

Огнистий А.В.¹ <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Огниста К.М.¹ <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

Врублевський Станіслав²

Бачинська Анастасія¹

Таран Валентина¹

ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ В ОСВІТНІЙ ТА АДАПТИВНИХ ПРАКТИКАХ – ІСТОРИЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів №28

Анотація. У публікації розкривається шлях становлення йоги від релігійно-оздоровчого напрямку до оздоровчо-освітньої та адаптивної технології впливу на дітей шкільного віку. Розкриваються результати наукових досліджень провідних вчених які здійснювали свої наукові дослідження у напрямку впровадження йоги в освітній та оздоровчий процес.

Ключові слова: фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивні практики, йога, фізична культура, освіта.

Annotation. The publication reveals the path of yoga's development from a religious-health direction to a health-educational and adaptive technology of influence on school-aged children. The results of scientific research by leading scientists who carried out their scientific research in the direction of introducing yoga into the educational and health-improving process are disclosed.

Keywords: physical education, adaptive sport, adaptive practices, yoga, physical culture, education.

Актуальність дослідження. Історія включення йоги в освітній процес тісно пов'язана з розвитком цієї практики — від сакральної дисципліни духовного вдосконалення до сучасного інструмента цілісного розвитку особистості та підтримки здоров'я.

Витоки йоги сягають щонайменше доби Індської цивілізації, а подальший розвиток пов'язаний з традицією Вед та Упанішад, буддизмом і джайнізмом. У системі ґурукули фізичні практики, дихання, медитація й етичні приписи були інтегровані в

повсякденний розклад учня, як шлях формування характеру, дисципліни та самоконтролю.

Мета дослідження. Дослідити становлення йоги від релігійно-оздоровчого напрямку до оздоровчо-освітньої та адаптивної технології впливу на дітей шкільного віку.

Методи. У дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: теоретичні – здійснювався системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми; праксиметричні – проводилось вивчення статистичної, навчальної та методичної документації.

Результати досліджень. Система ґурукули є однією з найдавніших освітніх моделей, сформованих у межах традиції Вед. Її сутність полягає в навчанні учня у безпосередньому життєвому та духовному контакті з учителем – ґуру. Освіта в ґурукулі розглядалася не як формальний процес передавання знань, а як шлях формування особистості через спільне життя, працю, дисципліну та приклад.

Навчання у ґурукулі охоплювало не лише інтелектуальний розвиток, а й моральне, фізичне та духовне становлення учня. Знання передавалися поступово, відповідно до віку, здібностей і готовності учня до усвідомлення. Важливим елементом освіти була практика щоденного життя: служіння, самообмеження, повага до природи, старших і спільноти. Таким чином, навчання ставало невід’ємною частиною життєвого досвіду.

Особливе місце в системі ґурукули посідало виховання відповідальності та внутрішньої дисципліни. Учень навчався не лише слухати й запам’ятовувати, а й спостерігати, розмірковувати та діяти усвідомлено. Знання тут поєднувалося з етикою, а розвиток розуму – з формуванням характеру.

У сучасному контексті система ґурукули розглядається як історичний приклад цілісної, гуманістичної освіти, що акцентує увагу на особистісному контакті, індивідуальному підході та вихованні через приклад. Її ідеї знаходять відгук у сучасних педагогічних концепціях, орієнтованих на розвиток цілісної особистості, поєднання знання, цінностей і практичного досвіду.

Джайнізм є однією з найдавніших індійських духовно-філософських традицій, у центрі якої перебуває ідея свідомої відповідальності людини за кожну форму життя. Його основою є вчення про *ахімсу* – принцип ненасильства, що трактується не

лише як відмова від фізичної шкоди, а як глибока етична позиція у думках, словах і вчинках.

У джайнізмі людина розглядається як автономна істота, здатна до самовдосконалення через внутрішню дисципліну, самообмеження та усвідомлений спосіб життя. Звільнення трактується не як результат зовнішнього втручання, а як наслідок особистих зусиль, спрямованих на очищення свідомості від пристрастей, прив'язаностей і егоцентризму. Саме тому джайнізм робить акцент на саморегуляції та постійній роботі над собою.

Етична система джайнізму поєднує принципи ненасильства, правдивості, невласницькості та самоконтролю. Ці принципи формують модель життя, орієнтовану на повагу до інших істот, стриманість у потребах і відповідальність за власні рішення. Знання тут не є самоціллю, а стає підґрунтям моральної практики й усвідомленого існування.

У сучасному контексті джайнізм осмислюється як філософія етики життя, яка актуалізує проблеми ненасильства, екологічної відповідальності та внутрішньої культури людини. Його ідеї знаходять відгук у гуманістичних підходах, що прагнуть гармонії між людиною, суспільством і природою, підкреслюючи значення самодисципліни та моральної зрілості як основ цілісного розвитку особистості.

Традиція Вед є однією з найдавніших форм осмислення світу і місця людини в ньому. Сам термін «*Веди*» походить від санскритського слова *veda* — «знання», що вказує на глибинний пізнавальний характер цієї традиції. Водночас *Веди* варто розуміти не лише як сукупність стародавніх текстів, а передусім як цілісну культурну, філософську та освітню систему, в межах якої формувалися уявлення про людину, природу, суспільство та гармонійний спосіб життя.

Ведійська традиція виникла в умовах усної культури, де знання передавалося від учителя до учня через слово, приклад і практику. Такий спосіб передання сформував не догматичну, а живу традицію, здатну адаптуватися до змін історичного та соціального контексту. Тому традиція *Вед* розвивалася протягом століть, доповнюючись коментарями, філософськими школами й різноманітними інтерпретаціями, зберігаючи при цьому свою антропоцентричну спрямованість.

Особливе місце у традиції *Вед* посідає уявлення про людину як цілісну істоту. У цьому світогляді людина не протиставляється

природі чи суспільству, а розглядається як складова впорядкованого космічного процесу. Гармонія між тілом, розумом і внутрішнім духовним началом сприймається як необхідна умова повноцінного життя. Саме тому ведійська традиція акцентує увагу не лише на інтелектуальному пізнанні, а й на дисципліні, саморегуляції, етичних нормах і практиках щоденного буття.

Важливим складником традиції Вед є морально-етичний вимір. Поняття обов'язку, відповідальності, внутрішньої рівноваги та свідомого вибору формують етичні основи поведінки людини. Такі уявлення стали підґрунтям для подальшого розвитку філософських систем і соціальних моделей, у яких цінується не лише результат діяльності, а й спосіб життя, взаємини з іншими людьми та власна внутрішня культура.

Освітній потенціал традиції Вед проявляється у розумінні навчання як процесу формування особистості, а не лише накопичення знань. У цьому контексті важливою є ідея виховання через приклад, поступове засвоєння цінностей і практичну діяльність. Такий підхід актуалізує ведійську спадщину в сучасних гуманістичних та міжкультурних дискусіях про цілі освіти, розвиток особистості й збереження цілісності людини в умовах швидких соціальних змін.

У сучасному світі традиція Вед часто осмислюється у світському, культурологічному або філософсько-антропологічному ключі. Її розглядають не як замкнену релігійну систему, а як джерело ідей про гармонію, цілісність і відповідальне ставлення до життя. Саме в цьому полягає її універсальна цінність — здатність надихати на пошук балансу між тілесним, психічним і духовним розвитком людини.

Таким чином, традиція Вед постає як багатовимірний феномен, що поєднує знання, культуру, етику й освіту. Її значення виходить за межі історичного контексту, пропонуючи сучасній людині принципи цілісного бачення світу та власного місця в ньому.

Упанішади посідають особливе місце у традиції Вед, репрезентуючи перехід від ритуально-зовнішнього розуміння світу до глибокого внутрішнього філософського осмислення буття. Назва «Упанішади» традиційно тлумачиться як «сидіння біля вчителя», що символізує інтимний, діалогічний характер

передавання знання та зосередженість на внутрішньому досвіді людини.

На відміну від раннях ведійських текстів, Упанішади зосереджують увагу не на обрядовій дії, а на пошуку першооснови світу та сенсу людського існування. Центральними для них є поняття Брахмана як універсального начала та Атмана як внутрішнього «я» людини. Усвідомлення їхньої єдності постає ключовою ідеєю, що визначає шлях пізнання й саморозвитку.

Філософія Упанішад формує уявлення про людину як істоту, здатну до самоспостереження, самопізнання й внутрішньої трансформації. Знання тут не зводиться до накопичення фактів, а розглядається як процес усвідомлення, що веде до внутрішньої свободи, відповідальності та гармонії. Саме тому шлях пізнання в Упанішадах пов'язується з дисципліною, роздумом і внутрішньою зосередженістю.

Важливою є також етична складова Упанішад, у якій моральність постає не як зовнішній припис, а як наслідок усвідомленого ставлення людини до себе, інших і світу. Гармонія між внутрішнім і зовнішнім життям розглядається як умова цілісного розвитку особистості.

У сучасному контексті Упанішади залишаються джерелом універсальних ідей про природу свідомості, самопізнання та цінність внутрішньої культури. Їх філософський спадок актуалізується у міжкультурному діалозі та гуманістичному осмисленні людини як цілісної особистості, що прагне сенсу, рівноваги й усвідомленого життя.

Давньоіндійський текст «Йога-сутра Патанджалі» пропонує план саморозвитку, де тілесні вправи розглядаються як один із шаблів освітнього процесу, спрямованого на пізнання свідомості. У модерну добу представники неоіндуїзму та теософії прагнули переосмислити йогу для світської аудиторії та формальної освіти. Дослідження історії модерної йоги показують, що праці Свами Вівекананди, Анні Безант, а згодом Ієнгара й інших стали містком, через який йога поступово входила у коледжі, університети та педагогічні дискурси Заходу [3].

На початку ХХ ст. йога осмислюється як ресурс національного відродження й фізичного виховання в Індії. Впливовим осередком став центр Кайвальядгама, заснований Свами Кувалаянандою, де систематично поєднували традиційні

практики йоги з науковими дослідженнями у фізіології, медицини та фізичної культури [1]. Кувалааянанда та його послідовники пропонували включати асани, пранаяму й техніки релаксації в програми фізичного виховання, як засіб формування фізично міцної, витривалої та морально стійкої індійської молоді. Так поступово сформувався дискурс «йоги як фізичного виховання», де вона розглядається не лише як духовна практика, а як науково обґрунтований інструмент зміцнення здоров'я школярів.

В Індії діє традиційна йогічна освітня система, у якій навчальний план цілеспрямовано вибудовують навколо йоги, медитації, ведичних співів і дисципліни способу життя. Порівняльне дослідження молоді показало, що учні, які навчалися в такій системі, за один навчальний рік продемонстрували значно більший приріст вербальної та просторово-візуальної пам'яті порівняно з однолітками у звичайній школі за схожого соціально-економічного статусу [7]. Паралельно розвивається концепт «йога-освіти», під яким розуміють не стільки окремих урок, скільки цілісну філософію виховання, орієнтовану на гармонійний розвиток тіла, розуму й «соціально-морального» виміру особистості [5, 6]. Дослідники у сфері йога-освіти наголошують, що в умовах стресу й конкуренції традиційна академічна школа ризикує спричинити тривожність, агресію та емоційне вигорання, і саме тому йога пропонується як засіб відновлення балансу: поліпшення уваги, саморегуляції емоцій, формування етичних настанов і співчуття. Дане вчення може широко використовуватись у адаптивних практиках, які спрямовані на відновлення душевного та фізичного станів людини.

На рівні державної політики Індія з кінця ХХ ст. послідовно інтегрує йогу в шкільну освіту. Національна політика освіти 1986 р. передбачила особливу увагу до йоги як системи, що забезпечує інтегрований розвиток тіла й розуму, а з 1988 р. йога викладається в середній школі як складова обов'язкового предмета «Охорона здоров'я та фізичне виховання». Національна освітня рамка 2005 р. визначила йогу невід'ємною частиною цілісного розуміння здоров'я і наголосила, що блок «Охорона здоров'я, фізичне виховання та йога» має розглядатися як єдиний комплексний предмет, тоді як Центральна рада середньої освіти включила йогу до

обов'язкового курсу у 6–10 класах і як вибіркового курсу для 11–12 класів.

З кінця XX – початку XXI ст. йога активно проникає у шкільні програми країн Заходу [3]. Системний огляд використання йоги в шкільних програмах показав, що до початку 2010-х років було опубліковано 12 рецензованих досліджень, у яких йогу застосовували в шкільних умовах із нормотиповими дітьми та дітьми з особливими освітніми потребами [9]. Програми з йоги мали різні формати: короткі щоденні заняття у класі (5–20 хв) як «перерви для тіла»; окремі уроки йоги в рамках фізичного виховання; післяурочні чи позашкільні гуртки; спеціальні програми для дітей з аутизмом, інтелектуальними порушеннями, емоційними чи поведінковими труднощами. Серед позитивних впливів відзначалось: покращення уваги, зниження тривожності, агресивної поведінки, поліпшення самооцінки та емоційної рівноваженості [9]. Водночас автори наголошували на методологічних обмеженнях — невеликі вибірки, відсутність рандомізації, слабо описані інтервенції — що не дозволяло робити остаточні висновки.

Автори більш масштабного огляду у 2016 році, відзначили, що в Північній Америці діє близько трьох десятків формально організованих шкільних програм з йоги, які охоплюють понад 900 шкіл і спираються на мережу понад 5400 спеціально підготовлених інструкторів. Загалом науковці ідентифікували 47 рецензованих публікацій про шкільні інтервенції йоги (30 — зі США, 15 — з Індії), із медіанною вибіркою 74 учні (20–660), що свідчить як про швидке зростання дослідницького поля, так і про ще відносно невеликі масштаби емпіричних програм. Найбільше досліджень стосувалися підлітків; йога застосовувалася як універсальна інтервенція для всього класу та як цільова для груп ризику; найпоспідовніші результати стосувалися зниження стресу, тривоги, покращення настрою, саморегуляції та деяких аспектів когнітивного функціонування; фізичні показники (гнучкість, баланс, іноді показники витривалості) також часто покращувалися, але це рідше було головною ціллю програм [4].

У багатьох західних школах йога інтегрується в ширший рух за соціально-емоційне навчання (SEL) та програму профілактики стресу й цькуванню.

Рух за соціально-емоційне навчання (Social and Emotional Learning, SEL) сформувався як відповідь на потребу цілісного

розвитку особистості в умовах складного, динамічного світу. Його основна ідея полягає у визнанні того, що успішність навчання і соціалізації залежить не лише від когнітивних умінь, а й від здатності людини усвідомлювати власні емоції, регулювати поведінку, будувати здорові взаємини та приймати відповідальні рішення.

SEL орієнтується на розвиток ключових соціально-емоційних компетентностей, серед яких самосвідомість, саморегуляція, емпатія, комунікація та соціальна відповідальність. У центрі цього підходу перебуває учень як цілісна особистість, що навчається не лише предметних знань, а й навичок життя, необхідних для психологічного благополуччя та взаємодії з іншими людьми.

Важливою рисою руху SEL є інтеграція соціально-емоційного навчання в освітній процес, а не його відокремлення від академічного змісту. Соціально-емоційні компетентності формуються через навчальні ситуації, спільну діяльність, рефлексію та приклад педагогів. Завдяки цьому освіта набуває виховного та гуманістичного характеру, спрямованого на підтримку психічного здоров'я й позитивного освітнього середовища.

У сучасному контексті рух SEL особливо актуалізується з огляду на зростання стресу, соціальної напруженості та психоемоційних викликів для дітей і молоді. Він сприяє формуванню стійкості, відповідальності та здатності до співпраці, що є важливими умовами успішного навчання і соціального життя. Таким чином, соціально-емоційне навчання розглядається як невід'ємна складова сучасної освіти, орієнтованої на гармонійний розвиток людини та її готовність до життя у складному суспільстві.

Програми з усвідомленості та йоги для молоді включають базові асани, дихальні техніки, вправи зі сканування тіла, короткі медитації усвідомленості та обговорення почуттів. Систематичний огляд, представлений на сторінках The Lancet узагальнив дані про йогу та медитацію в освіті молоді, показавши, що такі програми здатні помірно знижувати симптоми депресії й тривоги та покращувати загальне самопочуття, особливо у поєднанні з підтримкою з боку вчителів та сім'ї [2].

На додаток, у понятті «усвідомлене втілення» підкреслюється, що через йогу учні вчаться тонко відчувати тілесні сигнали, розуміти їх і відповідально керувати своєю

поведінкою. Йога тут розглядається не як додатковий урок, а як спосіб організації шкільного середовища, де тілесна, емоційна й когнітивна сфери взаємопов'язані [8].

Ще одна важлива тенденція західних програм — їхня секуляризація. Щоб уникнути звинувачень у релігійній пропаганді, шкільні курси з йоги, як правило, подаються в нейтральних термінах (наприклад, «усвідомлені рухові практики»), без мантр і релігійної символіки; при цьому підкреслюється доказовість методів, посилання на психологію, нейронауку та шкільну гігієну [4, 8].

Висновок. Таким чином, у західних країнах йога в школах історично пройшла шлях від поодиноких експериментів до предмета дослідження у великих систематичних оглядах, а нині розглядається як перспективний інструмент для підтримки психічного здоров'я, розвитку саморегуляції й покращення навчальної успішності. Це створює методологічну основу й для використання йоги як засобу фізичного виховання та адаптивного спорту.

Список літератури.

1. Alter M. J. Science of flexibility. Champaign, IL : Human Kinetics, 2004.
2. Chung S. C. Yoga and meditation in youth education: A systematic review. *The Lancet*. 2018. Vol. 392. P. S24.
3. De Michelis E. A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism. London : A&C Black, 2005. (16)
4. Khalsa S. B. S., Butzer B. Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2016. Vol. 1373, no. 1. P. 45-55.
5. Kumar K., Pandya P. A study on the impact on ESR level through Yogic Relaxation Technique Yoga nidra. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 2012. Vol. 11, no. 2. P. 358 -361.
6. Naragatti S. Yoga and Health. *Diary of Advanced Research in Ayurveda, Yoga, Unani, Sidhha and Homeopathy*. 2018. Vol. 5, no. 01. P. 11-14.
7. Rangan R., Nagendra H. R., Bhatt R. Effect of yogic education system and modern education system on sustained attention. *International Journal of Yoga*. 2009. Vol. 2, no. 1. P. 35-38.
8. Rashedi R. N., Schonert-Reichl K. A. Yoga and willful embodiment: A new direction for improving education. *Educational Psychology Review*. 2019. Vol. 31, no. 3. P. 725 -734.
9. Serwacki M., Cook-Cottone C. Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*. 2012. Vol. 22, no. 1. P. 101-110.