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

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Використання засобів фізичної терапії для корекції зайвої ваги у жінок

Виконала студентка групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія
Одіяка Лілія Володимирівна
Керівник: Баришок Т. В.
Рецензент: Шаповалова І. В.
Нормоконтроль: _____ А. Ю. Штепенко

Запоріжжя
2019

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 77 с., 8 табл., 2 формули, 13 рис., 69 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження: процес корекції зайвої ваги у жінок.

Мета роботи: оцінити ефективність засобів фізичної терапії в корекції зайвої ваги у жінок.

Методи дослідження: теоретичного пізнання; емпіричного дослідження; логіко-аналітичні метод, методи математико-статистичної обробки даних.

Для жінок 25–44 роки характерне зниження фізичної активності в силу багатьох чинників, що веде до збільшення зайвої ваги у жінок і в результаті розвитку багатьох хвороб та ускладнень зі здоров’ям, тому виникає необхідність в залученні жінок молодого віку до регулярних фітнес занять для покращення здоров’я.

ЗАЙВА ВАГА, ЗДОРОВ’Я, ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗАХВОРЮВАННЯ, ФІТНЕС, ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

ВСТУП

Актуальність. Проблема зайвої ваги серед жінок є досить поширеною проблемою сучасного суспільства, що негативно впливає на здоров'я жінок. Жіноча частина населення відіграє велику роль в розвитку, вдосконаленні економічного, духовного суспільства та найголовніше в вихованні дітей, турботою про сім'ю. За тотальної нестачі вільного часу, особливо важливим є питання підтримки жінкою власного здоров'я, його зміцнення та профілактики захворювань.

Через соціальне значення жінки, а також розвиток культурно-технічної революції, що супроводжується механізацією і автоматизацією виробничих процесів, не підлягає сумніву той факт, що все це призводить до зниження м'язової активності жінок молодого віку, а велика нервова напруга, неправильне харчування, мінливі умови зовнішнього середовища сприяють виникненню надмірної ваги та ожиріння.

Проаналізувавши доповіді Організації економічного співробітництва та розвитку (OECD, міжнародна економічна організація 35 розвинених країн), кожна 2 людина має зайву вагу чи страждає ожирінням. Рейтинг країн з ожиріння показує, що на першому місці стоять США – 38,2%, Мексика – 32,4% та Нова Зеландія – 30,7%, а на останньому – Японія 3,7%. Особливо відзначається, що зайвою вагою та ожирінням більше страждають жінки, ніж чоловіки.

За даними Міністерства охорони здоров'я, кожні 10 років на 10% підвищується число людей, що зазнають на собі наслідки гіподинамії, а велика частина людей – 26% жінок і 16% чоловіків в Україні страждають від надмірної ваги. У 44% випадків жінки з гіподинамією не можуть народити самі. Ожиріння супроводжується розвитком патології репродуктивної системи, дисгормональних захворювань молочних залоз, та є вагомим

фактором ризику патологічного перебігу вагітності та пологів, негативно впливає на здоров'я матері і дитини.

До 60 років з нами відбуваються певні зміни. На 3 см знижується зріст, на 30% зменшується м'язова маса. Навіть кісткова маса зменшується, знижується ємність легенів і легенева вентиляція, страждають суглоби і хребет, падає тонус стінок артерій і вен, погіршується постачання тканин киснем. І все та ж гіподинамія – одна з причин ожиріння, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету.

Тому залучення жінок 25–44 років до регулярних занять фізичними вправами є досить актуальним. Рухова активність жінок даного віку – об'єктивна необхідність, що дозволяє скорегувати зайву вагу та підтримувати оптимальний рівень функціонування всіх систем організму.

Враховуючи, що для жінок цього віку зі зниженою руховою активністю характерні функціональні зміни жирового обміну і дихальної системи, корекція відхилень в стані здоров'я може бути реалізована за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ.

Для досягнення більших результатів в корекції зайвої ваги, найкраще використовувати аеробні та анаеробні фітнес-програми. Ці фітнес-програми цікаві своєю поширеністю, доступністю, емоційністю та, найголовніше, можливістю дозувати фізичне навантаження в залежності від мети, інтересів, рівня фізичної підготовки та станом здоров'я жінок, які займаються.

Проблема полягає в низькому рівні фізичної активності жінок, наявності зайвої ваги. Актуальним є залучення жінок молодого віку до регулярних занять фізичними вправами для покращення здоров'я. Саме тому обрана тема курсової роботи – «Використання засобів фізичної терапії для корекції зайвої ваги у жінок».

Об'єкт дослідження: процес корекції зайвої ваги у жінок.

Предмет дослідження: засоби фізичної терапії для корекції зайвої ваги та покращення стану здоров'я у жінок.

Мета дослідження: оцінити ефективність засобів фізичної терапії в корекції зайвої ваги у жінок.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову та науково-методичну літературу, присвячену корекції зайвої ваги у жінок засобами фізичної терапії.
2. Оцінити фізичний та функціональний стан жінок з зайвою вагою.
3. Розробити і апробувати комплексну програму з корекції зайвої ваги у жінок засобами фізичної терапії.
4. Обґрунтувати та оцінити ефективність розробленої комплексної програми з корекції зайвої ваги у жінок засобами фізичної терапії.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація літератури з проблеми дослідження.
2. Емпіричні: проведення констатуючого, формуючого та контрольного етапів експерименту дослідження; антропометрія (індекс Кетеле), функціональна проба (Руф’є), анкетування за SF-36.
3. Методи математичної статистики обробки даних: кількісний (обробка цифрових даних, побудова таблиць, діаграм) та якісний (t-критерій Стьюдента).

Структура та обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається із реферату, змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (69). Загальний обсяг роботи – 77 сторінок, із них – 62 сторінки основного тексту.

ВИСНОВКИ

1. В ході даної роботи була розкрита проблема зайвої ваги, вплив на організм та її розрахунок. Проаналізовано анатомо-фізіологічні особливості жінок молодого віку та вивчено найбільш ефективні фізичні вправи як один із засобів фізичної терапії для корекції зайвої ваги у жінок. Вважається, що 25–44 років найбільш довготривалий період онтогенезу. В цей період жінка займається створенням власної кар'єри, сім'ї, веде малорухомий спосіб життя та забуває про власне здоров'я. В результаті чого жінка отримує стреси та зайву вагу. Зайва вага – це не тільки естетична проблема, це загроза здоров'ю, так як зайві кілограми тягнуть за собою перечень різних захворювань та ускладнень. Крім того за відсутності фізичної активності знижується працездатність, підвищується втомлюваність, зменшуються функціональні резерви організму. Все це визначає про необхідність створення комплексної програми для вирішення даної проблеми.

2. Підібрано методики діагностики та за їх допомогою оцінено: працездатність серцево-судинної системи під час фізичного навантаження; якість життя за анкетуванням SF-36; розраховано вагу за індексом Кетеле. Для дослідної роботи були підібрані такі тести: Індекс Кетеле для встановлення завої ваги; функціональна проба Руф'є; оцінка якості життя за анкетуванням SF-36.

3. Розроблено та апробовано комплексну програму по корекції зайвої ваги у жінок молодого віку. Основним засобом корекції зайвої ваги були фізичні вправи, які використовувались в таких напрямах аеробіки: 1) класична аеробіка, 2) силова аеробіка (скульптура тіла, боді бар, боді памп, терра-робіка) 3) аеробіка з використанням різного знаряддя (степ, фітбол), 4) аеробіка з психо-регулюючою спрямованістю (стретчинг). Як додатковий засіб корекції зайвої ваги застосовувалось правильне харчування: принципи раціонального харчування, режим харчування та норми вживання води.

Контрольна група жінок не підтягалась засобам корекції зайвої ваги та вела звичний спосіб життя.

4. Обґрунтовано та оцінено ефективність розробленої комплексної програми по корекції зайвої ваги у жінок засобами фізичної терапії за допомогою тестувань, які показали позитивну динаміку. За допомогою методів математичної статистики, а саме розрахунків показників приросту по кожному методу дослідження виявлено, що в основної групи приріст по індексі Кетеле становить 7,93%, проба Руф'є 20,42%, анкетування SF-36 – фізичне здоров'я 12,46%, анкетування SF-36 – психічне здоров'я 20,60%. Для порівняння у контрольної групи, яка не підлягала впливу засобам корекції зайвої ваги, та вела звичний спосіб життя, приріст по індексу Кетеле становить 2,26%, проба Руф'є 0%, анкетування SF-36 – фізичне здоров'я 1,57%, анкетування SF-36 – психічне здоров'я 2,46%. За даними значеннями можна зробити висновок, що приріст по всім методам досліджень в основної групи становить до 20%, а в контрольної групи не перевищує 2.46%. Це вказує на ефективність застосування засобів фізичної терапії для корекції зайвої ваги у жінок, а також підтверджується результатами розрахунків *t*-критерію Стьюдента, для кожного метода дослідження який засвідчує достовірність даних результатів.