痛及合作精神等素质。在身体上要具备良好的素质,包括具有强大的力量,尤其是拉力;有耐力,能够长途跋涉,长时间站立;较强的弹跳力、灵活性

和身体平衡能力;有较强的抗寒能力等。因纽特人的传统体育对于增强该民族特殊的身体素质和心理素质起着重要的作用。

3 因纽特人传统体育的功能

因纽特人的传统体育通过提高人们的心理、身体素质、合作精神和民族凝聚力等方式增强了人们对北极严酷环境的生理和文化适应能力,增强了人们的生存能力。

(1) 增强耐力。

在西伯利亚和阿拉斯加,因纽特人经常举行数公里长的赛跑;在格陵兰等地,因纽特人举行从一个村踢到另一个村的足球比赛,男女老少都参加这种比赛。在因纽特人的文化中,有许多关于英雄和首领通过体育锻炼获得强大的耐力、完成惊人之举的传说和故事。

(2) 增强弹跳力、灵活性和身体控制能力。

因纽特人的传统体育项目中包括各种踢类项目,如双足高踢、单足高踢、阿拉斯加高踢、单足带踢、摆踢、拇趾踢和后伸展踢等。这些踢类项目可以增强弹跳力和爆发力。跳跃类项目也可以增强弹跳力。触及类项目和绳上体操等项目则可提高平衡和协调能力。另外,麦肯齐三角洲(Mackenzie Delta)和格陵兰的因纽特人还通过从一个木桩跳到另一个木桩,或者从一块石头跳到另一块石头的训练来增强身体的弹跳力和平衡能力。如果在狩猎或者迁徙途中不慎从皮艇掉下水里,平衡能力可以帮助落水者用手触及皮艇并迅速爬上来。在迁徙和狩猎过程中,经常会遇到冰封的海面或者湖面的冰裂,人被留在浮冰上的情形。在这种情况下,如果弹跳力、灵活性和身体平衡能力较强,就可以跳过浮冰之间的裂缝,迅速逃离险境。

(3) 增强人体力气。

因纽特人传统体育中的各种拉类项目、推顶类项目、举重类项目和对抗类项目都起着增强身体力气的作用。

因纽特人在迁徙和狩猎过程中,许多活动需要有强大的力量。例如,要将装满东西的犬橇从冰缝中推过去,要将重达一二百公斤的海豹从水中拉起来都需要很大的力气,要将重达60吨的弓头鲸从水中拉起来,则需要全村人齐心协力才能完成。因此,只有力量强大才能在北极严酷的环境中生存下来。为了获得强大的力量,生活在西伯利亚、阿拉斯加、中北极地区和格陵兰的因纽特人还用抱大石的方式锻炼身体,增强力量。例如,在阿维尔特(Arviat)地区,有个地方堆放着一些重量不等的大石。这些大石是用来锻炼力量,或供男人进行抱大石比赛的。

(4) 增强忍耐疼痛能力。

在北极地带生活,受伤和严寒会使人感到疼痛。传统的因纽特人生病时,只依靠撒满巫师治病。因此,只有能够忍受疼痛,才能在这种严酷的条件下工作和生存。儿童从小就开始学会忍受疼痛,因纽特儿童有一种锻炼忍受疼痛的游戏,几个儿童手掌向下,一个手掌用力压在另一个手掌上面。接着,被压在最下面的人用力把手掌抽出来,然后轮到上一个。时间放得稍微长一些,手会被冻僵,把手抽出来时,有时

皮会被磨掉。

因纽特人的文化认为,人生在世上时如果不能忍受痛苦,在死后就会受到惩罚。因此,人们能够忍受剧烈的痛苦而不叫喊。有人看到一位因纽特人的手指在干活时被砸断后,医生在没有麻醉的情况下替他截去手指和包扎,他看着整个过程,没有流露出疼痛的样子,包扎好之后,还面带笑容又继续干活。

因纽特人传统体育中的拉口、手指悬挂、耳举重和互殴等项目能够增强人们忍耐疼痛的能力。

(5)增强对外界刺激的忍耐能力。

北极的生存环境神秘莫测,充满危险,在等候猎物时必须非常有耐性。例如,因纽特人在找到海豹呼吸孔后,通常会垫一块驯鹿皮在雪地上,然后不能发出一点声音站在驯鹿皮上,等候海豹露头。这种等待常常需要连续一天一夜,甚至两三天两夜,等到海豹出现,用鱼叉把海豹刺伤,然后拉它出水面,全家人才能有肉食,有皮毛做衣服。狩猎驯鹿也需要安静等候。因此,对外界刺激的忍耐能力对因纽特人非常重要,这关系到猎人能否成功地打到猎物,维持全家人生存的问题。

在因纽特人传统体育活动中,有一类独特的传统游戏能够增强对外界刺激的忍耐能力,增强耐性。笔者称这类传统游戏为忍耐类项目,包括忍笑、旋转大冰陀螺等。这类传统游戏项目可以提高因纽特人的耐性和忍耐能力,提高成功狩猎的可能性,增强了生存能力。

(6)增强抗寒能力。

虽然因纽特人的衣服有较好的保暖性,室内温度也不太冷,但是,因纽特人在日常生活、迁徙和狩猎时都会长时间呆在寒冷的环境中。各种传统体育活动都有加强血液循环等作用,能够提高人们的抗寒能力。因此,无论在迁徙途中,或者在漫长的冬夜,因纽特人都进行一些体育活动,使身体保持温暖。

(7)提高狩猎技能。

传统的因纽特人主要依靠狩猎陆生的北极驯鹿、北极狼、北极麝牛以及海生的海豹、海象、鲸等动物为生。因纽特人的许多传统体育项目是从使用狩猎工具的练习中发展而来的。投掷目标类项目多半跟狩猎有关,能够提高命中率,提高狩猎成功率。例如,掷鱼叉、掷驯鹿角、投石器、投子弹器、射弓箭等活动既可以作为体育比赛项目,又可以直接用于狩猎。

各种拉类项目能够增强拉力。人们在狩猎海豹、海象和弓头鲸等猎物时,靠一个人或者一群人将猎物顺利拉上水面,因此,强大的手臂拉力是成功狩猎的保证。

海豹赛跑是模仿海豹的行为,可以避免被海豹发现,潜行靠近海豹,提高成功狩猎的机会。高踢在平坦广阔的北极可以起到传递信息的作用。传统的因纽特人在很早以前就用高踢向同伴传递成功或者灾难的消息。

技巧类项目中的鞭术和狗拉雪橇比赛能提高驾驶犬橇的技术,细绳结图则可以提高编织渔网的技术,从而提高狩猎成功的机会。

(8)促进儿童教育和社会化

因纽特男孩在开始学走路时,父亲就给他做一些小雪橇、小皮艇、弓箭、鱼叉、矛等玩具。大人们还会用冰雪雕刻成北极熊等动物的样子,供小孩进行射弓箭、掷鱼叉等练习。男孩子们还用小狗拉着小雪橇到处走,练习指挥狗拉雪橇。在冬夜,年幼的小孩跟着年长的小孩一块玩鱼叉掷海豹等游戏。儿童们通过传统的游戏学会了在北极地带生存的技巧。当男孩子有生以来第一次打到猎物时,不论这个猎物的大小,都会当做特别的节日来庆祝,全营地的人都来分享这个猎物。女孩子也通过各种游戏知道自己的性别角色,学习缝制衣服,点海豹油灯等生活技巧。

(9)增强合作精神。

因纽特人的生活以家庭为基本单位,但是,在狩猎和迁徙时,经常需要不同家庭成员之间的合作。例如,在狩猎海豹时,可以几个人合作,守候在临近的几个呼吸孔旁边,这样就可以提高成功狩猎的可能性。因纽特人传统体育活动中的合作类项目,如皮毯抛人、鼓舞、跟随头人等对于增强群体的合作精神起着积极的作用。

(10)增强民族凝聚力。

在初冬,因纽特人通常会有较大人群聚居在一起。这时,人们探亲访友,举行庆典仪式。传统体育比赛是庆典仪式的主要内容。除了初冬,居住在西伯利亚海岸、阿拉斯加海岸和麦肯齐三角洲地区的因纽特人还会在冬去春来的节日里举行传统体育比赛,祈求免除疾病,在未来的季节有好天气。因此,传统的体育比赛活动可以增强群体的认同感、增强民族的凝聚力。

4 因纽特人对我们的启示

因纽特人传统体育活动的功能与提高该民族的生存能力和适应性密切相关。研究因纽特人的传统体育与该民族的适应性之间的关系对于我国的社会发展和体育发展有重要的启发作用。

我国的青藏高原、西北和东北地区都是气候条件比较恶劣的区域。如何提高我国国民对这些气候恶劣地区的适应性关系到我国社会的平衡发展与可持续发展。我国气候恶劣地区人口比较稀少,但是,隐藏着大量的动植物资源、矿物资源、风力资源和日光资源。如果我们能够利用科技进步改善当地的居住环境,利用当地的特殊资源发展新型产业,并且通过体育活动提高国民对恶劣气候的适应能力,这些地区还可以负载更多的人口,我国的社会发展会呈现更加平衡的局面。

随着社会的发展,我国的宇航人员、科研人员、资源考察和开发人员可能要上天、入地、下海洋、赴极地、攀高原,到气候恶劣的地区去工作和生活,如何利用体育锻炼的方式提高有关人员在气候恶劣地区的生存能力和适应性,是未来体育发展的新研究方向。

5 结论

人类的适应形式可分为行为适应(或文化适应)、生理适

应、遗传适应 3 种类型。因纽特人主要依靠生理适应和行为适应(或文化适应)来应付北极地区严酷的自然环境压力。因纽特人的传统体育活动从生理和文化方面增强他们对北极严酷自然环境的适应性。

在严酷的北极环境中生存的因纽特人需要特殊的心理素质 and 身体素质。其心理素质包括勇敢、耐性,能够忍受疼痛及有合作精神。其身体素质包括较强的力量、耐力、弹跳力、灵活性和身体平衡能力,较强的抗寒能力。因纽特人的各种传统体育活动对于增强他们的心理素质和身体素质起着积极的作用。因纽特人的传统体育活动还能使儿童从小掌握在北极环境下的各种生存技巧,使成年人提高狩猎技能,增强合作精神,增强民族凝聚力,从而大大地增强了他们在严酷环境下的适应性和生存能力。

研究因纽特人传统体育运动在增强适应性的作用,对于在我国开展体育与人类适应性关系方面的研究,对于我国气候环境恶劣地区的体育发展和社会发展的研究,以及对于探讨如何增强我国上天、入地、下海洋、赴极地、攀高原,需要到恶劣生存环境中去工作和生活的航天、航空、航海、科学考察、资源考察和开发的各类特殊人员的生存适应性方面,具有重要的理论意义和现实意义。

参考文献:

[1] Paul T Baker, Weiner J S. The Biology of Human Adaptability

[M]. Clarendon Press, 1966.

[2] Michael Heine. Arctic Sport——A Training and Resource Manual[M]. Arctic Sports Association, 1998.

[3] Kendall Blanchard. The Anthropology of Sport An Introduction [M]. Bergin & Garvey, 1995.

[4] Nick Hanley. The New Economics of Outdoor Recreation[M]. Edward Elgar, 2003.

[5] Emilio F, Moran. Human Adaptability——An Introduction to Ecological Anthropology[M]. Duxbury Press, 1979.

[6] Kevin Osborn. The Peoples of the Arctic[M]. Chelsea House Publishers, 1990.

[7] Robert Gerald Glassford. Application of a Theory of Games to the Transitional Eskimo Culture[M]. Arno Press, 1976.

[8] Richard K Nelson. Alaskan Eskimo Exploitation of the Sea Ice Environment[M]. Arctic Aeromedical Laboratory, 1966.

[9] Whittaker C E, Arctic Eskimo. A Record of Fifty Years' Experience & Observation Among the Eskimo[M]. Seeley, Service & Co. Limited, 1937.

[10] Fred Bruemmer. Seasons of the Eskimo: A Vanishing Way of Life[M]. McClelland and Stewart Limited, 1971.

[编辑:李寿荣]

《体育学刊》稿件录用查询须知

《体育学刊》网站作者来稿查询数据库的开通,极大地方便了作者对文稿录用情况的查询,受到普遍的欢迎。但也有部分作者认为缺乏隐私保护。所以我们作了改进:在新开通的来稿登记和录用查询中,除了输入第一作者外,还要求输入论文的题目(论文题目的前三个字以上即可)。这样做,个人的

信息不会轻易让别人看到。欢迎大家在使用的过程中多给我们意见和建议,不断改进和完善我们的服务。

《体育学刊》编辑部

2005 年 11 月 8 日