

УДК 796.03 (091)

ББК 75.1+63.59

Олена Твердохліб

АНАЛІЗ БАЗОВИХ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КУЛЬТОВИХ ПРАКТИК ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ

У статті розглядаються базові психосоматичні характеристики культових практик трипільської культури в положенні стоячи.

Ключові слова: психосоматичні характеристики, культові практики, трипільська культура.

The base psychosomatic characteristics of Trypilska Culture cult trainings in standing positions have been considered.

Key words: psychosomatic characteristics, cult trainings, Trypilska Culture.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Психосоматичні релігійно-культові практики становлять базові принципи сучасних оздоровчих систем йоги, цигуну, бойових мистецтв. Деякі їх аспекти з теренів України історичного періоду побіжно висвітлені в напрацюваннях з археології [3; 4], бойових мистецтв [2], але вивчення цього різновиду людської діяльності як виду фізичної культури за часів трипільської культури (VI–III тис. до н.е.) залишилося поза увагою фахівців вітчизняної галузі фізичної культури [1].

Мета дослідження – аналіз базових психосоматичних характеристик культових практик трипільської культури в положенні стоячи.

Результати дослідження. За відсутності писемних джерел завдання дослідження вирішувалися методами візуального аналізу вікових, статевих, фізичних, психічних, біомеханічних, звуковербальних і композиційних характеристик антропоморфних зображень культових практик трипільської культури: пластики, мальованого посуду, моделей культових споруд і предметів, представлених в експозиціях музеїв світу, наукових виданнях тощо. Антропоморфні культові зображення аналізувалися за алгоритмом: місце знаходження артефакту, стать, вік, фізичний стан, положення тіла та його сегментів, психоемоційний стан, декор, одяг, вид дійства, кількість учасників, звуковербальний супровід.

У положенні стоячи виявлено 125 фігур, що становить 51,86 % від загалу проаналізованих культових зображень трипільської культури.

З візуального аналізу виходить, що в положенні стоячи використовувався один вид стояння на двох ногах із рівномірним розподілом ваги на ступні, спрямовані пальцями вперед. При цьому спостерігається три види положення хребта: випрямлений вертикально, вигнутий за рахунок ротації в кульшових суглобах і нахилу таза вперед, випрямлений у нахилі вперед за рахунок ротації в кульшових суглобах. Усі фігури декоровані, декор у вигляді геометричних фігур, орнаментів, рослинних зображень, кольорових зафарбувань. На одному рівні суглоби відповідної пари кінцівок: плечові, ліктьові, променево-зап'ясткові, кульшові, колінні, надп'яtkово-гомількові, тіла в тонусі.

У положенні хребет випрямлений вертикально виявлено 35 фігур осіб молодого або середнього віку, декорованих, у гарному фізичному стані: жіночі, чоловічі, андрогіна, антропоморфні, вдягнені й оголені, в трьох положеннях ніг – разом випрямлені, разом зігнуті в колінних суглобах під тупим кутом, нарізно випрямлені на ширині плечей.

Руки в чотирьох положеннях: підняті вперед-вверх і опущені, закруглені в ліктьових суглобах, притулені до тулуба спереду; руки-бугри, підняті в сторони горизонтально та в сторони-вверх. Будова фігур пропорційна, статура кремезна, середня й тендітна. Голови дископодібні та з натуралістичними рисами обличчя, маківки го-

лів спрямовані вверху, обличчя – вперед. Очі означені двома наскрізними отворами, в деяких випадках дубльовані двома ідентичними нижче симетрично розташованими наскрізними отворами, спіралями, круглими та продовгуватими заглибленнями.

Психічно-емоційний стан характеризують два вирази обличчя: напруженого співу або воання – обличчя напружене, очі відкриті округлені, погляд уперед, рот відкрито О-подібно та спокійного співу або молитви – обличчя розслаблено-доброзичливе, задоволене, очі вузькими щілинами, погляд спрямовано вперед або в середину, рот відкрито вузькою горизонтальною щілиною.

У положенні хребет вигнутий за рахунок ротації в кульшових суглобах і нахилу таза вперед виявлено 76 фігур: жіночі й чоловічі молодого та середнього віку у двох положеннях голови – маківкою вертикально вверху, обличчя вперед, і маківкою назад-вверх, обличчя вперед-вверх. Ноги у двох варіантах: разом і нарізно випрямлені. Ноги нарізно у двох варіантах: на невеликій відстані та на ширині плечей, колінні чашечки підтягнуті. Руки у двох положеннях: зігнуті в ліктьових суглобах, долонями притулені з боків молочних залоз, руки-бугри підняті в сторону горизонтально. Будова фігур пропорційна, статура кремезна, середня й тендітна, деякі жіночі фігури на різних стадіях вагітності. Голови дископодібні, конусоподібні та натуралістичні. Очі означені двома наскрізними отворами, в деяких випадках дубльовані нижче ще двома ідентичними отворами та заглибленнями круглими й продовгуватими. Психічно-емоційний стан – три вирази обличчя: напруженого співу або воання – обличчя напружене, очі відкриті округлені, погляд спрямовано вперед у далечінь, рот відкрито О-подібно; зосередженої молитви або заклику – обличчя напружене, очі відкриті округлені, погляд спрямовано вперед у далечінь, рот відкрито короткою горизонтальною щілиною; медитативного внутрішнього споглядання, відмежованості від навколишнього оточення, умиротворення – обличчя розслаблено-доброзичливе, задоволене, очі вузькими щілинами, зовнішні кути опущені вниз, погляд спрямовано в середину, рот розтягнуто довгою горизонтальною щілиною.

У положенні стоячи в нахилі вперед за рахунок ротації в кульшових суглобах, хребет випрямлений виявлено 14 фігур: жіночі, чоловічі, антропоморфна, молодого й середнього віку, оголені, вдягнені. Маківка голови спрямована вперед-вверх, обличчя вперед-вниз. Ноги разом випрямлені, колінні чашечки підтягнуті. Руки-бугри підняті в сторону горизонтально, в антропоморфній – не визначені. Будова фігур пропорційна, крім п'яти жіночих із великими сідницями, статура середня й тендітна, деякі жіночі фігури на різних стадіях вагітності. Голови дископодібні та конусоподібні. Очі означені двома наскрізними отворами або заглибленнями.

З вищевикладеного випливає, що в культових психосоматичних практиках трипільської культури в положенні стоячи на двох ногах використовувалося три положення хребта: випрямлений вертикально (28,0 %), вигнутий за рахунок ротації в кульшових суглобах і нахилу таза вперед (60,8 %), випрямлений у нахилі вперед за рахунок ротації в кульшових суглобах (11,2 %); три положення ніг: випрямлені разом (84,0 %) і нарізно (4,8 %), разом зігнуті в колінних суглобах під тупим кутом (1,6 %), ступні паралельні пальцями вперед; три положення маківки голови й обличчя: маківка вверху, обличчя вперед (44,8 %), маківка назад-вверх, обличчя вперед-вверх (35,2 %), маківка вперед-вверх, обличчя вперед-вниз (11,2 %); п'ять положень рук: руки-бугри підняті в сторони горизонтально (86,4 %) в сторони-вверх (3,2 %), руки підняті вперед-вверх (0,8 %), зігнуті в ліктьових суглобах, долонями притулені з боків молочних залоз (0,8 %); опущені, закруглені в ліктьових суглобах, притулені до тулуба спереду (0,8 %); п'ять виразів обличчя: напруженого співу або воання (2,4 %) – обличчя напружене, очі відкриті округлені, погляд спрямовано вперед у

далечінь, рот відкрито О-подібно; спокійного співу або молитви (1,6 %) – обличчя розслаблено-доброзичливе, задоволене, очі вузькими щілинами, погляд спрямовано вперед або в середину, рот відкрито вузькою горизонтальною щілиною (1,6 %); напруженого зовнішнього споглядання, зосередженої молитви, заклику – обличчя напружене, очі відкриті округлені, погляд спрямовано вперед у далечінь, рот відкрито вузькою короткою горизонтальною щілиною (4,0 %); медитативного внутрішнього споглядання, відмежованості від навколишнього оточення, умиротворення – обличчя розслаблено-доброзичливе, задоволене, очі прикриті, вузькими щілинами, зовнішні кути вій опущені вниз, погляд спрямовано в середину, рот розтягнуто довгою горизонтальною щілиною (0,8 %).

Культові практики трипільської культури представлені декорованими фігурами адептів жіночої (83,2 %) й чоловічої (8,0 %) статі, андрогінами (1,6 %), антропоморфними (7,2 %) середньої статури пропорційної будови, оголеними та вдягненими.

Висновки

1. Культові психосоматичні практики трипільської культури в положенні стоячи виконувалися з використанням звуковербального супроводу, трьох видів сидіння, десяти положень ніг, шістнадцяти положень рук, п'яти положень хребта, чотирьох положень маківки голови й обличчя, п'яти психічно-емоційних станів.

2. Психосоматичні характеристики культових практик у положенні стоячи суттєво споріднені та стабільні в усі часові періоди трипільської культури й не різняться залежно від статі та регіону.

1. Вацеба О.М. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень : показник авторефератів дисертацій з історії фізичної культури і спорту / О.М.Вацеба; [укл. та автор вступної статті О.Вацеба]. – Львів : Українські технології, 2003. – 52 с.
2. Величкович М. Український рукопашний гопак : навч. посіб. / М.Величкович, Л.Мартинюк. – Львів : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.
3. Відейко М.Ю. Трипільська цивілізація / М.Ю.Відейко. – 2-ге вид., доповн. – К. : Академперіодика, 2003. – 184 с.
4. Енциклопедія трипільської цивілізації : у 2 т. / [укл. Л.М.Новохатько, М.І.Сенченко, Т.І.Бжезька та ін.]. – К. : ТОВ “Укрполіграфмедіа”, ТОВ “Іринівсбк”, 2004.

УДК: 612.745.1:796:61:061.61
ББК: 75.08

*Ольга Кунинець, Анатолій Магльований,
Ольга Дзівенко, Оксана Іваночко*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У роботі проводилося дослідження фізичної аеробної працездатності окремо на двох групах студенток із різним рівнем фізичної підготовленості, які були визначені репрезентативно: студентки, які займаються фізичним вихованням, і студентки-спортсменки. Установлено, що річна динаміка показників фізичної працездатності продемонструвала перевагу студенток, які займалися активно спортом, що, у свою чергу, свідчить про можливість підвищення фізичної працездатності студенток за рахунок системи цілеспрямованих занять спортом.

Ключові слова: *фізична працездатність, фізична підготовленість.*

In the article was conducted researches of physical aerobic functionability separately on two groups of students with a miscellaneous level of physical preparedness, which one were determined representatively: students, who are engaged in physical training and students-athletes. It is established, that annual dynamics of parameters of physical capacity has demonstrated advantage of students, who awakely played sports, that accordingly testifies about capability of increase of students physical capacity at the expense of a system of targeted playing sports.

Key words: *physical functionability, physical preparedness.*