

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

JOINT GYMNASTICS AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL ACTIVITY OF PEOPLE WHO LEAD A SEQUENTIAL LIFESTYLE

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 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 розроблені 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 створені для удосконалення фізичної активності людей засобами суглобової гімнастики. Вивчили методику української дослідниці в галузі хореографічного мистецтва Шабаршину 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. Також ми провели дослідження в Школі повітряної акробатики «Шоколад» та школи танців і спорту, де під час занять зі стретчингу з дорослими клієнтами використовували таку суглобову гімнастику у якості розминки.

Ключові слова: суглобова гімнастика, Шабаршина Галина, методика виконання, педагогічний експеримент, стретчинг.

Joint gymnastics is a popular way of improving the physical activity of people who lead a sedentary lifestyle. The realities of the modern world

and the professional activities of people who now have to spend a lot of time at the computer require a lot of sitting and, accordingly, have certain consequences for human health. Due to professional activity, many people currently have problems with the spine and other joints, which in the process of a less active lifestyle do not receive the necessary load and as a result, a person has health problems, as well as diseases of internal organs, which are associated with the corresponding pinches in joints. In order to solve these issues, a number of methods and health systems have been developed, which contribute to the improvement of the condition of the joints and spine, as well as the work of internal organs, which are the most damaged due to this. Such scientists as Tulaydan V.G., Shelekhova T.V. were engaged in the study of joint gymnastics methods for adults. (2023). In their methodical work, they described joint gymnastics according to the method of Amosov, Joseph Pilates, Thomas Hann and others. We offer to consider joint gymnastics, which was developed by Ukrainian researcher and choreographer Halyna Ivanivna Shabarshina. Her technique is more adapted to work in the office at the workplace and does not require special conditions for performing exercises. The goal of our research was to investigate the possibility of improving the physical activity of people who lead a sedentary lifestyle by means of joint gymnastics. In the course of our research, we reviewed literary and video sources related to this issue, researched methods previously created to improve people's physical activity by means of joint gymnastics. We studied the methodology of the Ukrainian researcher in the field of choreographic art Shabarshina G.I. about the possibility of using articular gymnastics in the process of working in the office and created a program that can be used to improve the health and improve physical activity of people during long-term work at the computer. We also conducted research at the School of aerial acrobatics "Chocolate" and the school of dance and sports, where during stretching classes with adult clients, such joint gymnastics was used as a warm-up.

Key words: joint gymnastics, Shabarshina Galyna, performance method, pedagogical experiment, stretching.

УДК 796.41:612.75
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/63.1.11>

Драч Т.Л.,
аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
тренер-хореограф
Школи повітряної акробатики
«Шоколад»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими дослідженнями. 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

ІТ, де люди майже весь час прикуті до комп'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 вивчення методик суглобової гімнастики для дорослих займалися такі науковці як Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. (2023) [6]. 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.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема удосконалення фізичної активності людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя піднімалася в наукових дослідженнях неодноразово. Суглобову гімнастику, яку ми запропонували для клієнтів Школи повітряної акробатики «Шоколад» та «RedMoon» (м. Львів) слід було випробувати та застосувати на практиці серед людей, котрі не мають можливості багато часу приділяти своїй руховій активності. Нам потрібно було перевірити ефективність такої гімнастики на практичному досвіді для клієнтів, котрі ведуть малорухомий спосіб життя.

Формування цілей статті (постановка завдання). Ціллю статті є дослідити питання можливості удосконалення фізичної активності людей, котрі ведуть малорухомий спосіб життя за допомогою суглобової гімнастики за методом Шабаршини Г.І.

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;

– провести педагогічний експеримент на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» та «RedMoon» із застосуванням суглобової гімнастики за методом Шабаршини Г.І., в процесі занять зі стретчингу.

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» [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 [7].





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





Ми спробували застосувати вправи суглобової гімнастики на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» та «RedMoon», серед дорослих клієнтів, котрі займаються стретчингом.

Для виконання цих вправ ми використали невеликі стільці, на яких Ви можна зручно розташуватися.

Комплекс суглобової гімнастики за методом Шабаршини Г.І. включає такі вправи:

| № 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). |  Фото 1 |
| 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). |  <p style="text-align: center;">Фото 2</p> |
| 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). |  <p style="text-align: center;">Фото 3</p> |
| 5. | Положення сидячи на 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). |  <p style="text-align: center;">Фото 4</p> |
| 6. | Положення сидячи на стільці, руки щеплені за спиною в «замок», долоні розвернуті всередину. | Нахиляємося вперед і робимо незначне покачування руками вперед (Фото 5). |  <p style="text-align: center;">Фото 5</p> |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 7. | Сідаємо рівно, одну ногу кладемо на стегно. | Починаємо повільно обертати стопу, допомагаючи при цьому рукою, розминаємо суглоби стопи (Фото 6). |  <p style="text-align: center;">Фото 6</p> |
| 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). |  <p style="text-align: center;">Фото 7</p> |
| 9. | Сідаємо рівно, одну ногу піднімаємо зігнуту в коліні, одна рука знаходиться під коліном, інша – на під'юмі. | Тягнемо ногу на себе, тим самим розминаємо колінний суглоб (Фото 8). |  <p style="text-align: center;">Фото 8</p> |
| 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. |  <p style="text-align: center;">Фото 9</p> |

«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 [4, 36].

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

Ми виконували вправи з клієнтами протягом двох місяців три рази на тиждень. Згідно отриманих результатів та відгуків, у учасників експерименту поліпшилося самопочуття, вони відзначають покращення рухомості суглобів, а також зменшення больових відчуттів у попереку та шиї.

Висновки з проведеного дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку. 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» та «RedMoon» для перевірки його ефективності.

Розробили програму, яка дозволить виконувати нескладні вправи суглобової гімнастики тим, хто працює в офісі за комп'ютером.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

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://liliiia.com.ua/suglobova-gimnastika-vpraviv-dlya-pochatkivtsiv/>
6. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Суглобова гімнастика (методичні рекомендації для студентів). Львів, «Фест-Прінт». 2023. 49 с.
7. Шабаршина Галина Іванівна. Вся культура та мистецтво Таврії на одному порталі. URL: https://artkavun.kherson.ua/shabarshina_galina_ivanovna.htm