

Цимбалюк С.М. *Історичні зміни пріоритетів у йозі* / С.М. Цимбалюк / *Історія фізичної культури і спорту народів Європи [Текст] : зб. тез доп. I Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (18–20 вер. 2017 р.) – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – 50 с. – С. 25.*

## ІСТОРИЧНІ ЗМІНИ ПРІОРИТЕТІВ У ЙОЗІ

Сергій Цимбалюк

*Аспірант кафедри теорії фітнесу та рекреації, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, TsymbaliukS@ukr.net*

*Вступ.* 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 зі світовим Абсолютом через досконале тіло та свідомість перейшли до конкретних, буденних цілей – корекції ваги тіла, покращення здоров'я, виправлення осанки, профілактики захворювань, тощо.

*Методи дослідження* включають аналіз і порівняння результатів наукових досліджень історичного розвитку оздоровчої системи йоги та визначення основних закономірностей цих змін.

*Результати дослідження.* Історія йоги бере свої витоки з давніх часів розвитку індійської цивілізації, свідченням чого є археологічні знахідки періоду близько 2 тис. років до н.е. із зображенням людей у медитативних позах. Засобами оздоровчої і на той час значною мірою релігійно-філософської системи йоги є фізичні вправи «асани», дихальні вправи «пранаяма» та медитативні практики. У їх поєднанні йога намагається досягти рівноваги між духовною, фізичною і психологічною сторонами життя людини.

З проведеного нами дослідження ключових індійських трактатів по йозі слідує, що до початку ХХ століття, більше уваги в йозі приділялось духовним практикам, а найбагатший на описи асан (фізичних вправ) індуський середньовічний трактат «Гхеранда самхіта» описує всього 32 асани, коли в сучасній йогічній літературі разом з варіаціями нараховується близько 1300. Новітні джерела інформації показали, що йога увібрала в себе не тільки традиційні оздоровчі практики Стародавніх Індії, Непалу та Тибету, а й передові світові технології у галузі оздоровчих систем та спорту початку ХХ століття, популярних у тогочасній колоніальній Індії.

Ключовою фігурою у зміні пріоритетів і популяризації йоги став Шрі Тірумалай Крішнамачарья, який першим почав використовувати велику кількість асан у практиці та навчанні своїх учнів, увів в практику динамічний режим виконання асан, звернув увагу на терапевтичну їх направленість, став долучати до практики йоги жінок та використовувати допоміжне знаряддя для занять.

Зміна спрямованості йоги була обумовлена рядом об'єктивних законів та закономірностей. На основі проведеного дослідження наукових праць різних вчених, аналізу їх думок щодо розвитку культури здоров'я вважаємо, що основними закономірностями, які визначали тенденції розвитку йоги, її широкої популяризації та зміни пріоритетів у цілях є зміна суспільних потреб людини, обумовленість їх економічним і соціально-політичним укладом суспільства, постійне перетворення масової фізичної культури у її всенародність. За мірою прогресивного розвитку суспільства тенденції взаємопроникнення, взаємодії з іншими видами культури (матеріальної, духовної, художньої і т. д.) та в межах культури з компонентами соціальної системи (матеріальним виробництвом, духовним виробництвом, суспільних відносин та ін.) і міжнаціональними системами внесли специфічне забарвлення до цієї оздоровчої системи, що практикується у різних країнах світу. Необхідність врахування національних особливостей і закономірностей педагогічного процесу фізичного виховання стало причиною подальшого розвитку та появи нових форм йоги.

*Висновки.* Зміна суспільних потреб та прогресивний розвиток суспільства обумовлює виникнення, розвиток і зміну історичних типів оздоровчої системи йоги, що відповідають сучасним суспільно-економічним формаціям.