

Сергій Цимбалюк
TsymbaliukS@ukr.net

Характеристика та класифікація засобів йоги

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Анотація:

Актуальність. Однією з найбільш ефективних оздоровчих систем, що поширена у світі, є система йоги. Практика йоги гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного й духовного розвитку людини, ураховує її особливості. У науковій літературі простежено відсутність загальної класифікації засобів йоги, що обґрунтовує необхідність їх систематизації та характеристики. **Мета дослідження** – визначити, класифікувати й обґрунтувати засоби йоги. **Результати роботи.** Розглянуто сутність поняття «засоби оздоровчих систем» та їх трактування різними науковцями. Визначено роль йоги як оздоровчо-виховної системи. З'ясовано, що йога як оздоровча система чинить комплексний вплив на здоров'я людини, як на фізичний, так і на духовний її стан. Сформовано поняття «засоби йоги». Наведено широку класифікацію засобів йоги та схарактеризовано основні їх групи. **Висновки.** Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують різносторонній гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров'я. Здійснено класифікацію засобів йоги згідно з визначеними класифікаційними ознаками, що дає можливість більш глибоко зрозуміти їхню дію, вплив на організм, самопочуття та свідомість людини. Визначено особливості й наведено загальну характеристику засобів йоги залежно від впливу на риси особистості. Відповідно до зазначеної класифікаційної ознаки їх згруповано в морально-етичні, фізичні та психологічні, що найбільш повно відображає

Сергей Цимбалюк. Характеристика и классификация средств йоги.

Актуальность. Одна из наиболее эффективных оздоровительных систем, распространенная по всему миру, – это система йоги. Практика йоги гармонично сочетает элементы физического, психического и духовного развития человека, учитывает его особенности. В научной литературе наблюдается отсутствие общей классификации средств йоги, что обосновывает необходимость их систематизации и характеристики. **Цель исследования** – определить, классифицировать и обосновать средства йоги. **Результаты работы.** Рассмотрена сущность понятия «средства оздоровительных систем» и их трактовка различными учеными. Определена роль йоги как оздоровительно-воспитательной системы. Выяснено, что йога как оздоровительная система осуществляет комплексное воздействие на здоровье человека – как на физическое, так и на духовное ее состояние. Сформировано понятие «средства йоги». Приведена широкая классификация средств йоги и охарактеризованы основные их группы. **Выводы.** Средствами йоги есть определенные упражнения, процедуры, знания, философские концепции, что укрепляют здоровье, закаляют организм, обеспечивают разностороннее гармоничное развитие человека и формируют культуру его здоровья. Осуществлена классификация средств йоги согласно определенных классификационных признаков, что дает возможность более глубоко понять их действие, влияние на организм, самочувствие и сознание человека. Определены особенности и приведена общая характеристика средств йоги в зависимости от влияния на черты личности. Согласно указанного классификационного признака они сгруппированы в морально-этические, физические и психологические, что наиболее полно отражает конечную

Sergey Tsymbaliuk. Characteristics and Classification of Yoga Means.

Actuality. Yoga is one of the most effective health systems. In the scientific literature there is no general classification of the yoga means, what justifies the need for their classification and characteristics. **The aim of the research** is to identify, classify and justify yoga means. **The results of the work.** The essence of the “means of health systems” concept and their interpretation by different scientists were considered. The role of yoga as health and educational systems was determined. It was found out that yoga, like health improving system had complex effect on human health – both on its physical and spiritual condition. The “yoga means” concept was defined. The detailed classification of the yoga means was given and their main groups were outlined. **Conclusions.** There are such yoga means as exercises, procedures, knowledge, philosophical concepts that strengthen health, provide a harmonious development of a man and create the culture of health. The classification of the yoga means due to their characteristics was suggested that enabled the deeper understanding of their effect, the impact on body, health and human consciousness. The features and general characteristics of the yoga means depending on the impact on personality traits were defined. According to this classified characteristic they were grouped in ethical, physical and psychological, that best reflected the purpose and ultimate goal of improving the

кінцеву мету й ціль оздоровчої системи йоги, дає можливість органічно поєднати в методиці занять засоби різного впливу та уможливити досягнення вищих позитивних результатів.

цель оздоровительной системы йоги, дает возможность органично объединить в методике занятий средства различного воздействия и позволит достичь высших положительных результатов.

system of yoga, provided an opportunity to combine methods of different influence in classes and helped achieve higher positive results.

Ключові слова:

йога, засоби йоги, характеристика засобів йоги, класифікація засобів йоги, оздоровчі системи.

йога, средства йоги, характеристика средств йоги, классификация средств йоги, оздоровительные системы.

yoga, the means of yoga, characteristics of the yoga means, classification of the yoga means, health system.

Вступ. Однією з найбільш ефективних оздоровчих систем, що поширена у всьому світі, є йога. Загалом йога – це самодостатня оздоровча система з тисячолітньою історією, що містить у своєму арсеналі широкий спектр різноманітних засобів впливу на людський організм та методів розвитку тіла й свідомості, формуючи культуру особливого ставлення людини до свого здоров'я. Практика йоги гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного та духовного розвитку людини, урахує її особливості.

Аналіз літературних джерел свідчить, що питанням класифікації засобів фізичного виховання приділяє увагу у своїх працях багато науковців. Зокрема, досліджували історичні передумови формування засобів фізичного виховання [6; 10; 13; 14], засоби професійно-прикладної та спортивної фізичної підготовки [4; 8; 15], здоров'язберігальної діяльності [2; 3; 5; 7; 17]. Однак у науковій літературі простежено відсутність загальної класифікації засобів йоги, що обґрунтовує необхідність їх систематизації згідно з певними класифікаційними ознаками та доводить актуальність обраної проблеми.

Мета дослідження – визначити, класифікувати й обґрунтувати засоби йоги.

Матеріалом і методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних наукової літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Знання йогів стосуються всіх аспектів життя людини, формуючи особистість у всіх можливих напрямках. Засобами йоги розвиваються морально-етична складова частини особистості, покращуються фізичні якості, удосконалюються психічні процеси, розвивається духовність.

Вивчення останніх публікацій із цієї проблеми засвідчує, що поняття «засоби йоги» широко використовується, але не сформовано чітко. Відповідно до словника української мови, засіб – це прийом, якась спеціальна дія, що дає можливість здійснити що-небудь, досягти чогось; спосіб [11, 307]. Також «засіб» як термін може визначати декілька різносторонніх понять (спосіб, прийом, захід, пристрій, знаряддя, якусь спеціальну дію тощо) і використовуватись у найрізноманітніших сферах діяльності людини: спілкуванні, праці, освіті, виробництві, лікуванні, інформації й т. ін. [12].

Щодо засобів фізичного виховання, то найбільш традиційними є фізичні вправи, природні чинники та гігієнічні фактори. Комплексне застосування різноманітних засобів фізичного виховання (гімнастики, спортивних ігор, свіжого повітря, сонця, води, раціонального режиму праці й відпочинку, харчування та ін.) сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, їх залученню до занять фізичною культурою та спортом, пропаганді здорового способу життя, досягненню високої працездатності й тривалої творчої активності [6].

Різні течії та напрями йоги використовують широкий спектр засобів. Тисячолітній досвід цієї оздоровчої системи містить у собі масу знань, що стосуються не й не стільки фізичних вправ, скільки комплексного підходу до формування в індивідуума культури здорового способу життя. У розвитку засобів йоги можна простежувати певні закономірності, що притаманні і засобам фізичного виховання: відповідність історичним епохам та соціальним умовам; природовідповідність; взаємовплив регіональних, національних та міжнародних компонентів фізичної культури [14].

Загалом, засобами йоги є комплекс вправ, процедур, а також відповідні знання, філософські концепції, що забезпечують різносторонній гармонійний розвиток практикуючого йогу, формують культуру її здоров'я. Проаналізувавши відомі класифікації й види засобів фізичної культури та врахувавши особливості оздоровчої системи йоги, ми пропонуємо систематизувати засоби йоги, визначаючи окремі класифікаційні ознаки (табл. 1).

Класифікація засобів йоги та їх загальна характеристика

Класифікаційна ознака	Характер засобів йоги	Особливості впливу на формування культури здоров'я
За цільовою спрямованістю	<ul style="list-style-type: none"> • функціонально-розвивальні; • оздоровчі; • лікувальні; • профілактичні; • виховні 	Націлені на різні пріоритети у виконанні поставлених завдань
За спрямованістю на розвиток здібностей	<ul style="list-style-type: none"> • силові; • координаційні; • спрямовані на розвиток гнучкості; • спрямовані на розвиток витривалості; • комплексні 	Впливають на прояв та розвиток різних фізичних якостей людини
За часом, у межах якого з'являється результат	<ul style="list-style-type: none"> • засоби націлені на віддалений у часі результат (довгострокові); • засоби, що дають результат відразу (термінові); • засоби, швидкість отримання результату від яких залежить від комплексу суміжних засобів (кумулятивні) 	Тривалість застосування засобів йоги до отримання перших позитивних результатів може відрізнятися залежно від виду та комплексу засобів, що практикуються
За анатомічною ознакою	<ul style="list-style-type: none"> • ший; • спини; • живота; • плечового пояса; • рук (плеча, передпліччя, кисті); • ніг (стегна, гомілки, стопи); • комплексні 	Розвивають та укріплюють різні групи м'язів
За особливостями режиму роботи м'язів	<ul style="list-style-type: none"> • динамічні; • статичні; • комбіновані 	Заняття можуть проводитись у різних рухових режимах залежно від завдань
За складністю виконання	<ul style="list-style-type: none"> • для початківців; • середнього рівня складності; • високого рівня складності 	Підбір засобів проводиться індивідуально залежно від рівня підготовки
За тренувальним призначенням	<ul style="list-style-type: none"> • загальнопідготовчі; • спеціальнопідготовчі; • основні 	Готують організм у цілому або до виконання складних вправ, виконують основні цілі системи
За ступенем навантаження на організм	<ul style="list-style-type: none"> • низької інтенсивності; • середньої інтенсивності; • високої інтенсивності; • комплексні 	Залежить від рівня підготовки людини та мети заняття
За статевою ознакою	<ul style="list-style-type: none"> • для жінок; • для чоловіків; • змішані 	Специфічні засоби або різні модифікації одного й того самого засобу, що враховують статеву приналежність
За віковою ознакою	<ul style="list-style-type: none"> • для дітей; • для підлітків; • для дорослих; • для людей похилого віку 	Залежно від сформованості організму або вікових особливостей
Залежно від впливу на риси особистості	<ul style="list-style-type: none"> • морально-етичні; • фізичні; • психологічні 	Націлені на формування різних складників культури здоров'я людини

Наведена класифікація досить умовна, оскільки на практиці різні групи засобів використовують одночасно, взаємодоповнюючи. Однак дослідження різних видів засобів йоги та їх систематизація дає можливість більш глибоко зрозуміти їхню дію, визначити вплив на організм, самопочуття й свідомість людини.

Найбільш загальною, на нашу думку, є класифікація засобів йоги залежно від впливу на риси особистості, згідно з якою їх можна згрупувати в морально-етичні, фізичні та психологічні. Запропонований підхід відображає кінцеву мету й ціль оздоровчої системи, уможливує органічне поєднання в методиці занять засобів різного впливу, що сприятиме досягненню вищих позитивних результатів. На основі аналізу наукових праць [1; 9; 16] та власних педагогічних спостережень розроблено класифікацію засобів йоги залежно від впливу на риси особистості людини (рис. 1).

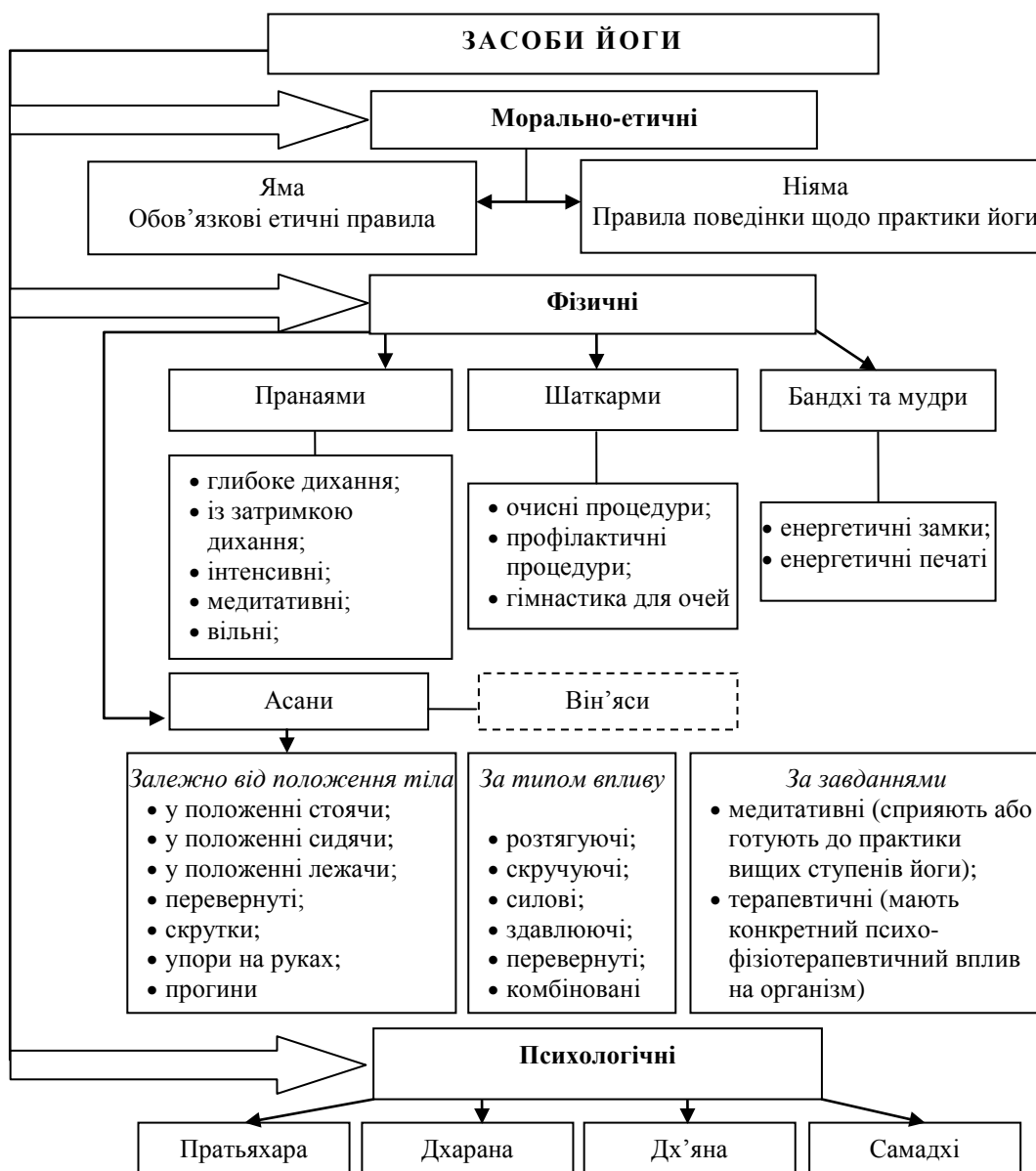


Рис. 1. Класифікація засобів йоги залежно від впливу на риси особистості

Здавна йога призначалася для розвитку свідомості й розширення діапазону світосприйняття. До морально-етичних засобів належать Яма та Ніяма, оскільки саме ці практики націлені на формування культури поведінки людини, визначають правила етики та дисципліни.

До фізичних засобів відносять різні вправи, практики й процедури, що націлені на роботу з фізичним тілом. Асана – статичне положення тіла, що виконується для управління енергіями та фізіологічними процесами в організмі. Також часто використовують він'яси – динамічні рухи для

поєднання асан у певні комплекси вправ – послідовності. Асани укріплюють та очищають тіло й готують його до виконання пранаям.

Пранаяма – керування життєвою енергією (праною) за допомогою дихальних вправ. Основна мета пранаями – установлення контролю над потоками свідомості, які тісно пов'язані з процесом дихання. Також вправи пранаями використовують для очистки енергетичної оболонки людини від забруднень і для накопичення й розподілу життєвої енергії. Вправи пранаями складаються з подовженого вдиху (пурака), видиху (речака) та затримки між ними (кумбхака), що варіюються в певних послідовностях.

Пранаями часто виконують разом із Бандхами й Мудрами – вправами, що замикають внутрішню енергію тіла в енергетичні контури. Основних бандхам чотири: Набхі бандха (замикання язика), Уддіяна бандха (замикання живота), Джаландхара бандха (шийне замикання) та Мула бандха (кореневий замок).

Перш ніж приступати до дихальних практик (пранаям) рекомендується усунути дисбаланс практикою шаткарми. Шаткарма – загальна назва очисних і профілактичних практик для тіла, що використовуються в хатха-йозі. Ці практики описано в древніх текстах «Хатха-йога прадіпіка» та «Гхеранда-самхіта» [9; 16]:

1. Дхоуті – набір технік очищення травного тракту;
2. Бхасті – метод промивання й тонізування товстої кишки;
3. Неті – набір методів промивання та очищення носових проходів;
4. Наулі – спосіб зміцнення органів черевної порожнини їх масажуванням певним способом;
5. Капалабхаті – методика очищення передньої долі головного мозку трьома простими практиками;
6. Тратака – практика споглядання об'єкта, що розвиває силу зосередження, зміцнює очі й оптичні нерви.

До психологічних засобів відносять техніки роботи зі свідомістю: вправи, націлені на розвиток і вдосконалення уваги, концентрації, різних видів розслаблення. Ці засоби називають Раджа-йоогою й вважають найвищим ступенем йогічної системи.

Пратяхара – техніка відволікання чуттів від об'єктів, на котрі вони зазвичай спрямовані. Ця техніка дає змогу досягнути повного контролю над органами чуттів. На цьому рівні йоги вчиться контролювати свої почуття, віддаляючи їх від об'єктів чуттєвого сприйняття.

Дхарана – це повна концентрація розуму на якомусь об'єкті або думці. На стадії дхарани досягається підвищене, але не абсолютне зосередження уваги на одному об'єкті. Проходить стадія глибокої концентрації розуму – потік думок зупиняється й увага переноситься на один обраний предмет.

Дх'яна – наступний етап медитації, на якому медитуючий не усвідомлює того, що він перебуває в процесі медитації, а лише факт свого існування та об'єкт своєї медитації.

Самадхі – це стан медитації, у якому зникає ідея індивідуальності й виникає єдність суб'єкта та об'єкта спостереження. Цей стан виражається спокоєм свідомості, зняттям суперечностей між внутрішнім і зовнішнім світами людини.

Зазначені засоби включають не лише сукупність вправ, але й відповідні знання та принципи поведінки, що дають можливість отримати позитивні результати від занять та в комплексі формують відповідний рівень культури здоров'я практикуючого йогу.

Ефективна реалізація засобів йоги і її позитивний вплив на формування культури здоров'я людини потребують певних умов, серед яких – 1) наявність інформації, потрібної для розвитку внутрішнього світу особистості практикуючого оздоровчу систему; 2) забезпечення образної та наочно-дійової форм засвоєння інформації; 3) спілкування й спільна діяльність практикуючого йогу з учителем. При цьому важливі оптимальність підбору засобів йоги та формування програми занять з урахуванням особливостей групи чи окремої людини, котра практикує йогу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено, що йога як оздоровча система чинить комплексний вплив на здоров'я людини, і на фізичний, і на духовний її стан. Засобами йоги є певні вправи, процедури, знання, філософські концепції, що зміцнюють здоров'я, загартовують організм, забезпечують різносторонній гармонійний розвиток людини й формують культуру її здоров'я.

Досліджено, що, маючи тисячолітню історію, йога володіє широким спектром засобів. Класифікація засобів йоги згідно з визначеними класифікаційними ознаками дає можливість глибше зрозуміти їхню дію, визначити вплив на організм, самопочуття та свідомість людини.

Визначено особливості й наведено загальну характеристику засобів йоги залежно від впливу на риси особистості. Відповідно до зазначеної класифікаційної ознаки їх згруповано в морально-етичні,

фізичні та психологічні, що найбільш повно відображає кінцеву мету й ціль оздоровчої системи йоги, дає можливість органічно поєднати в методиці занять засоби різного впливу та досягнути вищих позитивних результатів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики занять йогою для студентів вищих навчальних закладів із комплексним використанням засобів йоги.

Джерела та література

1. Айенгар Б. К. С. Погляд на йогу. Йога діпіка / Б. К. С. Айенгар. – К. : Здоров'я, 1992. – 312 с.
2. Андрійчук О. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень / О. Андрійчук, А. Шевчук, О. Самчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 96–104.
3. Белікова Н. О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2013. – № 4 (24). – С. 19–25.
4. Домашенко А. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / А. Домашенко, В. Стефанишин, С. Козіброцький // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7 : у 3-х т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2003. – Т.2. – С. 189–192.
5. Индика С. Я. Обізнаність хворих після інфаркту міокарда про роль фізичної активності у вторинній профілактиці та чинники, що її визначають / С. Я. Индика, А. В. Ягенський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 52–55.
6. Марчук С. С. Засоби фізичного виховання школярів у педагогіці К. Д. Ушинського / С. С. Марчук, А. В. Цьось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – Вип. 110. – С. 67–71.
7. Пантік В. В. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді / В. В. Пантік, Н. Я. Захожа // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі українки. – Луцьк, 2010 – С. 36–39.
8. Рода О. Б. Тенденції наукових досліджень спортсменок в аспекті статевої особливості / О. Б. Рода, І. І. Маріонда // 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, 2012. – № 4 (20). – С. 473–477.
9. Сарасвати С. М. Хатха Йога Прадипика / С. М. Сарасвати ; [пер. М. Свечников]. – Munger,

References

1. Iyengar, B. K. S. (1992). Pohliad na yohu. Yoha dipika [Yoga Dipika: Lightin on Yoga], Translation by Horenbein, O. Iu., Hushcha, H. I., Zdorov'ia, Kyiv, Ukraine.
2. Andriichuk, O., Shevchuk, A., Samchuk, O. & Khomych A. (2015). Osoblyvosti fizychnoho i psykholohichnoho komponentiv zdorov'ia studentiv zalezho vid yikhnikh navchalnykh dosiahnen [Peculiarities of Physical and Psychological Components of the Students' Health Depending on Their Academic Achievements]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 3 (31), pp. 96–104.
3. Bielikova, N. O. (2013). Zmistove napovnennia protsesu pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii do zdorov'iazberezhuvalnoi diialnosti [Content filling of the training of future specialists in physical rehabilitation to healthsaying activity]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 4 (24), pp. 19–25.
4. Domashenko, A., Stefanyshyn, V. & Kozibrotkyi, S. (2003). Naukovo-teoretychni zasady orhanizatsii profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv, [Scientific and theoretical basis of professional-applied physical training of students]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb.nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, NVF "Ukrainski tekhnohohii", Lviv, vol. 2, iss. 7, pp. 189–192.
5. Indyka, S. Ia. & Yahenskyi, A. V. (2010). Obiznanist khvorykh pislia infarktu miokarda pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi ta chynnyky, shcho yii vyznachaiut [Awareness of patients after myocardial infarction on the role of physical activity in secondary prevention and factors that determine it]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Lutsk, iss. 4, pp. 52–55.
6. Marchuk, S. S. & Tsos, A.V. (2013). Zasoby fizychnoho vykhovannia shkoliariv u pedahohitsi K. D. Ushynskoho [Means of physical education students in pedagogy of KD Ushinsky]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky*, Kyiv, iss. 110, pp. 67–71, available at : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_110_22 (accessed September 2, 2016).
7. Pantik, V. V. & Zakhozha, N. Ya. (2010). Fizychni navantazhennia ta vidpochynok yak faktory vplyvu na fizychnyi rozvytok studentskoi molodi [Physical loadings and rest as factors of influence on physical development of student young people]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, Lutsk, pp. 36–40.
8. Roda, O. B. & Marionda, I. I. (2012). Tendentsii naukovykh doslidzhen sportsmenok v aspekti statevykh

Bihar, India : Yoga Publications Trust. – Нижний Новгород : Деком, 2013. – 644 с.

10. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз : монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с.

11. Словник української мови : в 11 т. [Електронний ресурс] / за ред. І. К. Білодід. – К., 1972. – Т. 3. – С. 307. – Режим доступу : <http://sum.in.ua/s/zasib>.

12. Фармацевтична енциклопедія [Електронний ресурс] / за ред. І. М. Перцева. – Режим доступу : www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1563/zasib.

13. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст. : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – 456 с.

14. 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.

15. Чичкан О. А. Фізичне виховання у схемах : [навч.-метод. посіб.] / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.

16. The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation by James Mallinson / Translation by J. Mallinson. – Woodstock, NY : YogaVidya.com, 2004. – Available at : <http://www.yogavidya.com/Yoga/GherandaSamhita.pdf>

17. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N. Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16(3). – Art 159. – P. 1008–1011. DOI: 10.7752/jpes.2016.03159.

osoblyvostei [Trends of scientific researches sportswomen in terms of sexual features]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky*, Lutsk, iss. 4 (20), pp. 473–477.

9. Sarasvaty, S. M., (2013). *Khatkha Yoha Pradipika*, [Hatha Yoga Pradipika], Translated by Svechnikov, M., Dekom, Nyzhnyi Novhorod, Russia.

10. Vilchkovskiy, E. S., Shyian, B. M., Tsos, A. V. & Pasichnyk, V. R. (2016). *Systema fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh shkil Polshchi ta Ukrainy (XVI – pochatok XXI stolittia): porivnialnyi analiz : monohrafiia*, [The system of physical education students of secondary schools in Poland and Ukraine (XVI – the beginning of XXI century): A Comparative Analysis], Vezha-Druk, Lutsk, Ukraine.

11. Bilodid, I. K. (Ed.), (1972). *Slovyk ukrainskoi movy: v 11 tomakh*, [Dictionary of the Ukrainian language, in 11 volumes], Vol. 3, Ukraine, available at : <http://sum.in.ua/s/zasib> (accessed September 2, 2016).

12. Pertsev, I. M. (Ed.), (1972). *Farmatsevtichna entsykl opediia*, [Pharmaceutical Encyclopedia], Ukraine, available at : www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1563/zasib (accessed September 2, 2016).

13. Tsos, A. V. & Dedeliuk, N. A. (2014). *Istoriia fizychnoho vykhovannia na terenakh Ukrainy z naidavnishykh chasiv do pochatku XIX st.* [History of Physical Education in Ukraine from ancient times to the early XIX century], Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk, Ukraine.

14. Tsos, A. V. (2009). *Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury*, [Conformities to the law of Physical Culture]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prac Volynskogo natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*, vol. 3, no. 7, pp. 19–23.

15. Chychkan, O. A. & Kost, M. M. (2011). *Fizyczne vykhovannia u skhemakh*, [Physical education in schemes], LvDUVS, Lviv,

16. Mallinson, J. (2004). *The Gheranda Samhita: the original Sanskrit and an English translation by James Mallinson*, YogaVidya.com, Woodstock, NY, available at : www.yogavidya.com/Yoga/GherandaSamhita.pdf, (accessed September 2, 2016).

17. Tsos, A., Sushchenko, L., Bielikova, N. & Indyka, S. (2016). Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011.

Інформація про авторів:

Цимбалюк Сергій; <http://orcid.org/0000-0002-9911-6593>; tsymbaliuks@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

Information about the Authors:

Tsymbaliuk Serhii; <http://orcid.org/0000-0002-9911-6593>; tsymbaliuks@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 29.07.2016 р.