**Тамара Драч**

**(Львів, Україна)**

**СУГЛОБОВА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ, КОТРІ ВЕДУТЬ МАЛОРУХОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**Анотація.** Суглобова гімнастика – популярний спосіб удосконалення фізичної активності людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя. Реалії сучасного світу та професійної діяльності людей, котрі багато часу зараз мають проводити за комп’ютером, передбачає необхідність багато сидіти та відповідно несе за собою певні наслідки для здоров’я людини. В силу професійної діяльності наразі багато людей мають проблеми з хребтом та іншими суглобами, які в процесі малоактивного способу життя не отримують потрібного навантаження і як наслідок людина має проблеми зі здоров’ям, а також хвороби внутрішніх органів, які пов’язані з відповідними защемленнями в суглобах. Задля вирішення цих питань були розробленні ряд методик та оздоровчих систем, які сприяють поліпшення стану суглобів та хребта, а також роботи внутрішніх органів, які через це найбільше зазнають пошкоджень. Метою нашого дослідження постало питання дослідити питання можливості удосконалення фізичної активності людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя засобами суглобової гімнастики. В ході нашого дослідження ми розглянули літературні та відео джерела, які стосуються цього питання, дослідили методики раніше створенні для удосконалення фізичної активності людей засобами суглобової гімнастики. Вивчили методику української дослідниці в галузі хореографічного мистецтва Шабаршини Г.І. щодо можливості застосування суглобової гімнастики в процесі роботи в офісі та створили програму, яку можна застосовувати для оздоровлення та удосконалення фізичної активності людей, під час довготривалої роботи за комп’ютером.

**Постановка проблеми.** Наразі актуальним є питання залучення людей, котрі ведуть малоактивний спосіб життя до рухової активності. Зважаючи на те, що людям вкрай важко розпочати займатися та привести себе до стабільної фізичної активності, ми пропонуємо офісну гімнастику, яка підійде тим, хто в силу своєї роботи не має змогу надовго відлучитися у фітнес-центр чи активно позайматися вдома. Зараз популярними стали такі професії як IT, де люди майже весь час прикуті до ком’ютера та майже не рухаються. На жаль, такий спосіб життя дається в знаки і згодом людина втрачає рухливість суглобів та нормальне функціонування хребту та життєво важливих органів. Тому раціонально запропонувати таким людям суглобову гімнастику, яку можна виконати прямо на робочому місці. Така гімнастика має включати нескладні рухи, які можна виконувати сидячі на стільці або на невеликій площадці, для того, щоб не відволікати оточуючих від роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням вивченням методик суглобової гімнастики для дорослих займалися такі науковці як Тулайдан В.Г., Шелєхова Т.В. (2023). Вони описали в своїй методичній роботі суглобову гімнастику за методикою Амосова, Джозефа Пілатеса, Томаса Ханна, систему зміцнення хребта за методикою Маккензі та Поля Брега, систему оздоровлення Ніші та Валентина Дікуля, тибетську гімнастику «П’ять тибетських перлин», систему Ольги Янчук, Моши Фельденкрайза, китайську суглобову гімнастику, систему оздоровлення Сергія Бубновського та Мирзакаріма Норбекова. Ми ж пропонуємо розглянути суглобову гімнастику, яку розробила українська дослідниця та хореограф Шабаршина Галина Іванівна. Її методика є більш адаптованою для роботи в офісі за робочим місцем і не потребує спеціальних умов для виконання вправ.

**Метою статті** є дослідити питання можливості удосконалення фізичної активності людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя за допомогою суглобової гімнастики.

Заради цього були поставлені **завдання**:

* проаналізувати літературні джерела, які стосуються питання застосування суглобової гімнастики як засобу удосконалення фізичної активності людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя;
* вивчити методику виконання вправ суглобової гімнастики українського хореографа Шабаршини Г.І.;
* розробити програму курсу з суглобової гімнастики, яку можна виконувати в офісі людям, котрі працюють сидячи за комп’ютером.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Суглобову гімнастику, яку ми пропонуємо, розробила досвідчений та відомий у Херсоні викладач хореографії та пластики Галина Іванівна Шабаршина, художній керівник театральної студії балету «Марія». Вона навчалася спочатку в Ташкентському державному хореографічному училищі, Київському державному хореографічному училищі та Київському училищі естрадно-циркового мистецтва (спеціальність – артист естради). Галина Іванівна Шабаршина – лауреат Республіканського конкурсу артистів естради (диплом II ступеня) м. Чернівці у 1982 р., а також лауреат VII Всесоюзного конкурсу артистів естради (III премія) м. Москва у 1983 р.З 1988 р. заснувала студію балету «Марія» в місті Херсон. Її вихованці відомі у світі артисти балету та естради: артист балету Сергій Полунін, відомий артист цирку Борис Борисенко, артистка Національної опери України Світлана Мікляєва та ін.[7].

На базі балетних методик та технік Галина Іванівна Шабаршина розробила реабілітаційні та підготовчі тренінги для тих, хто прагне займатися хореографією чи хоче здобути здорове та фізично сильне тіло та розвинути свої пластичні та творчі здібності.

Суглобова гімнастика Шабаршини Г.І. для дорослих ґрунтується на використанні нескладних рухів, котрі дозволять тримати тіло в тонусі, навіть, коли людина працює багато за ком’ютером чи веде малоактивний спосіб життя.

Для виконання цих вправ Вам стане у нагоді невеликий стілець, на якому Ви зможете зручно розташуватися.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вихідне положення | Методика виконання вправи | Фото |
| 1. | Сідаємо на стілець, руками впираємося у підборіддя, спина рівна | Поступово прокручуємо голову спочатку в одну, а потім в іншу сторону (Фото 1). | Фото1 |
| 2. | Сідаємо на стілець, руки спущені вздовж тіла, голову тримаємо рівно | Починаємо рух голови по траєкторії «вісімки» носом «малюємо» вісімку або знак нескінченності, спочатку в горизонтальній, а потім у фронтальній площині. |  |
| 3. | Положення сидячи на стільці, впираємося передпліччями в ноги, руки щепленні в замок перед собою | Дістаємо руками до плеча, спочатку до одного, потім до іншого, так повторюємо кілька разів (вісім – десять) (Фото 2). | Фото 2 |
| 4. | Положення сидячи на стільці | Заводимо рівну руку за протилежне коліно, та робимо скручування, розтягуємо м’язи протилежного плеча. Так само робимо з другої руки (Фото 3). | Фото 3 |
| 5. | Положення сидячи не стільці, руки щеплені за спиною в «замок», долоні розвернуті назовні | Нахиляємося вперед, робимо скручування з плечами, спочатку в одну, потім в іншу сторону (Фото 4). | Фото 4 |
| 6. | Положення сидячи не стільці, руки щеплені за спиною в «замок», долоні розвернуті всередину. | Нахиляємося вперед і робимо незначне покачування руками вперед (Фото 5). | Фото 5 |
| 7. | Сідаємо рівно,одну ногу кладемо на стегно. | Починаємо повільно обертати стопу, допомагаючи при цьому рукою, розминаємо суглоби стопи (Фото 6). | Фото 6 |
| 8 | Сідаємо рівно, одну ногу беремо під коліном рукою та іншою - на рівні ахілла, кладемо ногу під лікті. | Починаємо виконувати покачування вперед – назад разом з ногою, намагаючись зміститися якомога більше з вісі (Фото 7). | Фото 7 |
| 9. | Сідаємо рівно, одну ногу піднімаємо зігнуту в коліні, одна рука знаходиться під коліном, інша – на під’йомі. | Тягнемо ногу на себе, тим самим розминаємо колінний суглоб (Фото 8). | Фото 8 |
| 10. | Сідаємо рівно, одну ногу піднімаємо зігнуту в коліні, двома руками обхоплюємо себе під коліном, | Починаємо «малювати» вісімку ногою у повітрі. Добре розминаємо колінний суглоб (Фото 9).  Вправи з 7 по 10 виконуємо з іншої ноги. | Фото 9 |

«Офісна гімнастика» сприяє поліпшенню кровообігу в суглобах та сприяє поліпшенню самопочуття, а також допомагає легше підтримувати хорошу фізичну форму під час довготривалої роботи в офісі за комп’ютером.

Автор методики намагалася максимально спростити вправи для того, щоб вони стали більш доступними та адаптованими для людей, котрі мало рухаються на роботі.

**Висновки з проведеного дослідження.** Завдяки проведеному дослідженню ми дослідили наявні методи суглобової гімнастики для дорослих, котрі ведуть малорухомий спосіб життя, вивчили метод удосконалення фізичної активності людей за допомогою суглобової гімнастики Шабаршини Г.І., випробували цей метод для роботи з людьми в Школі повітряної акробатики «Шоколад» для перевірки його ефективності. Розробили програму, яка дозволить виконувати нескладні вправи суглобової гімнастики тим, хто працює в офісі за комп’ютером.

**Список використаних джерел:**

1.Амосов М. Роздуми про здоров`я: пер. з рос. К.: Здоров`я, 1990.168 с.

2.Воловик Наталія Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

3. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Л.: ЛДУФК, 2014. С. 9-16.

4. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 76с.

5.Суглобова гімнастика: вправи для початківців. URL :http://liliia.com.ua/suglobova-gimnastika-vpravi-dlya-pochatkivtsiv/

6.Тулайдан В.Г., Шелєхова Т.В. Суглобова гімнастика (методичні рекомендації для студентів). Львів, «Фест-Прінт». 2023. 49с.

7. Шабаршина Галина Іванівна. Вся культура та мистецтво Таврії на одному порталі. URL: <https://artkavun.kherson.ua/shabarshina_galina_ivanovna.htm>

**Науковий керівник:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Сороколіт Наталія Стефанівна.