

НАЦІОНАЛЬНІ ТРАДИЦІЇ ПСИХОСОМАТИЧНОЇ СИСТЕМИ ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Твердохліб О.Ф.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»

Анотація. Розглядаються базові психосоматичні характеристики культових практик трипільської культури в положенні стоячи, у порівнянні з практиками інших культур з метою їх ідентифікації, виявлення технічних і методичних спільностей, подальшого використання в процесі фізичного виховання. Культові антропоморфні зображення трипільської культури подають вправи трипільської психосоматичної системи з психо-емоційно-розумово-духовними, психоенергетичними звуко-вербальними та іншими елементами.

Ключові слова: психосоматичні характеристики, трипільська культура, фізичне виховання.

Аннотация. Твердохлеб Е. Ф. **Национальные традиции психосоматической системы трипольской культуры в физическом воспитании молодежи.** Рассматриваются базовые психосоматические характеристики культовых практик трипольской культуры в положении стоя, в сравнении с практиками других культур с целью их идентификации, выявления технических и методических общностей, дальнейшего использования в процессе физического воспитания. Культовые антропоморфные изображения трипольской культуры представляют упражнения трипольской психосоматической системы с психологическими, эмоциональными, умственными, духовными, психоэнергетическими звуко-вербальными элементами.

Ключевые слова: психосоматические характеристики, трипольская культура, физическое воспитание.

Annotation. Tverdokhlib O.F. **National traditions of trypilska culture psychosomatic system in physical training of youth.** The base psychosomatic characteristics of Trypilska Culture cult trainings in standing positions have been considered in comparison with experts of other cultures, with the purpose of their identification, revealing technical and methodical generalities, further use during physical training. Cult anthropomorphic images Trypilska Culture represent exercises Trypilska psychosomatic system with psychologic, emotional, mental, spiritual, psychologic power, acoustical verbal elements.

Keywords: psychosomatic characteristics, Trypilska Culture, physical training.

Вступ.

Релігійно-культові системи давніх часів опікувалися вихованням і навчанням молоді (Букер Д, 2001; Приступа С.Н., 1995), у тому числі і трипільської археологічної культури яка на теренах сучасної України у VI – III тис. до н.е. вирішувала задачі духовного, психічного та фізичного виховання населення засобами культових психосоматичних практик [4]. Вивчення цього різновиду людської діяльності, як виду фізичної культури залишилися по за увагою фахівців вітчизняної галузі фізичної культури [3], хоча деякі її аспекти побіжно розглядалися фахівцями з історії, археології, а аналіз останніх наукових досліджень показав, що наступні і синхронні українські, східні та ін. психосоматичні системи йога, цигун, бойові мистецтва (карате, ушу, гопак, спас та ін.) збагатили скарбницю сучасних систем оздоровлення, спортивного тренування, виховання, професійної підготовки (Гербер Р., 2001; Величкович М., Мартинюк Л., 2003).

Робота відповідає напрямку досліджень 2.1. “Теоретико-методичні основи фізичного виховання” розділу II, Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2001 – 2005 рр. по спеціальності ВАК України 24.00.02 “Фізична культура і фізичне виховання різних груп населення”.

Формулювання цілей роботи

Мета дослідження – визначити шляхи використання спадщини психосоматичної системи трипільської культури у фізичному вихованні молоді.

Завдання дослідження: аналіз базових характеристик психосоматичних вправ трипільської культури, виявлення споріднених вправ інших культур та їх характеристик і визначення на базі аналогій основних принципів психосоматичних вправ трипільської культури та шляхів їх використання у фізичному вихованні молоді.

В дослідженні використані методи комплексного візуального, логіко-теоретичного, порівняльного і біомеханічного аналізів антропоморфних культових зображень трипільської та інших культур з археологічних джерел, науково-художніх реконструкцій експозицій музеїв світу, наукових видань тощо, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

З аналізу інформаційних джерел слідує, що антропоморфні культові зображення трипільської культури – пластики, мальованого посуду, моделей культових споруд і предметів, являються сакральними образами осіб, що правила культові ритуали, обряди тощо [4]. Вони представлені в усі часові періоди розвитку культури у статичних і динамічних вправах, стоячи, сидячи, у ході. Досліджено 125 фігур у положенні стоячи: жіночих, чоловічих, андрогінів, антропоморфних, зооморфних осіб молодого та середнього віку, вдягнених, оголених, з декором тіл кольоровими зафарбуваннями, культовими символами, геометричними і подібними до рослин, змій, черепах, птахів фігурами. Виявлено, що всі особи використовували один вид стояння – на двох ногах, тіло у тонусі з різним положенням сегментів тіла: ноги разом і нарізно, випрямлені і зігнуті у колінних суглобах з опорою на повну ступню і пальці ніг, хребет у чотирьох положеннях – випрямлений вертикально, вигнутий або випрямлений у нахилі вперед, за рахунок ротації у кульшових суглобах і нахилу таза вперед, у нахилі в сторону.

У положенні стоячи на двох ногах, опора на ступні, спрямовані пальцями вперед, парні суглоби на одному рівні, хребет випрямлений вертикально виявлено 35 фігур, переважно оголених, пропорційної будови середньої і тендітної статури, рідше непропорційної кремезної, у чотирьох положеннях ніг: разом випрямлені, разом зігнуті у колінних суглобах під тупим кутом, нарізно випрямлені на ширині тазу або плечей. Руки у чотирьох положеннях підняті вперед-вверх, опущені, закруглені у ліктьових суглобах і притулені до тулуба у формі бугрів трикутної форми підняті в сторони горизонтально та в сторони-вверх. Голови переважно схематичні дископодібні ті що з натуралістичними рисами обличчя характеризують два вирази обличчя: напруженого співу або волання (обличчя напружене, очі відкриті округлені погляд спрямовано вперед, рота відкрито О-подібно) та спокійного співу або молитви (обличчя розслаблено-добррозичливе, задоволене, очі вузькими щілинами, погляд спрямовано вперед, рота відкрито вузькою горизонтальною щілиною).

Положення стоячи вертикально на двох ногах, ноги випрямлені разом, хребет випрямлений, маківка голови вгору, трипільських зображень споріднене з позою звичною для людини, що сформувалася в процесі філогенезу [5], візуально схоже з рядом сучасних подань: *тадаасана* хатха-йоги [7,8,13], вихідні і проміжні положення китайських комплексів цигун «Дістати до Неба» і «Торкнутися Землі» [1], бойових мистецтв *ушу* школи монастиря Шао-Лінь, стійка «*уцзі*» *тайцзи*, стійки «основна», «струнко», «нечепурна» сучасної фізичної культури спорту [2, 5, 6, 14].

Порівняльний аналіз біомеханічних характеристик пози, що розглядається, трипільських зображень з сучасними зображеннями аналогічних поз у виконанні фахівців йоги, цигуну, бойових мистецтв монастиря Шао-Лінь, спортсменів високого класу, фізкультурників показав, що тіла в усіх позах у тонусі їх сегменти симетричні відносно соматичної системи координат, а відмінності стосуються лише окремих ланок і сегментів тіла: положення носків стоп у фізкультурних стійках - розведені в сторони під кутом 65-70° [5], положення рук опущені випрямлені уздовж боків у фізкультурних стійках, вправах йоги, цигун і бойових мистецтв, в останніх ще й підняті випрямлені вгору долонями всередину (*урдхва-хаста-асана*) або зігнуті перед грудьми, стулені долонями пальцями вгору в області серця (*намасте мудра*) [7,8,13]. Маківка голови на вертикальній соматичній вісі, проектується на задню частину площі опори в усіх позах, крім «нечепурної» - на передню, фронтальна площина голови відхилена вперед на 6°. Фронтальна площина голів у трипільських фігур відхилена назад відносно вертикальної соматичної вісі на 23,7°± 2,7, а у *тадаасані*, стійках «основній» і «струнко» розташована вертикально [2, 5, 6]. Кути нахилу крижово-куприкового відділу хребта 25,4°± 9,3 у трипільських фігур, 21,5°± 3,3 у *тадаасані* [9,13, 13, 8], 20,9°± 3,6 у фізкультурних стійках, кут нахилу тазу, відповідно, 31,9°± 5,5, 38,1°± 8,1, 40°± 7,1. Як бачимо, біомеханічні характеристики поз різних культур суттєво не відрізняються, що дозволяє припустити їх спорідненість.

Співпадають і деякі методичні умови виконання вправи, що обговорюється, наприклад практика без одягу. Трипільські фігури оголені, керівництва з йоги, цигуну, бойових мистецтв також рекомендують практикувати без одягу для підвищення ефективності, сприяння диханню шкірою, енерго- і теплорегуляції.

Положення рук трипільських фігур у формі бугрів трикутної форми, спрямованих в сторони, з кутами вершин 100°, 90°, 55°, 90°, 40°, 38°, 30°. З ним візуально схожі силуети ряду жестів, де кутом «бугру» виступають кут згинання плеча рівний 90° у жесті руки навхрест долонями на плечах у сьомій вправі комплексу звукової цигун терапії звукосполучення «ху» селезінки з регуляції роботи системи травлення [12]; кут згинання у ліктьових суглобах у жесті руки в сторони, зігнуті у ліктьових суглобах перед грудьми, що дорівнює у положенні кисті разом стулені долонями на рівні серця вертикально (*намасте мудра*) 60° у *тадаасані*, 50° у практиці бойових мистецтв у виконанні адептів Шаолінь, 36° у положенні стоячи ноги випрямлені нарізно на ширині тазу у вправах комплексів цигун «Відкрите і закрите дихання» гімнастики-розминки монахів-воїнів монастиря Шаолінь, 45° у жесті кисті нарізно вертикально долонями одна до другої біля пахв [1], 40° у жесті долоні вперед у другій вправі комплексу звукотерапії з вимовою звукосполучення легень «си» [12]. У варіантах жестів кисті нарізно на рівні серця, кінчики пальців напроти, кути згинання ліктьових суглобів при спрямованні долонь вгору 12°, 23° - вперед, 30° - до грудей (друга, третя, сьома вправи комплексу звукотерапії з вимовою звукосполучення трьох обігрівачів «сі»), 30° - вниз, 23° - до молочних залоз, 58° - назад, біля боків тулуба на рівні нирок у десятій, третій, четвертій вправах комплексу «Зібрати і провести ци» [12]. Як бачимо, величини кутів «бугрів» сучасних зображень різні у різних положеннях рук, як і у трипільських, що по аналогії допускає в останніх також різні положення рук.

Схожість зображень пози, що обговорюється, трипільської культури і сучасних йоги, цигун, бойових мистецтв, фізичної культури за більшістю візуальних, біомеханічних, психосоматичних характеристик по аналогії допускає схожість інших складових їх практик.

У системі йоги техніка виконання *тадаасани* (санскр.) «тада» - «гора», «сану» - «те, що стоїть вертикально, прямо, нерухомо», за даними провідних керівництв [7, 10, 9, 13 та ін.]: стоячи вертикально на двох ногах, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ступні, хребет випрямлений і витягується послідовно хребець за хребцем вгору від куприка до голови, маківка голови тягнеться вертикально вгору. Ступні разом, п'яти й великі пальці дотикаються, пальці ніг розправлені, притискаючись захоплюють опору. Колінні чашечки, гомілки, стегна й сідниці зведені разом, підтягнуті. Руки долонями до боків опущені, випрямлені, тягнуться вниз, пальці разом випрямлені верхівками вниз. Грудна клітина розправлена, грудина при-піднята, плечі відведені назад, опущені вниз, розслаблені. Живіт і крижі підтягнуті всередину. Погляд на рівні очей вперед, ненапружений Рот закритий, кінчик язика притулений до твердого піднебіння над верхніми яснами (*вайю-набхі мудра*). Дихання через ніс повне йогівське, рівномірне, повільне. У вага зосереджена на відчутті і усвідомленні

роботи тіла і процесів, що відбуваються, візуалізується й усім тілом імітується гора, що здіймається стрімко вверх. Орієнтація на схід, Сонце, Місяць. Час перебування у позі 10 – 30 с [7, 10], протягом десяти повних дихальних циклів [13], кількох хвилин і більше. Це початкова або проміжна вправа у комплексах початківців [10], дітей [7], спортсменів [8], досвідчених адептів йоги [9]. Дія: тонізує весь організм, сприяє відчуттю легкості, невагомості тіла, лабільності, ясності і звільненню розуму, концентрації і настроюванню на послідовну роботу, знімає загальну втому, напругу у спині і ногах, укріплює і корегує хребет і спину, запобігає деформації опорно-рухового апарату, затуманенню розуму. *Йогівське дихання* покращує газообмін та енергообмін, зменшує жирові відкладення, усуває застійні явища в легенях, сприяє концентрації думок, знімає емоційне напруження й хвилювання, сприяє заспокоєнню, розслабленню м'язів, регулює тонус кори головного мозку і виконується через ніс з акцентом на видиху, складається з послідовної єдності трьох видів дихання за участі усіх частин легень: *нижнього, середнього та верхнього*. У першій фазі, в результаті розслаблення живота, опускання діафрагми, за рахунок утвореного вакууму повітря надходить у нижню частину легенів, у другій, за рахунок розправлення плечей, руху ребер назовні і збільшення об'єму грудної клітини повітря - у середню частину легенів, у третій, за рахунок підняття плечей й ключиць вверх, - у верхню частину легенів. Асани у структурі системи йоги виділені в окрему ступінь (третю у восьмиступеневій системі Патанджалі).

У *тайцзи* основна стійка виконується обличчям на північ, ступні разом, дев'ять точок підшов у контакті з землею, сприяє стану «невагомості» тіла, який у *чжун юань цигун* називають «стан цигун» [11].

У деяких практиках йоги, цигун, бойових мистецтв вправи виконуються зі звуко-вербальним супроводом. У вправах звукотерапії цигун вимова звукосполучень виконується під час видиху, живіт і анус втягнуті, руки зігнуті у ліктьових суглобах, підняті передпліччями і кистями на рівень серця, що відповідає місцю знаходження психоенергетичного центру *анахата* чакра йоги або передній (точка *тань-чжун* VC17) [12] чи середній [11] *дань-тянь* цигуну. Вираз обличчя при вимові звуків «сі» трьох обігрівачів (губи майже стулені, розтягнуті ніби у легкій посмішці радості і здивування, язик напружений, кінчик на серединній лінії торкається нижнього піднебіння) та «ху» селезінки (губи витягнуті вперед, утворюючи круг, язик у центрі, його бокові частини трохи підняті вверх) [12], співпадають з виразами обличчя трипільських зображень, що по аналогії припускає подібну звуковербальну практику і у трипільців.

«Основна» стійка фізичної культури і спорту визначена, як одне з основних статичних положень тіла людини, що знаходиться у рівновазі [2, 5, 6]: голова і тулуб прямо, хребет у фізіологічній кривизні, кут нахилу тазу 60 - 65°, ноги випрямлені п'яти стулені, носки розведені під кутом 65-70°, площа опори 250-350 см² - рівносторонній трикутник, кут між гомілкою і стопою 90°, руки вільно опущені вздовж боків тулуба плечі трохи відведені назад. Центр ваги тіла на рівні 3-5 крижових хребців, лінія ваги перетинає площу опори у центрі, ступінь стійкості тіла не значна, рівномірна в усіх напрямках, більшість м'язів у тонічному напруженні, умови сприятливі для дихання змішаного типу і нормального кровообігу. Як бачимо, вказівки стосуються в основному, фізичних і біомеханічних характеристик, у той час, як подання йоги і цигуну включають ще й психо-емоційно-розумово-духовні та психоенергетичні впливи на нервові сплетення і залози внутрішньої секреції, використання геоастрологічних і вібраційно-звукових впливів, весь загальний контрольюється протягом усього часу виконання вправи з усвідомленням спрямованості вправи на саморегуляцію і оптимізацію роботи певних органів і систем організму.

Висновки.

З підсумку вище викладеного і урахування походження системи *цигун* від *йоги* слідує, що культурні антропоморфні зображення трипільської культури подають вправи трипільської психосоматичної системи з психо-емоційно-розумово-духовними, психоенергетичними, звуко-вербальними та іншими елементами, які можна кваліфікувати, як вправи «трипільської йоги» і перспективно використати у фізичному вихованні молоді, як спадок національної культури.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем національних традицій психосоматичної системи трипільської культури фізичному вихованні молоді.

Література

1. Асмолова В.Л. Десять тысяч путей к здоровью и долголетию Традиционные оздоровительные упражнения Китая. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «София», 2004. – 352 с.
2. Біомеханіка спорту/Загал. ред. А.М. Лапутін / Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. в др. – К.: Олімпійська література, 2001. - 320 с.
3. Вацеба О.М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень: Показчик авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / Укл. та автор вступної статті О. Вацеба. Л.: Українські технології, 2003. – 52 с.
4. Відейко М.Ю. Трипільська цивілізація. – 2-е вид. допов. - К.: Академперіодика 2003. – 184 с.
5. Жуков Е.К., Котельникова Е.Г., Семенов Д.А. Биомеханика физических упражнений. – М.: «Физкультура и спорт», 1963. - 260 с.
6. Зацiorsкий В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
7. Йога для детей, родителей и преподавателей Сборник / Пер. с англ. – К.: «Янус», 2000. – 240 с.
8. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 304 с.
9. Сидерский А. Йога восьми кругов. Омни-тренинг-технология последовательности нулевого цикла. – К.: «Ника-Центр», 2002. – 576 с.

10. Сиэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги/ Пер. с англ. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 400с.
11. Сюи Мин Тан. Чжун Юань Цигун: Введ. в систему, практ. руководство по I ступени - К.: Да-Ю, 1998. - 100с.
12. У Вай Синь. Цигун-терапия. – СПб.: Гиппократ, 1992. – 160 с.
13. Чапмен Д. Йога. Классические асаны/Пер. с англ. О.Смуровой. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 208 с.
14. Энока Р.М. Основы кинезиологии/Пер с англ. - К.: Олимпийская литература, 2000. – 400с.

Надійшла до редакції 03.10.2008р.