

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

## **МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

Йога як засіб фізичної терапії в роботі з надлишковою вагою  
у жінок 25–35 років

Виконала студентка групи ФТм-2  
спеціальності 227 Фізична терапія,  
ерготерапія  
Дорохіна Ольга Миколаївна  
Керівник: Одинець Т. Є.  
Рецензент: Віндюк П. А.  
Нормоконтроль: \_\_\_\_\_ А. С. Лаптева

Запоріжжя  
2020

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 74 с., 9 табл., 10 рис., 69 джерел, 10 додатків.

Мета роботи – визначити шляхи застосування йоги у практиці фізичної терапії жінок з надлишковою вагою.

Об’єкт дослідження – фізична терапія жінок 25–35 років з надлишковою вагою.

Предмет дослідження – йога як фізична терапія при роботі з надлишковою вагою у жінок 25–35 років.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел за темою дослідження, загально наукові; теоретичного пізнання; емпірично дослідження; логіко-аналітичні методи.

Люди з надлишковою вагою мають високий рівень ризику розвитку неінфекційних захворювань, які в подальшому призводять до зменшення середньої тривалості та якості життя. Фізична терапія являється основним засобом реабілітації та профілактики в роботі з надлишковою вагою, ожирінням. Жінки 25–35 років більше схильні до набору надлишкової ваги. Методи в йозі здатні впливати на процес зменшення надлишкової ваги, не виснажуючи організм та не вводячи організм в стан стресу.

**НАДЛИШКОВА ВАГА, ОЖИРІННЯ, ЙОГА ЯК РЕАБІЛІТАЦІЯ,  
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ**

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Надлишкова вага являється одним з основних факторів ризику таких неінфекційних (НІЗ) (захворювання які не передаються від одного хворому іншому будь яким шляхом) захворювань, як:

- серцево-судинні захворювання ССЗ (головним чином, хвороби серця та інсульт), які були в 2012 році головною причиною смерті;
- порушення опорно-рухової системи (ОРС) (особливо остеоартрит – вкрай інвалідизуюче дегенеративне захворювання суглобів);
- діабет;
- синдромом обструктивного апное сну;
- астма;
- деякі онкологічні захворювання (в тому числі рак ендометрія, молочної залози, яєчника, передміхурової залози, печінки, жовчного міхура, нирки і товстої кишки) [48].

Через все це було визнано, що ожиріння спричиняє зменшення середньої тривалості життя.

Найчастіше віділяють основні причини надмірної ваги та ожиріння такі як енергетичний дисбаланс, при якому споживання калорій перевищує енергетичні потреби:

- зростання споживання продуктів з високою енергетичною щільністю і високим вмістом жиру;
- зниження фізичної активності у зв'язку з усе більш сидячим характером багатьох видів діяльності, змінами в способах пересування і зростаючої урбанізацією.

Зміни в раціоні і фізичній активності часто стають наслідком соціальних змін та екологічних в результаті процесу розвитку, який не супроводжується відповідною стимулюючої політикою в таких секторах, як

охорона здоров'я, сільське господарство, міське планування, транспорт, охорона навколишнього середовища, виробництво і збут продуктів харчування, маркетинг і утворення.

Ожиріння та надмірну вагу, можливо попередити, так само як і пов'язані з ними неінфекційні захворювання. Психосоціальні відносини, підтримка, стимулюючі умови відіграють найважливішу роль в ухваленні людьми рішення що до переходу на більш здоровий, адекватний раціон згідно рекомендацій і регулярні фізичні навантаження як про найбільш прийнятний вибір (тобто, доступному за ціною політикою і практично здійсненним без додаткового дорогого обладнання), що сприятиме швидшій профілактиці, реабілітації та терапії в роботі з надлишковою вагою і ожиріння.

Проблема ожиріння, статистичні дані:

– у 2016 році понад 1,9 мільярда дорослих старше 18 років мали надлишкову вагу. З них понад 650 мільйонів страждали ожирінням. За даними 2016 року 39% дорослих старше 18 років (40% жінок і 39 чоловіків) мали надлишкову вагу. У 2016 році близько 13% дорослого населення планети (15% жінок і 11% чоловіків) мали ожиріння. З 1975 по 2016 рік кількість осіб, які страждають ожирінням, у всьому світі зросла більш ніж втричі [48];

– згідно з останніми даними, в країнах Європейського союзу 30–70% дорослого населення мають надлишкову вагу і 10–30% страждають ожирінням;

– за наявними оцінками, число немовлят і дітей з надмірною вагою в Європейському регіоні ВООЗ в період з 1990 по 2008 рр. неухильно зростала. Більше 60% дітей, які мають надлишкову масу тіла до статевого дозрівання, вступаючи в доросле життя продовжують страждати від надлишкової ваги [64].

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) основні причини смерті людей:

Ішемічна хвороба серця, хронічна обструктивна хвороба легень та інфекції нижніх дихальних шляхів, інсульт залишаються головними причинами смерті протягом останнього десятиліття. Хронічні захворювання викликають все більше число смертей у всьому світі. Діабет став причиною 1,6 мільйона (2,8%) смертей в 2015 році в порівнянні з 1,0 мільйонами (1,8%) смертей в 2000 році. Смертність від деменції більш ніж подвоїлася в період з 2000 по 2015 роки, що робить її сьомою за значущістю причиною глобальних смертей у 2015 році. Дорожньо-транспортні пригоди несли близько 3700 життів щодня в 2015 році, близько трьох чвертей з яких були чоловіки і хлопчики [30].

Оскільки надлишкова вага та ожиріння впливає на розвиток хвороб, які є найбільш частими причинами смертності, то фізична терапія в роботі з надлишковою вагою є максимально доцільна в сучасний час.

**Об'єкт дослідження:** фізична терапія жінок 25–35 років з надлишковою вагою.

**Предмет дослідження:** йога як фізична терапія при роботі з надлишковою вагою у жінок 25–35 років.

**Мета роботи:** визначити шляхи застосування йоги в практиці фізичної терапії жінок з надлишковою вагою.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми фізичної терапії жінок з надлишковою вагою

2. Визначити особливості антропометричних показників у жінок з надлишковою вагою.

3. Обґрунтувати програму фізичної терапії з використанням засобів йоги у жінок з надлишковою вагою та експериментально перевірити її ефективність.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерела за темою дослідження, загальнонаукові; теоретичного пізнання; емпіричне дослідження; логіко-аналітичні методи.

Проаналізувавши дослідження, бачимо, що фізична терапія займає важливе місце в корекції надлишкової ваги та ожиріння. Програма авторів Seol-Jung Kang, Jong-Hyu Kim, Zhao Gang, Young-Sook Yook та ін. [36] із застосуванням 12-тижневої програми аеробних вправ для сприяння зниженню індексу маси тіла та поліпшенню кардіореспіраторної витривалості.

В дослідженні авторів Kathryn A. Britton, I-Min Lee, Lu Wang та ін. [17] визначено помірний зв'язок між застосуванням вправ високої інтенсивності у жінок в вільний час і меншим ризиком мати надмірну вагу або ожиріння. Виконання більшої фізичної активності у вільний час в якості активної діяльності знижує ризик надмірної ваги або ожиріння.

Автори дослідження E. V. Carraça, D. Markland, M. N. Silva, S. R. Coutinho та ін. [18] віддають перевагу фізичним та психологічним методам при лікуванні ожиріння та вважають, що з більшою ймовірністю фізичні вправи впливають на образ тіла за допомогою психосоціального впливу. Ефекти фізичного навантаження можуть бути обумовлені змінами суб'єктивного сприйняття фізичної форми і компетентності.

Після аналізу статистики і досліджень бачимо, що тема актуальна вже давно, що різними методами і підходами намагаються вирішити дану проблему. Фізична терапія має позитивний результат згідно досліджень, що доводить її актуальність в боротьбі з ожирінням і зайвою вагою. Також бачимо, що в дослідженнях не досліджувався вплив на надмірну вагу за допомогою методів з йоги.

Після організації дослідження, збору даних досліджуваних, оцінки наявності надлишкової ваги по обраним методам діагностики, впроваджено та експериментально перевірена ефективність дослідження жінок 25–35 років з надлишковою вагою. Дослідження показало позитивний результат в роботі

з надлишковою вагою та зниженням показників до параметрів нормальної ваги йогою як методом фізичної терапії. Метод показав себе як дієвий та може використовуватися в роботі з надлишковою вагою та для покращення психофізичного стану.

**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 із реферату, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69 найменувань), десяти додатків. Загальний обсяг роботи – 74 сторінки, із них – 54 сторінки основного тексту.

## ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу літератури та статистичних даних охарактеризована важливість проблеми з надлишковою вагою. Зважаючи на світову тенденцію збільшення осіб з надлишковою вагою та ожирінням, та з надзвичайною кількістю захворювань які можуть виникнути в зв'язку з надлишковою вагою та ожирінням, це питання потребує уваги в різних сферах. Жінки більш схильні до набору надлишкової ваги по різних причинах. В зв'язку з цим є необхідність пошуку шляхів розроблення та впровадження курсу фізичної терапії жінок з надлишковою вагою.

2. Визначені основні методи діагностики та контролю при роботі з надлишковою вагою та доведено необхідність діагностичних мір в комплексі. Діагностика та контроль стану осіб з надлишковою вагою являється первинною в реабілітації. Організоване поетапне дослідження, підібраний контингент досліджуваних згідно необхідних параметрів наявності надлишкової ваги та обрана база проведення дослідження.

Основні методи діагностики надлишкової ваги такі як ІМТ, ІТС та ОТ показав позитивні результати дослідження. А такий показник як ІТЗ показав недостатнє зменшення. Що ще раз вказує на доцільність комплексної діагностики та аналізу стану по різним основним показникам.

Обчислення ІМТ свідчило, що жінки з показником свідчующим на початок дослідження отримали результат ІМТ на кінець дослідження з нормальною вагою.

По показникам методів оцінки надлишкової ваги отримані позитивні результати достовірністю: Вага  $<0,01$ , ІМТ  $<0,05$ , ОТ  $<0,05$ , Вода  $<0,05$ , метаболічний вік  $<0,001$ , вісцеральний жир  $<0,01$ , сантиметрія зап'ястя  $<0,05$ , сантиметрія грудей  $<0,05$ , сантиметрія талії  $<0,01$  та сантиметрія стегон  $<0,01$ .

3. На основі аналізу розроблен та апробован курс з фізичної терапії методами йоги для жінок з надлишковою вагою 25–35 років. Програма курсу



включала: фізичні вправи з хатха-йоги які включали комбіновані вправи в поєднанні з вправами на розслаблення, медитації та релаксації, а також черевний самомасаж методами йоги.

Отримані результати наукового дослідження підтвердили ефективність та доцільність використання йоги як методу фізичної терапії для жінок 25–35 років з надлишковою вагою.