

*Цимбалюк С. М. Особливості розвитку йоги : історичні аспекти та сучасна практика / С. М. Цимбалюк / Materiały XII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Nauka i inowacja - 2016» (07-15 października 2016, Przemysl). – Volume 4. – Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport. – Przemysł : Nauka i studia – 92 str. – С. 87-90.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ / 2. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях.

**Цимбалюк С.М.**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Україна*

## **Особливості розвитку йоги: історичні аспекти та сучасна практика**

Маючи тисячолітню історію йога володіє широким спектром засобів, застосування цієї системи дає можливість комплексного впливу на здоров'я людини та спосіб її життя, формуючи культуру особливого ставлення людини до свого здоров'я. Однак, у сучасній методичній науковій літературі описуються в основному асани та пранаями (хатха йога), на яких базується новоутворена фітнес-йога. На заняттях з йоги в основному розглядаються аспекти, що стосуються фізичних вправ, та зовсім мало часу приділяється світоглядним здоров'яформуючим аспектам, які є пріоритетними у цій системі.

У наукових дослідженнях, при постановці експериментів, також використовуються лише окремі засоби йоги, і не вивчається вплив цілісної системи на організм і свідомість людини. Хоча й за таких умов отримані результати свідчать про позитивний вплив цієї оздоровчої системи на фізичний стан організму та формування культури здоров'я людини.

Система йоги в останні десятиліття набула дуже великого поширення. Локальна духовно-містична система, що розвинулася на просторах Індії, Непалу та Тибету, завдяки своїй універсальності та ефективності розповсюдилася по всьому світу. Однак, разом з набуттям масовості змінилися пріоритети і цілі використання йоги й загалом розуміння всієї системи. Від ідеї поєднання з світовим Абсолютом через досконале тіло та свідомість перейшли до конкретних, буденних цілей – корекції ваги тіла, покращення здоров'я, виправлення осанки, тощо.

Так, перша систематизована праця по йозі „Йога-сутри” Патанджалі (II-IV ст. н. е.) присвячена методам і засобам досягнення практикуючими духовного звільнення, вводиться поняття асани, але не описується техніка виконання жодної з них. Для різних вправ медитативного характеру у „Хатха-йога прадіпіка”(XIV-XV ст. н. е.) описується 15 асан і лише шоста частина тексту присвячена фізичним вправам. Трактат „Шива-самхіта”(XV-XVII ст. н. е.) описує 4 асани медитативного характеру й повністю присвячений технологіям духовного розвитку. Згодом, наприкінці 17 століття у праці „Гхеранда самхіта” пояснено 32 йогічних позиції. Цей опис займає ледве п'яту частину твору, інша частина роботи присвячена енергетичним, духовним та езотеричним практикам.

Як система фізичних вправ йога сформувалась тільки на початку 20-го століття, обростаючи все більшою кількістю асан під впливом західних видів гімнастик (табл.1). На сучасному етапі розвитку йоги однією з базових праць вважається „Погляд на йогу. Йога діпіка”, відомого у всьому світі послідовника і популяризатора цієї оздоровчої системи Б. К. С. Айенгара. У ній описується понад 500 асан, подається техніка виконання та призначення кожної позиції. Більшу частину книги займає інформація про фізичні вправи та ілюстраційний матеріал до них. Незначна частина матеріалу стосується інших аспектів йоги.

**Хронологія розвитку асан як засобу йоги**

<b>Часовий період</b>	<b>Джерело</b>	<b>Кількість асан</b>
II-IV ст.	„Йога-сутри”	Згадка про асани, жодної не описано
XIV-XV ст.	„Хатха-йога прадіпіка”	Описано 15 асан, з них: - 11 асан для загальнофізичного розвитку; - 4 асани медитативного характеру
XV-XVII ст.	„Шива Самхіта”	Згадується 84 асани, описується тільки 4 – медитативного характеру
XVII ст.	„Гхеранда самхіта”	Згадується 84 асани, описано тільки 32 з них
XX ст.	Б.К.С. Айенгар „Погляд на йогу. Йога діпіка”	Асани диференціювались та значно збільшилась їх кількість (більше 500 асан)

Як видно з табл. 1, починаючи з XX ст. акцент у розвитку йоги зміщується у сторону формування здорового тіла здебільшого методами фізичних вправ – асан. Збільшується їх кількість, деталізується та систематизується сфера застосування, визначається конкретний вплив кожної асани на організм людини. Містично-духовна школа набула рис гімнастики з оздоровчим ухилом. На сучасному етапі розвитку йоги незаслужено забуваються морально-етичні аспекти, медитативні вправи, гігієнічні, профілактичні та очисні практики – все те, що формує людину як гармонічну свідому особистість.

Загалом, у розвитку йоги можна прослідкувати певні закономірності, що притаманні і засобам фізичного виховання: відповідність історичним епохам та соціальним умовам; природовідповідність; взаємовплив регіональних, національних і міжнаціональних компонентів фізичної культури [1, с. 22].

На сьогодні йога має значний здоров'яформуєчий потенціал за умови використання як фізичних вправ, що останнім часом превалюють, так і інших її засобів: правил поведінки у соціумі; правил щодо практики йоги; профілактичних, гігієнічних та очисних процедур; правил правильного харчування; медитативних та духовних практик.

Таким чином, у ході дослідження нами з'ясовано:

- йога являється ефективною оздоровчо-виховною системою;

- в процесі тривалого історичного розвитку йога змінювала акценти із духовно-медитативних практик до фізичного розвитку та оздоровлення;

- врахувавши закономірності її розвитку та сучасного стану необхідним є розробка науково обґрунтованої методики занять йогою із оптимальним поєднанням фізичних вправ та відновленням значимості морально-етичних аспектів.

#### Література:

1. Цьось А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 19-23.