

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА АКАДЕМІЯ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
ФАКУЛЬТЕТ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Допускається до захисту
Протокол від _____ № _____
засідання кафедри фізичної терапії, ерготерапії та
фізичної культури і спорту
Завідувач кафедри д. фіз. вих.,
проф. _____ Т. Є. Одинець
« _____ » _____ 2022 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ПРОФІЛАКТИКА ОЖИРІННЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ
ВАГОЮ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Виконавець:
студентка групи ФТм-2
спеціальності: 227 Фізична терапія, ерготерапія
Соловйова Ганна Олексіївна
Керівник:
к.н. з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри
фізичної терапії, ерготерапії та фізичної
культури і спорту Бандуріна К. В.
Нормоконтроль _____

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 58 с., 2 табл., 18 рис., 53 джерела літератури.

Об'єкт дослідження: засоби і методи фізичної терапії для нормалізації ваги тіла жінок молодого віку з надлишковою вагою.

Мета дослідження – розробити комплексну програму фізичної терапії для жінок молодого віку з надлишковою вагою, спрямовану на зниження маси тіла та корекцію фігури.

Магістерська робота присвячена питанням застосування та оцінки ефективності програми фізичної терапії в відновленні нормальної ваги жінок молодого віку з надлишковою вагою. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що на сьогодні є актуальним дослідження особливостей застосування засобів фізичної терапії серед жінок молодого віку з надлишковою вагою. Існує необхідність у різнобічному, комплексному укріпленні здоров'я, підвищенні рухової активності та залучення жінок до здорового способу життя. Наявність на сьогодні великої кількості засобів, методик оздоровчого фізичного тренування та фітнес-програм дозволяє відповідно до індивідуально поставлених цілей розробити свою програму фізичної терапії.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, НАДЛИШКОВА ВАГА, ОЖИРІННЯ, ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, АКТИВНІСТЬ, ГІПОКІНЕЗІЯ

ВСТУП

Актуальність. Проблема надлишкової ваги полягає в тому, що кількість людей із зайвою вагою постійно збільшується. Це зростання становить 10% від їх попереднього обсягу кожні 10 років. За оцінками, якщо ця тенденція триватиме, то до середини наступного століття все населення економічно розвинених країн буде страждати ожирінням. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 60% людей, що страждають ожирінням, доживають до 60 років, лише 30% до 70 років, а 10% навряд чи можуть прожити ще 10 років. ВООЗ вже вивчає ожиріння як епідемію, яка досить динамічно поширюється по всьому світу. За останні 20 років у більшості країн ЄС кількість людей із зайвою вагою зросла на 50%. Швидке зростання ожиріння спостерігається і серед спортсменів після припинення систематичних специфічних тренувань. Надлишкова вага спричиняє дуже негативний вплив на організм, призводить до зниження працездатності, до скорочення тривалості життя. Профілактика, лікування та фізична терапія людей з надлишковою вагою та хворих на ожиріння є важливою метою охорони здоров'я, реальною мірою запобігання низки захворювань, насамперед серцево-судинних [52]. Люди з надлишковою вагою та ожирінням проводять більше днів на лікарняних, мають більше ускладнень після наркозу та хірургічних втручань. Було встановлено, що якщо людство зможе вирішити проблему ожиріння, середня тривалість життя збільшиться на 4 роки.

Низка фахівців, які вивчають проблеми надлишкової ваги та ожиріння погоджуються з думкою, що вона є мультифакторною. Енергетичний баланс визначається не тільки кількістю спожитих калорій, а й обсягом енергетичних витрат. Отже розвиткові цієї патології, поряд із харчовими розладами, сприяє знижена рухова активність, характерна для більшості сучасного населення [1, 26, 31].

На сьогодні ожиріння належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозованих захворювань як в Україні, так і у світі. Ожиріння оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) новою неінфекційною епідемією XXI століття. В Україні на ожиріння страждає близько 30 % населення у віці 25–30 років, а кожен 4-й мешканець має надлишкову масу тіла.

Об'єктом дослідження: є засоби і методи фізичної терапії для нормалізації ваги тіла жінок молодого віку з надлишковою вагою.

Предметом дослідження: є підібрана програма фізичної терапії для жінок молодого віку з надлишковою вагою.

Мета дослідження – розробити комплексну програму фізичної терапії для жінок молодого віку з надлишковою вагою, спрямовану на зниження маси тіла та корекцію фігури.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні науково-методичні знання та результати практичного досвіду з проблеми фізичної терапії жінок молодого віку з надлишковою вагою.

2. Дослідити рівень рухової активності, функціональний стан дихальної системи, об'єм підшкірного жиру жінок молодого віку з надлишковою вагою.

3. Запропонувати програму фізичної терапії для жінок молодого віку з надлишковою вагою та визначити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; інструментальні методи дослідження (метод антропометрії, визначення ІМТ та компонентного складу тіла); педагогічні методи дослідження (спостереження, бесіда, оцінка функціонального стану дихальної системи (проба Штанге)).

Практична значимість. Результати проведених досліджень можуть бути застосовані з метою корекції надлишкової ваги жінок молодого віку в лікувальних, реабілітаційних закладах, на етапах санаторного лікування, в оздоровчих центрах, в домашніх умовах.

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53). Загальний обсяг роботи – 59 сторінок.

ВИСНОВКИ

В ході вивчення проблеми щодо надлишкової ваги жінок молодого віку, було здійснено аналіз наукової, науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів, а також даних інформаційної мережі інтернет. Доведена актуальність даної теми та виявлено ступінь вивчення обраної теми магістерської роботи, опрацьовано сучасні національні та світові тенденції щодо терапії надлишкової ваги, зіставлено та узагальнено вивчені дані. Дослідження, проведені в Україні, продемонстрували, що розповсюдженість надлишкової маси тіла у осіб молодого віку складає 33 %. Нормальна маса тіла виявляється лише в 13 % дорослого населення України, що часто пов'язано з недостатнім рівнем рухової активності.

Ретельно вивчено методи і засоби фізичної терапії щодо покращення стану жінок молодого віку з надлишковою вагою, спираючись на наукову доказовість, виявлено ефективність засобів фізичної терапії, механізми терапевтичної дії фізичних вправ, а також існуючі методики та програми зниження ваги. Терапевтичну дію фізичних вправ слід розглядати як комплекс, в якому активізуються нервові процеси, стимулюються всі фізіологічні системи, підвищується тонус м'язів, покращується тургор шкіри та поліпшується емоційна складова.

Проведено аналіз дослідницьких матеріалів, на основі якого було доведено ефективність впливу комплексної програми фізичної терапії на нормалізацію функціонального стану дихальної системи, ваги та компонентного складу тіла жінок молодого віку. Завдяки правильному підбору складових програми ФТ нам вдалося знизити індекс маси тіла жінок, поліпшити самопочуття, покращити рухову активність, що у свою чергу сприяло покращенню якості життя наших підопічних. І в основній групі і в контрольній відбулися певні позитивні зміни у параметрах тіла досліджуваних

жінок, але комплексна програма, яка пропонувалася жінкам ОГ була більш ефективною і це об'єктивно доведено.

Результати проведених досліджень показали, що застосування фізичних та дихальних вправ, елементів йоги у рамках розробленої програми фізичної терапії для жінок молодого віку з надлишковою вагою сприяло безпечному зниженню маси тіла, жирового компоненту та досягненню індивідуально запланованих результатів корекції фігури.