

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

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Застосування засобів Пілатес у фізичній терапії жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта

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

Шрам Світлана Миколаївна

Керівник: Одинець Т. Є.

Рецензент: Віндюк П. А.

Нормоконтроль: _____ А. С. Лаптева

Запоріжжя
2020

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 78 с., 2 рис., 5 таблиць, 63 джерела, 6 додатків.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити ефективність засобів Пілатес у фізичній терапії жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта.

Об'єкт дослідження – застосування засобів Пілатес у фізичній терапії жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта.

Предмет дослідження – засоби Пілатес у фізичній терапії жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта.

Методи дослідження: проведення теоретичного аналізу та узагальнення, метод спостереження, емпіричний та соціологічний метод, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Жінки середнього віку з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта потребують особливої уваги і підтримки адже їх хвороба досить складна і неоднозначна, має глибокі причини виникнення. Фізична терапія засобами Пілатес надає можливість отримати повноцінний вплив на уражені ділянки поперекової частини хребта та природно усуває порушення рухової активності і, як наслідок нормалізує роботу нервової та лімфатичної систем, відновлює процес обміну речовин.

Для спостережень за фізичним самопочуттям жінок та функціональної динаміки було застосовано опитувачі Освестрі, Роланда-Морриса, ВАШ, анкети «Карта вимірювань», проведено проби Томайера, Шобера, визначено показники фізичного стану жінок, які брали участь у експерименті, а також амплітуду рухів у хребті.

ЗАСОБИ ПІЛАТЕС, ЖІНКИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ, ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНІ УРАЖЕННЯ, ПОПЕРЕКОВИЙ ВІДДІЛ ХРЕБТА

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається пошуком засобів поліпшення стану здоров'я жінок середнього віку. Дегенеративно-дистрофічні захворювання вражають жінок середнього віку у зв'язку з недостатньою увагою до проблеми здоров'я хребта та ознак хвороби на початковому етапі розвитку, ігноруванням можливих наслідків та ускладнень з часом, знаходяться у групі ризику [4; 11; 18]. Стан здоров'я поперекового відділу хребта у жінок середнього віку залежить від різних факторів, зокрема від проведення регулярних занять фізичними вправами, здорового харчування та способу життя. Захворювання хребта можуть викликати ряд факторів : ігноровані викривлення з дитинства, носіння важких речей, порушення постави, гормональні зміни, перевантаження поперекового відділу, сидяча робота та ряд інших. виправити ж наявні порушення та попередити розвиток можна застосуванням ряду чинників: масаж, плавання, різноманітні комплекси фізичних вправ, а також усунення причин, які спричиняють ці захворювання.

Як свідчать фахівці, застосування вправ Пілатесу має позитивний вплив на стан хребта у жінок різного віку. Ця система розроблена з метою поліпшення сили м'язів, відновлення рухливості та інших факторів, які включає поняття «здоровий хребет». У зв'язку з цим, у даній роботі проаналізовано вплив застосування засобів Пілатеса на рівень больових відчуттів, якості життєдіяльності та загального дискомфорту через дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта у жінок середнього віку.

Мета дослідження. Розробити та експериментально перевірити ефективність засобів Пілатес у фізичній терапії жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта.

Об'єкт дослідження. Фізична терапія жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта.

Предмет дослідження. Засоби Пілатесу у фізичній терапії жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта.

Для досягнення мети виокремимо **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз спеціальної та методичної літератури, науково-дослідницьких робіт вчених щодо фізичної терапії Пілатес, виокремити вправи, які сприятимуть поліпшенню стану поперекового відділу хребта жінок середнього віку.

2. Оцінити рівень фізичного стану, амплітуди рухів у хребті та рівень больових відчуттів жінок середнього віку з захворюваннями поперекового відділу хребта.

3. Розробити та перевірити ефективність застосування засобів Пілатес на рівень фізичного стану, амплітуди рухів, больових відчуттів та якості життя в цілому у жінок з захворюваннями поперекового відділу хребта.

Для вирішення вище поставлених завдань застосовано **методи дослідження**: аналіз наукової та методичної літератури, метод спостереження, емпіричні (отримання даних щодо рівня підготовленості, амплітуди рухів хребта) та соціологічні методи (анкетування, опитування за опитувальниками Оствестрі, Роланда-Морріса, візуально аналогової шкали), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає у перевірці ефективності застосування засобів Пілатес для жінок з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта. Досліджено показники рівня фізичного стану, амплітуди рухів у хребті, рівня больових відчуттів у жінок, які займалися за розробленою програмою з застосуванням засобів Пілатес, а також у жінок, які займалися силовою аеробікою. Порівняно вплив засобів силової аеробіки та Пілатесу на зазначені показники.

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» (м. Запоріжжя, 2020).

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменування), шести додатків. Загальний обсяг роботи – 78 сторінок, із них – 51 сторінка основного тексту.

ВИСНОВКИ

В результаті вивчення наукових та методичних джерел, результатів емпіричних досліджень виявлено позитивний вплив застосування засобів Пілатес для лікування дегенеративно-дистрофічних захворювань поперекового відділу хребта у жінок середнього віку, особливо тим, які в більшості проводять свій час сидячи.

Фізична терапія з використання засобів Пілатес сприяє попередженню та виправленню вже існуючих дегенеративно-дистрофічних захворювань у поперековому відділі хребта через вікові зміни, малорухливий спосіб життя, надбані внаслідок травм, або регулярних перевантажень. Саме вікові зміни та постійний біль в поперековому відділенні хребта спонукають жінок до можливих підвищень функцій організму та пошуку засобів для його усунення. З літератури обрано вправи, які сприятимуть поліпшенню стану у жінок середнього віку, які мають дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта.

У жінок середнього віку дегенеративно-дистрофічні захворювання поперекового відділу хребта характеризуються насамперед больовими відчуттями, відчуттям дискомфорту. Сам діагноз встановлюється лікарем після проведення рентгенографічних досліджень та обстежень. Різновиди дегенеративно-дистрофічних захворювань поперекового відділу хребта наступні: різні грижі, спондилоартрози, спондильоз, остеопороз, нестабільність хребта, спондилолітез, стеноз.

Засоби Пілатес в загальному спрямовані на оздоровлення людей з різними травмами, а отже і для людей з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями хребта.

У програму фізичної терапії включено вправи для оздоровлення хребта жінок середнього віку з урахуванням можливостей жінок такого віку. Вправи розподілено на три рівні складності.

Для дослідження ефективності застосування засобів Пілатес визначався рівень розвитку фізичних якостей жінок-учасниць експерименту, до початку експерименту та після.

В результаті проведення експерименту із впровадження програми, яка включає вправи Пілатесу виявлено, що рівень фізичної підготовленості жінок середнього віку поліпшився, як і загальне самопочуття, що було досліджено за допомогою опитувальників та вправ.

До застосування засобів Пілатесу амплітуда рухів хребта була на низькому рівні, після проведення експерименту – у жінок, які входили у основну групу амплітуда рухів поліпшилася та відповідала середньому рівню у порівнянні із жінками групи порівняння, та із власними показниками до експерименту ($p < 0,05$). У жінок групи порівняння показники амплітуди рухів практично не змінилися. Це свідчить про позитивний вплив на рівень амплітуди рухів та відсутність такого внаслідок застосування засобів силової аеробіки. У той ж час заняття силовою аеробікою не сприяли поліпшенню стану хребта жінок групи порівняння, але сприяли поліпшенню показників сили та витривалості. Заняття ж Пілатесом не сприяли поліпшенню показників сили чи витривалості.

Рівень болю у жінок до експерименту був на рівні 4-х балів за шкалою ВАШ. Після застосування засобів Пілатес у жінок, які входили до складу основної групи цей показник знизився до 1,80 б, у жінок групи порівняння – залишився на тому ж рівні що і до експерименту.

Опитування жінок щодо якості життя, рівня дискомфорту внаслідок дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта також підтверджує ефективність застосування засобів Пілатес. У жінок, які входили у основну групу спостерігалось зменшення больових відчуттів у хребті, збільшення часу сидіння, ходьби, можливості подорожувати.

У жінок основної групи оптимізувалися відповіді на запитання щодо основних процесів життєдіяльності – поліпшився сон, тривалість прогулянок, можливості стояти чи ходити протягом якогось часу збільшилась.

Отже, застосування засобів Пілатеса має експериментально підтверджений позитивний вплив на рівень больових відчуттів у хребті у жінок середнього віку з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями поперекового відділу хребта.

Це дає підстави рекомендувати заняття із застосуванням вправ Пілатеса як доступного комплексу засобів для оздоровлення хребта.