

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної реабілітації

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Профілактика і корекція порушень постави у жінок молодого віку
засобами східних гімнастик

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія

Бодунова Тетяна Олександрівна

Керівник: Сергата Н. С.

Рецензент: Статъев С. І.

Нормоконтроль: _____ А. С. Лаптева

Запоріжжя
2020

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 74 с., 8 табл., 63 джерела, 3 додатки.

Мета дослідження – оцінити вплив східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку.

Об'єкт дослідження – фізична терапія для профілактики і корекції порушення постави у жінок молодого віку.

Предмет дослідження – східна гімнастика цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціалізовану літературу та ознайомитись з особливостями існуючих засобів та методик фізичної терапії при порушеннях постави у жінок молодого віку.

2. Визначити стан постави жінок молодого віку з врахуванням особливості їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та родом діяльності.

3. Розробити комплекси фізичних та дихальних вправ з гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку.

4. Експериментально перевірити використання комплексів фізичних та дихальних вправ з гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку та надати необхідні рекомендації щодо заходів фізичної терапії для профілактики та корекції порушень постави.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел за темою дослідження; анкетування; методи оцінки фізичного розвитку; методи визначення стану постави; методи фізичної терапії; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

У першому розділі проаналізовано основні види порушень постави у жінок молодого віку та причини їх виникнення. Розкрито характер функціональних змін і вегетативних проявів при порушеннях постави у жінок молодого віку та описані існуючі методики східних гімнастик (цигун, тайцзицюань, йога) для покращення та корекції порушень постави у жінок молодого віку.

У другому розділі розроблено та наведено комплекс засобів фізичної терапії для корекції порушень постави у жінок молодого віку, який включав: вправи з оздоровчої східної гімнастики цигун, яка гармонійно поєднувала фізичні рухи, глибоке дихання та духовну регуляцію, заняття плаванням, лікувальний масаж та здорове харчування.

У третьому розділі було експериментально перевірено вплив засобів східної гімнастики цигун для профілактики та корекції постави на організм жінок молодого віку.

У висновках узагальнено основні результати дослідження.

ЖІНКИ МОЛОДОГО ВІКУ, СХІДНІ ГІМНАСТИКИ, КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ГІМНАСТИКА ЦИГУН

ВСТУП

Актуальність дослідження. Серед порушень опорно-рухового апарату одне з перших місць як за частотою, так і за складністю патологічних змін займають різні види порушення постави. У свою чергу, питання виправлення постави представляє одну з найбільш актуальних проблем здоров'я людини, так як постава розглядається не тільки як один з факторів, що характеризують певне положення тіла людини в просторі, але і як найбільш істотний показник формування стану здоров'я людини [3; 5; 23].

У працях українських і зарубіжних авторів досить повно вивчені процеси формування постави, причини, що призводять до різних порушень, а так само різні методи її корекції. Але, незважаючи на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості вже дорослих людей, а особливо жінок, що мають відхилення у формуванні постави, залишається невирішеною в даний час [16; 22; 43].

Правильна постава має величезне значення в життєдіяльності людини, оскільки вона сприяє нормальному функціонуванню систем життєзабезпечення організму. Порушення постави, за даними різних авторів, зустрічаються у 60-85% дорослого населення. Порушення постави дітей і підлітків, які не були скоректовані своєчасно, призводять до того, що практично 95% дорослого населення має ті чи інші відхилення у функціональному стані опорно-рухового апарату, дорсопатіях і порушення постави [1; 17; 41].

Одну з основних ролей в патогенезі порушень постави грає стан м'язового корсету, яке обумовлює і поява, і прогресування порушень постави. Велике значення мають сили гравітації і дезорієнтація положення різних частин тіла в просторі щодо соматичної системи відліку. В даний час чисто фізична праця не відіграє суттєвої ролі, його замінює розумовий. Інтелектуальна праця знижує фізичну працездатність організму. Слабкість

опорно-рухового апарату взагалі і м'язової тканини зокрема негативно позначається на роботі всіх органів і систем організму людини, порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної праці. Це, в кінцевому підсумку, призводить до зниження функціональних можливостей людини, а також до різного роду захворювань. Адекватна рухова активність – найбільш ефективний шлях відстрочки змін, пов'язаних з процесом старіння, і запорука здоров'я в наступні роки, так як рух – це біологічна потреба людини [11; 21].

З віком у жінок змінюється тип статури в сторону зменшення кількості суб'єктів ганоїдного типу і збільшення проміжного і андроїдного типів. У вікових групах змінюється екстенсивний за індексом маси тіла і відсотку вмісту жиру в бік збільшення надмірної ваги і ожиріння за рахунок збільшення компонента Ендоморфіна. Визначено, що найбільш значним мотивом для реалізації потреби в руховій активності є суб'єктивна оцінка свого фізичного стану і зовнішньої форми (фігури) [6].

Існує більше 200 різних видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих гімнастичних вправах. Перспективними є розробки програм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням просторової організації тіла людини на різних етапах онтогенезу [2; 18; 38].

І одним з нетрадиційних систем оздоровлення і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях є цигун. Ця східна гімнастика відноситься до найбільш щадних видів фізичної діяльності. Застосування комплексу цигун-вправ техніки правильного дихання сприяють не тільки оптимізації показників функціонального стану основних органів і систем, а й поліпшенню емоційного фону, сприйняття загального благополуччя, здатності адаптуватися до нових умов роботи, що робить цигун не тільки засобом профілактики, а й альтернативою лікування. І Основним завданням при вихованні у людини правильної постави є зміцнення м'язів. Саме при виконанні вправ з цигун жінки зміцнюють м'язи спини і черевного пресу,

поступово створюють м'язовий корсет і формують правильний динамічний стереотип правильної постави [51; 63].

Таким чином, створення у жінок молодого віку повноцінного оздоровчо-корекційного середовища засобами східної гімнастики цигун, яка включає фізичні та дихальні вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання, які сприяють формуванню м'язового корсету, навички правильного положення тіла, зміцненню м'язів спини та живота, що робить позитивний вплив на формування постави є актуальним науковим напрямком у фізичній реабілітації.

Об'єкт дослідження – фізична терапія для профілактики і корекції порушень постави у жінок молодого віку.

Предмет дослідження – східна гімнастика цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку.

Мета дослідження – оцінити вплив східної гімнастики цигун для профілактики та корекції порушень постави у жінок молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціалізовану літературу та ознайомитись з особливостями існуючих засобів та методик фізичної терапії при порушеннях постави у жінок молодого віку.

2. Визначити стан постави жінок молодого віку з врахуванням особливості їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та родом діяльності.

3. Розробити комплекси фізичних та дихальних вправ з гімнастики цигун для профілактики та корекція порушень постави у жінок молодого віку.

4. Експериментально перевірити використання комплексів фізичних та дихальних вправ з гімнастики цигун для профілактики та корекція порушень постави у жінок молодого віку та надати необхідні рекомендації що до заходів фізичної терапії для профілактики та корекція порушень постави.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел за темою дослідження; анкетування; методи оцінки фізичного розвитку; методи визначення стану постави; методи фізичної терапії; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практична значущість полягає в розробці експериментальних даних та обґрунтована ефективність застосування підібраного комплексу засобів фізичної терапії для корекції порушень постави у жінок молодого віку, які займаються гімнастикою цигун з врахуванням особливості їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та родом діяльності і розроблені практичні рекомендації з їх застосування.

Апробація результатів дослідження. Основні результати магістерського дослідження доповідалися на I Міжнародній науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір» (Запоріжжя, 2020).

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменування), трьох додатків. Загальний обсяг роботи – 74 сторінки, із них – 66 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

1. Аналітичні дослідження проблеми порушень постави та ролі засобів фізичної терапії в його корекції у жінок молодого віку показали, що тривале їх перебування у вимушеній позі призводить до напруження статичних рефлексів, ослаблення сили м'язового корсету. В результаті передчасно розвивається стомлення, порушується стан ОРА. У працях вітчизняних і зарубіжних авторів досить повно вивчені процеси формування постави, причини, що призводять до різних порушень, а так само різні методи її корекції. Але, не дивлячись на досить глибоке теоретичне опрацювання даної проблеми, вона, судячи по значній кількості вже дорослих людей, а особливо жінок, що мають відхилення у формуванні постави, залишається невирішеною в даний час.

Існує більше 200 різних видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих гімнастичних вправах. Перспективними є розробки програм занять оздоровчої спрямованості з урахуванням просторової організації тіла людини на різних етапах онтогенезу.

І одним з нетрадиційних систем оздоровлення і одним з популярних напрямків здорового способу життя, який дозволяє досягти релаксації, як на фізичному, так і на емоційному рівнях є цигун. Ця східна гімнастика відноситься до найбільш щадних видів фізичної діяльності. Застосування комплексу цигун-вправ техніки правильного дихання сприяють не тільки оптимізації показників функціонального стану основних органів і систем, а й поліпшенню емоційного фону, сприйняття загального благополуччя, здатності адаптуватися до нових умов роботи, що робить цигун не тільки засобом профілактики, а й альтернативою лікування.

2. З метою оцінки стану постави жінок та їхнім родом діяльності ми провели анкетування у другій групі жінок, які мали деякі порушення постави. Було виявлено, що всі жінки другої групи мають сидячий режим праці, або

працюють стоячи (4 жінок працюють бухгалтерами, 6 мають адміністративну посаду, 2 працюють у косметичних салонах, 3 працюють за комп'ютерами в домашніх умовах). Середня тривалість роботи в різні періоди професійної діяльності становила від 5-6 до 9-10 годин. При цьому більшість опитаних – 60% (9 осіб) в процесі роботи відчували загальну втому, 20% (3 особи) вказали на виникнення болю в області шиї, лопаток, попереку, 20% (3 особи) – відзначали оніміння трапецієподібного м'яза. Подальший аналіз даного анкетування дозволив виявити, що лише 50% (7 осіб) опитаних застосовують будь-які заходи для того щоб усунути дискомфорт. Як правило, більшість жінок віддають перевагу пасивним формам відпочинку, 30% (5 осіб) використовують спеціальні вправи, 20% (2 особи) – самомасаж, 1% (1 особа) – аутотренінг. На жаль, ніхто з опитаних не зміг пояснити ефективність використовуваних засобів. Таким чином, як ми бачимо з представлених результатів проведеного анкетування, професійна діяльність жінок вимагає використання різних засобів корекції постави і профілактики.

3. Для профілактики та корекція порушень постави у жінок молодого віку нами використовувалась східна гімнастика цигун. Дослідження по визначенню впливу східної гімнастики цигун, на корекцію постави у жінок молодого віку, проводилося на базі лікувально-оздоровчого центру «Акваозон» м. Запоріжжя. У дослідженні прийняли участь 25 жінок у віці 27-35 років, які регулярно займаються східною оздоровчою гімнастикою цигун. Після проведеного, на початку дослідження, стану постави, жінки були поділені на дві групи. До першої групи увійшли жінки які малу нормальну поставу (10 жінок). Ця група займалась гімнастикою цигун для профілактики порушень постави без додавання корекційних вправ та додаткових заходів. До другої групи увійшли жінки, які мали деякі порушення постави (15 жінок). Ця група займалась гімнастикою цигун для корекції порушень постави куди увійшли силові та дихальних вправ з гімнастики цигун, вправи на розтягування, вправи з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправи для формуванню м'язового

корсету та правильного положення тіла, вправи на зміцненню м'язів спини та живота. Додатково жінкам давались необхідні рекомендації щодо використання додаткових заходів, які покращають поставу, а саме плавання, лікувального масажу та здорового харчування.

4. Аналізуючи отримані дані у кінці дослідження необхідно відзначити, що, після проведення регулярних занять східною гімнастикою цигун у жінок першої групи, які мали нормальну поставу фактично не виявлено ніяких змін, але ми бачимо деяке зниження ваги від $56,35 \pm 0,03$ кг до $55,03 \pm 0,2$ кг та зниження ІК від $20,2 \pm 0,04$ % до $19,5 \pm 0,03$ % що є в межах норми. Аналізуючи отримані данні жінок другої групи необхідно відзначити, що, у жінок другої групи які мали ознаки кіфотичної постави значно знизилась вага тіла з $70,75 \pm 0,05$ кг до $67,18 \pm 0,05$ при $p < 0,05$, а у жінок які мали порушення у фронтальній площині від $69,50 \pm 0,07$ кг до $65,7 \pm 0,03$, $p < 0,05$. З саме цим у жінок другої групи знизився і індекс Кетле та став у межах норми для жінок цього віку, а саме у жінок з кіфотичною поставою індекс знизився від $27,3 \pm 0,03$ % до $24,4 \pm 0,12$ % при $p < 0,05$, а в жінок з порушеннями у фронтальній площині від $26,04 \pm 0,05$ % до $23,2 \pm 0,16$ при $p < 0,05$.

Також, після проведеного дослідження значно покращились тести на гнучкість та силу м'язів. Жінки з нормальною поставою, на початку дослідження показали хороші результати та після проведеного дослідження ці жінки також покращили свої результати на 1-2 бали. Так за тест «Нахил вперед стоячи» жінки першої групи отримали результат від $8,0 \pm 3,2$ балів до $9,9 \pm 1,5$ при $p < 0,05$, а за тест «Розворот на стільці» отримали на початку дослідження $8,7 \pm 1,05$ балів, а вкінці $9,7 \pm 1,01$ балів при $p < 0,05$. Всі наступні тести на гнучкість були виконані фактично без змін.

Жінка другої групи, які мали деякі порушення у поставі, після проведених заходів також значно покращили свої результати за всіма пропонованими тестами. Але кращі результати у жінок з кіфотичною поставою були за тестами «Нахил вперед стоячи», результати покращились

від $5,7 \pm 1,2$ балів до $7,8 \pm 2,12$ балів, при $p < 0,05$ та за тестом «Нахил вперед сидячи на стільці». Жінки мали на початку дослідження $5,3 \pm 0,2$ бали і покращили до $7,9 \pm 1,3$ при $p < 0,05$. За тест «Нахил у бік» жінки набрали на один бал більше (початок $8,1 \pm 5,2$ балів, кінець $9,0 \pm 7,1$ балів, при $p < 0,05$). Також покращився результат і у самому слабкому тесті для цієї групи «Нахил назад (стоячи, з прямими ногами)» від $3,0 \pm 12,2$ балів до $5,2 \pm 1,2$, при $p < 0,05$.

Що стосується жінки, які мали порушення постави у фронтальній та площині за тестами на визначення гнучкості – результати теж вище на один, два бали. Але хочеться відзначити тести, які були найбільш проблемні для цієї групи це тест «Нахил у бік» жінки отримали від $2,4 \pm 1,5$ балів на початку, та $5,5 \pm 1,15$ балів в кінці дослідження, та тест «Розворот на стільці» жінки отримали від $2,7 \pm 1,06$ балів до $4,1 \pm 1,6$ балів, при $p < 0,05$.

Аналізуючи показники функціональної здатності м'язів спини і живота після проведеного дослідження ми отримали також позитивні зміни. Жінки з кіфотичною поставою в середньому змогли тримати силу м'язів живота на початку $45,1 \pm 0,13$ сек, а після роботи до $55,3 \pm 1,1$, при $p < 0,05$, а жінки які мали порушення постави у фронтальній площині покращили свій результат від $34,8 \pm 0,04$ сек до $55,8 \pm 0,4$, при $p < 0,05$. Вивчення витривалості м'язів спини при статичній нарузі, в кінці відновних тренувань показало, що при тестуванні обстежені жінки з кіфотичною поставою змогли витримати цю вправу від $23,6 \pm 0,26$ сек, до $34,1 \pm 0,6$ сек, а жінки, які мали порушення постави у фронтальній та площині покращили свій результат від $32,7 \pm 1,06$ сек до $44,9 \pm 1,6$ сек, при $p < 0,05$. Помітна різниця між силою і витривалістю м'язів спини і живота і тим більше між правою і лівою частинами тулуба також відбулась після проведених тренувань. Жінки які мали порушення постави у фронтальній площині мають покращення (від $19,9 \pm 0,42$ сек, до $22,3 \pm 0,2$ сек (ліва сторона) та від $10,8 \pm 1,32$ сек до $15,4 \pm 1,2$ сек (права сторона), при $p < 0,05$). Значно покращилась і сила бічних м'язів у жінок з кіфотичною поставою. Результати між лівою та правою сторонами збільшились від

21,1±0,08 сек до 31,1±0,8 сек, при $p<0,05$, та від 22,1±0,31 сек до 28,7±0,22 сек, при $p<0,05$.

5. Таким чином нами експериментально перевірено використання комплексів фізичних та дихальних вправ з гімнастики цигун для профілактики та корекція порушень постави у жінок молодого віку коригуючий ефект яких досягається шляхом раціонального поєднання силових та дихальних вправ з гімнастики цигун, вправ на розтягування, вправ з використанням спеціального інвентарю та обладнання, вправ для формуванню м'язового корсету та правильного положення тіла, вправ на зміцненню м'язів спини та живота та додаткових заходів з плавання, лікувального масажу та рекомендацій з оздоровчого харчування

6. Отримані дані педагогічного експерименту можуть бути використані для подальших досліджень проблеми корекції функціональних можливостей опорно-рухового апарату і просторової організації постави, розробки превентивних методів фізичної терапії жінок молодого віку, які мають порушення у поставі постави.