

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного  
виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FT1-M18z  
спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія  
**Патрило Андрій Андрійович**

Керівник:  
**Христич Тамара Миколаївна**  
доктор медичних наук, професор кафедри  
кафедри фізичної реабілітації та медико-  
біологічних основ фізичного виховання

Рецензент: Михальський А.В., кандидат  
медичних наук, доцент кафедри психолого-  
медико-педагогічних основ корекційної  
роботи

Кам'янець-Подільський - 2019 року

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОЯВИ І РОЗВИТКУ<br>МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ І ШЛЯХІВ ЙОГО КОРЕКЦІЇ        | 6  |
| 1.1 Поняття метаболічному синдромі жінок другого періоду<br>зрелоговозраста .....                    | 6  |
| Поширеність і ризик метаболічного синдрому .....   | 6  |
| 1.2 Коротка характеристика проявів метаболічного синдрому .....                                      | 11 |
| 1.3 Анатомо-фізіологічна характеристика особливостей жінок другого<br>періоду зрілого віку .....     | 15 |
| 1.4 Засоби фізичної реабілітації жінок другого періоду зрілого віку з<br>метаболічним синдромом..... | 19 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ  | 29 |
| 2.1 Методи дослідження.....  | 29 |
| 2.2 Організація дослідження .....  | 32 |
| РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ, ОТРИМАНІ В ПРОЦЕСІ ВПРОВАДЖЕННЯ<br>КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК     | 34 |
| 3.1 Характеристика програми фізичної реабілітації .....  | 34 |
| 3.2 Результати, отримані в процесі впровадження комплексної фізичної<br>реабілітації жінок .....     | 40 |
| 3.3 Результати динаміки показника якості життя (опитувальник ST 36) .....                            | 46 |
| ВИСНОВКИ   | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ   | 53 |

## ВСТУП

### **Актуальність теми.**

Метаболічний синдром відноситься до однієї з актуальних проблем фізичної реабілітації, маніфестацію якого часто пов'язують з тривалим веденням нездорового способу життя [59].

Поширеність метаболічного синдрому в розвинених країнах світу складає 10-20% серед осіб старше 30 років, у США- 25% [41]. При метаболічному синдромі одночасно відзначається триада змін: гіпертензія, гіперглікемія та гіперліпідемія, абдомінальне ожиріння. Ці явища збільшуються з віком, особливо у жінок в менопаузального періоду [91]. Згідно з даними ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) число хворих з метаболічним синдромом, що мають високий ризик розвитку цукрового діабету (інсулін незалежного) в Європі становить 40-60 мільйонів чоловік, що в 2 рази перевищує поширеність цукрового діабету. Фахівці прогнозують збільшення його зростання на 50% в найближчі 25 років.

Жінки зрілого віку (як першого, так і другого періодів) знаходяться на піку своєї професійної діяльності. Збереження здоров'я і якості життя жінок на даному життєвому відрізку є важливою соціально-економічним завданням держави.

Більшість авторів стверджують [13, 25, 65, 74, 88, 93] що жінкам в зрілому віці, страждають метаболічним синдромом, необхідно розширення рухової активності. Актуальність даних тверджень пов'язана також з неухильно зростаючою тривалістю життя, якість якої доцільно зберігати на всьому її протязі, чому більшою мірою сприяє оптимальний руховий режим. Середня тривалість життя жінок в Росії склала 73 роки. Серед російських чоловіків, середня тривалість життя становить 59,1 року. Середня тривалість життя у жінок в Кореї трохи вище і становить 80,1 року (у чоловіків - 78,1 років) [50]. Серед осіб, які мають метаболічний синдром ці показники істотно нижче.

Виявлено різниця між тривалістю життя у людей, які не мають метаболічного синдрому і страждають їм [87].

**Мета дослідження** – розробити комплексну програму фізичної реабілітації жінок другого періоду зрілого віку з метаболічним синдромом, засновану на сумісному застосуванні традиційних та нетрадиційних методик оздоровлення, що сприяють зниженню метаболічних проявів і збереженню якості життя..

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити особливості методик лікувальної гімнастики при метаболічному синдромі жінок другого періоду зрілого віку.
2. Розробити і впровадити комплексну програму фізичної реабілітації жінок другого періоду зрілого віку з метаболічним синдромом.
3. Оцінити ефективність розробленої програми фізичної реабілітації.

**Об'єктом дослідження** є фізична реабілітація жінок з метаболічним синдромом.

**Предметом дослідження** структура та зміст комплексної програми фізичної реабілітації жінок другого періоду зрілого віку з метаболічним синдромом.

**Методи дослідження:**

- Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.
- Педагогічні: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.
- Медико-біологічні: візуальна діагностика рухового стереотипу; пальпація; визначення амплітуди рухів за допомогою сантиметрової стрічки; оцінка болю.
- Психологічні: тестування нервової системи; тест якості життя.
- Методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.**

Визначається збагаченням теорії і практики фізичної реабілітації в розділі фізична реабілітація в геріатрії. Розроблена програма фізичної реабілітації

жінок другого періоду зрілого віку з метаболічним синдромом, після експериментальної перевірки підтвердила висунуту гіпотезу про зменшення клінічних проявів метаболічного синдрому у жінок другого періоду зрілого віку, підвищення інтересу до занять оздоровчо-реабілітаційної спрямованості.

**Публікації.** Підсумки дипломної роботи (проекту) магістра, окремі її аспекти та одержані узагальнення і висновки були оприлюднені у збірниках:

- наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, **2019. Випуск 13.**

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, списку використаної літератури. Роботу викладено на 53 сторінках основного тексту. У роботі використано **Ошибка! Источник ссылки не найден.** джерел.

## ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел показав, що зростання кількості жінок з метаболічним синдромом зміна передусім зумовлена зниженням рухової активності (гіподинамією), проявом менопаузального синдрому і нераціональним харчуванням.

Розроблено модель комплексної фізичної реабілітації, яка складається з таких компонентів: цільового (нормалізація функціонального стану серцево-судинної, травної та ендокринної систем), змістовного (зміст кожного періоду програми зі специфічними завданнями, засобами, обладнанням), технологічного (методика застосування компонентів комплексної програми - модифіковані європейські та східні методики оздоровлення), результативного (динаміка досліджуваних показників, оцінка якості життя).

Результати анкетування підтвердили дані об'єктивних досліджень. Так, в експериментальній групі 90% жінок сподобалися заняття, а в контрольній групі 73,3% сподобалися заняття. В експериментальній групі 83,3% випробовуваних висловили задоволеність результатами, в контрольній групі таких виявилось лише 66,6%. В експериментальній групі у 93,3% зменшилися прояви клімактеричних ознак (гіпертонічна хвороба - 16,6%, цукровий діабет - 23,3%, ожиріння - 40%, захворювання серцево - судинної системи - 13,3%) і в контрольній групі 86,6%.

Впровадження програми фізичної реабілітації дозволило стабілізувати стан жінок з метаболічним синдромом, підвищити їх рухову активність і ціннісні орієнтири на здоровий спосіб життя (самостійні заняття), а також позитивно змінити якість життя. При незначній корекції, розроблена програма може бути використана в якості додаткової програми фізичної реабілітації і для жінок похилого віку.

Результати проведених нами досліджень дозволили розробити ряд практичних рекомендацій, які можуть бути використані в системі оздоровлення

жінок різних країн:

Доцільно використовувати чотири періоди фізичної реабілітації: адаптаційний період (4 тижні), що тренує період (4 тижні), тренувальний період (12 тижнів), стабілізуючий (4 тижні).

Програма фізичної реабілітації жінок з метаболічним синдромом повинна включати різноманітні за характером (аеробного, силової спрямованості і стречинг) фізичні вправи.

Тренувальний період спрямований на подальше вивчення базових вправ і подальше розширення рухової активності у займаються жінок з виключенням аеробних і силових вправ.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абросимова Л. И., Архангельская И. А., Аулик И. В. Детская спортивная медицина. М. : Медицина, 1980. 439 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб : МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
3. Афанасьєва І. О. Стан серцево-судинної системи у дітей з патологією постави. Педіатрія, акушерство та гінекологія. 1998. № 6. С. 35–38.
4. Белозерова Л. М. Лечебная физическая культура в педиатрии. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 222 с.
5. Белозерова Р. Н. Дифференцированный подход к лечению физическими упражнениями детей, больных сколиозом, в условиях школы-интерната. Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей. М., 1984. С. 108–110.
6. Бодян Ольга. Актуальні проблеми профілактики деформацій скелету у дітей та підлітків. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2013.
7. Вайнруб Е. М. Волощук А. С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом. К. Здоров'я, 1988. 137 с.
8. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. Основы реабилитации, физической терапии, эрготерапии: учебник. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
9. Вакуленко Л. О. Прилуцька Г. В. Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж. Тернопіль. Укрмедкнига, 2016. 448 с.
10. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа. М. АСТ-ПРЕСС, 2001. 656 с.
11. Волошина, В. М. Особливості методики валеологічної корекції лікувальної фізичної культури при порушеннях постави у дітей. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє», 2018, С. 33-40.



12. Гончарова М. Н. Гришина А. В., Мирзоева И. И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. Л., 1974.
13. Давиденко, Ю. Формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів початкової школи. Безпека життя і діяльності людини–освіта, наука, 2018, 25 с.
14. Детская спортивная медицина, авт-сост.Т. Г. Авдеева и др. под ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. 4-е изд., испр. и доп. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 320 с.
15. Дубогай О. Д. Завацький І.В., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи навч. посіб. Луцьк. Надстир'я, 1995. 220 с.
16. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия), учеб. для студентов высш. учебных заведений. 2-е изд., стереотип. М. ВЛАДОС, 2001. 608 с.
17. Дубровский В. И. Лечебный массаж. М. : Медицина, 1995. 208 с.
18. Дубровский В. И. Массаж : учеб. для средних и высш. учебных заведений. М. Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2001. 496 с.
19. Дубровский В. И. Спортивная медицина, учеб. для студентов высш. учебных заведений. 2-е изд., доп. М. ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
20. Епифанов В. А. Статические деформации опорно-двигательного аппарата Лечебная физическая культура. М. Медицина, 1987. С. 415–424.
21. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура, справ. М. Медицина, 1987. – 528 с.
22. Зайцева, Т. В.; Ткаченко, Ю. А.; феськова, Е. В. Сколиоз и методы его лечения на занятиях физкультуры. In: нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект. 2018. р. 56-59.
23. Зданюк В. В. Совтисік Д. Д. Вплив комплексу фізичної реабілітації на морфо-функціональні показники дітей зі сколіозом. Педагогіка, психологія

- та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 4. 2006. С.52–55.
24. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. – К. Олимпийская литература, 2003. 278 с.
  25. Кашуба В. А. Основные детерминанты формирования осанки детей школьного возраста. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. ХДАДМ. 2002. № 4. С. 50–54.
  26. Кашуба В. Носова Н. Дослідження функціонального стану хребетного стовпа школярів 15-16 років. Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. 2005. С. 27–29.
  27. Котешева И. А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика. М. Изд-во Эксмо, 2004. 208 с.
  28. Крисъ-Пугач А. П. Бурин М. Д. Обстеження та діагностика опорно-рухових розладів у дітей. К. Хмельницький, 2002. 215 с.
  29. Круцевич Т. Ю. Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей, учеб. пособ. К., 2005. 195 с.
  30. Курпман Ю. И. Таламбум Е. А. Нарушения осанки и деформации позвоночника. М. ФиС, 1990. 297 с.
  31. Латогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. 2-е изд., испр. и доп. Ростов н/Д. Феникс.Х. Торгсинг, 2002. 512 с.
  32. Лисенюк, В. П. Самосюк І.З., Фісенко Л.І., Медична реабілітація: сучасні стандарти, тести, шкали та критерії ефективності. Низькоінтенсивна резонансна фізіотерапії і її застосування в реабілітаційній медицині. Посібник, Київ. 2007. 314 с.
  33. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Фесенко Л. І. К. «Купріянова», 2005. 400 с.
  34. Ловейко И. Д. Фонарев М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. М. Медицина, 1988. 143 с.

35. Лопачький, С. В., et al. Реабілітаційні технології корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. *Art of Medicine*, 2018, 190-195.
36. Лукаш А. Шубина Е., Белянчикова Н., Сколиоз излечим. Профилактика и лечение ортопедических проблем у детей. Наука и техника, 2008. 272 с.
37. Макарова Е. В. Фізична реабілітація дітей зі сколіозом І ступеня у спеціалізованих дошкільних закладах, автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. К. 2003. 21 с.
38. Малышева, В. С.; горелик, В. В.; власов, В. Н. Применение современных технологий для укрепления мышц спины у школьников со сколиозом I степени. *Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры*, 2018. С. 17–23.
39. Медицинская реабилитация, рук. для врачей, под ред. Епифанова В. А. М. МЕД-пресс-информ, 2005. 328 с.
40. Милюкова И. В. Євдокимова Т.А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. М. АСТ. СПб. Сова, 2007. 991 с.
41. Милюкова И. В. Євдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при заболеваниях позвоночника. СПб. Сова. М. Эксмо, 2003. 144 с.
42. Милюкова И. В. Євдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. М. Изд-во Эксмо. СПб. Сова, 2003. 128 с.
43. Милюкова И. В. Євдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия. М. Эксмо, 2004. 496 с.
44. Мороз Л. В. Єжова О. О. Вплив функціональних показників тулуба на стан постави молодших школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2005. № 2 (33). С. 51-53.
45. Мошков В. Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. 3-е изд. М. Медицина, 1977. 375 с.
46. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. К. : Здоров'я, 1991. 256 с.

47. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання. і спорту. К. Олімпійська література, 2000. 424 с.
48. Нагорна А. М. Здоров'я молоді України : проблеми та перспективи. К. Школяр, 1998. 368 с.
49. Пономаренко Г. Н. Физические методы лечения: справ. СПб, 1999. – 252 с.
50. Попадюха, Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: Навч. посіб. К. Центр учбової літератури, 2017.
51. Порада А. М. Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. 2-е вид. К. : Медицина, 2008. 248 с.
52. Приходько В. С. Пархоменко Л. К. Лечебная физкультура в клинике детских болезней. К. Здоров'я, 1981. 216 с.
53. Радченко, К. В. Плавання при порушенні постави у дітей дошкільного віку. Молодь: освіта, наука, духовність youth: education, science, spirituality, 2018. 85 с.
54. Совтисік Д. Д., Зданюк В. В. Лікувальна фізична культура. Частина I. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 82 с.
55. Смиян И. С. Карачевцева Т. В. Детская курортология. К. Вища школа, 1985. 279 с.
56. Стрілецька, Н. М. Ільченко, О. О. Освітні технології формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів на уроках інформатики: теоретичний аспект. Young, 2018. 54 с.
57. Сутягин, А. В. Нарушение осанки и здоровье. In: Молодежный научный потенциал XXI века: ступени познания. 2018. р. 74-78.
58. Ткаченко С. К. Дитячі хвороби, підруч. для учнів мед. уч-щ. К. : Вища школа, 1991. 442 с.
59. Токарева, А. В. Методика обучения массажу и самомассажу на занятиях по физической культуре и спорту. Современная педагогика, 2014. 44 с.

60. Физическая реабилитация: учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры: под общ. ред. Попова С. Н.. Ростов н/Д : Феникс, 1999. 608 с.
61. Фонарев М. И. Фонарева Г. А. Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Л. Медицина, 1988. 320 с.
62. Фонарев М. И., Фонарева Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. 2-е изд., перераб. и доп. Л. Медицина, 1981. 280 с.
63. Фурман Ю. М. Лабораторні роботи з фізіологічних основ фізичного виховання і спорту : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2005. 51 с.
64. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. М. : Знание, 1980. 96 с.
65. Христич Т. М. Гонцарюк Д. О., Жигульова Е. О. Реабілітація: про клінічні ефекти та механізми дії голкорексфлексотерапії. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. 2015. №8. С. 368–375.
66. Чаплінський Р.Б. Фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. 312 с.
67. Язловецкий В. С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. К. : Здоров'я, 1987. 136 с.