

3. Григорьева Е. Аборт в судьбе женщины. М.: Семья и школа. - № 7. – 1995 . С.5-7.

4. Оржеховська В.М., Габора Л.І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. Навчально-методичний посібник. - К.: ТОВ "Хік", 2004. - С. 214-215.

Анотація:

Проблема статевої культури молоді в Україні на сьогодні набула надзвичайної актуальності. В нашій країні досить велика кількість дівчат. Які народжують дітей, причому часто небажаних, внаслідок саме необізнаності у питаннях статевих взаємовідносин та їх наслідків. Як наслідок - щороку в нашій державі народжується близько 400 тисяч дітей від матерів-одиначок віком від 15 до 19 років, а щороку понад 30 тисяч дівчат-підлітків, які не досягли 17 років, звільняються від небажаної вагітності.

За кількістю абортів Україна входить до числа найвідсталіших країн Європи. За оцінками фахівців, на дівчат, які входять у вікову групу від 15 до 19 років, припадає найбільша кількість кримінальних, самодовільних абортів і передчасних пологів. Серед жінок, госпіталізованих з ускладненнями після абортів, дівчата у віці від 18 років складають близько 30%. Усе це можна пояснити, насамперед, невмінням молоді стежити за своїм сексуальним здоров'ям і поганою обізнаністю з питаннями сексуальної культури.

Тому актуальним у системі навчальної та виховної роботи загальноосвітньої школи, вищого навчального закладу залишається здійснення статевого виховання і сексуального просвітництва. На жаль, на недостатньо високому рівні поставлена організація системи валеологічної освіти й її складової статевого виховання в сучасних загальноосвітніх школах. Ці проблеми турбують сьогодні як науковців, так і суспільство в цілому.

Мистецтво Тайцзицюань як джерело духовного та фізичного вдосконалення людини

Н.П. Пономарьова, *аспірантка кафедри культурології та кіно, телемистецтва Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка.*

Розвиток сучасного суспільства передбачає необхідність урахування найактуальніших питань та тенденцій у різних галузях науково-практичного пізнання світу та оточуючого соціального середовища на теренах сучасного медійного простору. Звертаючи увагу на наявність величезної кількості світових кризових питань, неможливо оминати увагою проблеми, які стосуються охорони здоров'я, засад формування здорового способу життя, яке є необхідним завданням та умовою для гармонійного функціонування людини будь-якого віку та соціального статусу. Прогресивні новітні технології допомагають виявити рівень сформованості характерних уявлень особистісних показників здоров'я людей та їх фізичної розвиненості. Ми пропонуємо шукати джерело духовної та фізичної довершеності людини у скарбниці бойових мистецтв Китаю, а саме – у практиці тайцзицюань.

Мистецтво Тайцзицюань представляє собою унікальну систему гармонійного розвитку духовних та фізичних властивостей людини, яка благодійним чином впливає на психічне та фізичне здоров'я, емоційну стабільність, особистісне вдосконалення та самосприйняття. Інтерес до цього різновиду китайського бойового мистецтва обумовлений цікавістю сучасного представника соціуму до обширної спадщини східних синтезованих практик гармонізації духовного та тілесного світів людини, її унікального космологічного виміру.

Тайцзицюань базується на детально розробленій філософській основі, яка виявляється у кожному базовому принципі або русі і відображає основні принципи та елементи даоської концепції світосприйняття. Сам термін «тайцзицюань» буквально перекладається як «кулак Великої границі», більш ранішні назви – «сянь тянь цюань» –

кулак раннього неба, «хоу тянь цюань» – мистецтво пізнього неба.

Історично відомо, що китайське традиційне бойове мистецтво, або ушу, є абсолютно повноцінною, розгорнутою системою, яка базується на синтезі бойової практики, медичних знань, законів циркуляції субстанції *ци*, алхімії, астрономії, нумерології, психології, принципів стратагемності та розгорнутої філософсько-ідейної основи, які разом створюють ідеальні умови для впровадження вищої абсолютної мети. Формулу цієї мети неможливо висловити однозначними висловлюваннями та фразами, адже окрім загальних закодованих універсальних прагнень існують особисті налаштованості та мета кожного окремого пошукача.

Єдиною універсальною ідеєю бойових практик Сходу залишається досягнення вищої майстерності у застосуванні набутих роками знань та вмінь протягом постійного тренування тіла, духу, волі, а також підтримання оптимального балансу та гармонії у функціонуванні всіх систем організму людини протягом життя, термін якого не повинен мати встановлених чітких біологічних обмежень.

Приблизно у середині першого тисячоліття в Китаї відбувся розподіл езотеричних воїнських мистецтв на дві категорії-течії – даоську та буддійську. Даоську течію представляли багаточисленні школи так званого м'якого, «внутрішнього» напрямку «ней-цзя», в яких перевага віддавалась розвитку енергетичних здібностей організму людини та управлінню біоенергією *ци*, що, дозволяючи підсилувати техніку бою та загальні можливості людини, була абсолютно зброєю давнини. Саме до цього напрямку належать школи Тайцзи-цюань, Ба гуа-чжан, Син-і, які узагальнено об'єднуються напрямом Удан-пай. За традицією, місцем зародження даного напрямку є гора Удан (провінція Хубей), де зараз розташований даоський монастир.

Виникнення буддійської течії пов'язано з чаньським монастирем Шаолінь, представники якого віддавали перевагу «зовнішньому» напрямку «вай-цзя», в якому віддавалась перевага загартуванню тіла та розвитку швидко-силових якостей. Зауважемо, що також існували школи, які об'єднували елементи обох напрямів, наприклад Емей-шань-цюань.

Багато дослідників поділяють всю систему традиційних бойових мистецтв Китаю на зовнішню, внутрішню та Уданську сімейства. Проте, сучасній китайській дослідник Пэн Че Ким констатує відсутність чіткої грані між внутрішніми і зовнішніми стилями [1, 19]. На думку дослідників, у сучасному світі практикується стильова змішаність, тому дуже важко окреслити їх чітку диференціацію, неможна також наполягати на однаковій приналежності певного стилю до певного виду мистецтв рукопашного бою.

Враховуючи той факт, що кількість різновидів ушу налічує сотні диференціацій, все ж існують історично сформовані класифікації за обраними характерними принципами, які також не спроможні адекватно врахувати всі особливості конкретного стилю до кожної конкретно обраної схеми.

Відтак, можемо підкреслити існування диференціації стилів ушу за принципом регіонального розділення, враховуючи географічні показники та області (Північ-Південь), за регіональним розташуванням долин річок (Хуанхе, Янцзи, Чжуцзян), за іншими індикаторами, наприклад, стратегіями ведення бою (ближній, дальній) та інші. Проте найадекватнішою класифікацією на наш погляд є диференціація стилів за центрами та локаціями їх виникнення (Шаолінь, Удан та Емей). Відтак, прямопропорційною цій схемі вважається більш уточнена, пояснювальна класифікація стилів ушу на зовнішні (Вай цзя), внутрішні (Ней цзя) та мішані, які об'єднують характерні ознаки та особливості обох стилів (Емей цзя).

Стилі зовнішнього напрямку характеризуються застосуванням спеціально розроблених технік, спрямованих на розвиток фізичної сили, витривалості та

спритності (найхарактернішим представником є Шаоліньцюань), у той час, як стилі внутрішнього напрямку базуються на зосередженій роботі з енергетичною субстанцією ци та оптимізують її циркуляцію по спеціальним меридіанам акупунктури.

Саме до цього напрямку належить стиль Тайцзицюань, який репрезентує собою ідею необхідності гармонізації космологічного буття, є прикладом втілення методів та засад східного традиційного філософського вчення в площину притаманного цій системі теоретичного досвіду, а також його практичну реалізацію за допомогою варіативної комбінації чисельних технічних засобів. Тайцзицюань як внутрішній напрямок системи бойових мистецтв Китаю сучасні дослідники вважають як «один з найбільш відомих і найбільш популярних у всьому світі стилів китайського ушу» [2].

За традицією філософської думки Китаю, назва тайцзицюань – "Кулак Великої межі" виникає від одного з основних понять китайської космогонії – "тайцзи" ("Велика межа"). Тайцзицюань виправдовує свою назву приналежністю до філософської спадщини вчення про тайцзи, відповідності кожного певного циклу комплексу до графічно відтвореного кола схеми Великої Межі [3]. У практиці тайцзицюань теорія Ін-Ян має пряме застосування, адже на неї спирається філософія та стилістика *туй цюу* (руки, що штовхаються). Найважливішою відмінною рисою ударної техніки стилю Чень є принцип "спіралевидного розкручування" (чаньсы) внутрішньої сили-цзинь [4].

У практиці тайцзицюань основну роль відіграє концепція перемін, що представлена в Іцзині, де стверджується постійність у перемінах, адже немає нічого постійного, постійні лише тільки самі зміни [5].

Тайцзицюань є однією з нерозкритих таємниць людства, загадковий феномен, явище, яке вийшло за межі традиційного уявлення людини у ставленні до практики бойового мистецтва, яке створило свою власну унікальну та неповторну структуру свого функціонування на всіх існуючих рівнях та вимірах своєї реалізації. Створено чимало легенд та міфів стосовно виникнення тайцзицюань, його розповсюдження, географії поширення, а також стосовно загадкових особистостей майстрів того чи іншого стилю, які мали свої власні переконання у потрактуванні, та виконанні впровадженій ними версії цього унікального жанру.

Свою феноменологічну унікальність мистецтво тайцзицюань отримало завдяки наявності своєрідного синтезу традиційної філософської бази, поєднаної з ідеями міфологічних переконань та чисельними стилістичними варіантами свого виконання.

Література:

1. Пэн Че Ким Шаолинь Лохань Кун-фу / Пэн Че Ким, Донн Ф. Драгер; пер. С англ.. В.Ю. Цветкова. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 171 с.;
2. Тайцзицюань. Кулак Великого Предела: <http://bagua.at.ua/index/0-19>;
3. Сайт Михаила Шалагина: http://w-pilgrim.narod.ru/taitzi/taitzi_st2.html;
4. Проблема истоков тайцзицюань: <http://www.galactic.org.ua/K+/HU-t3.htm>;
5. Чжоу Цзунхуа Путь тайцзицюань / Чжоу Цзунхуа. – М.: ООО Издательство «София», 2009. – 320