

УДК 615.851.83:613.25

Юрченко О. Є.

Харківська державна академія фізичної культури

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ І НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПОЧАТКОВИХ СТУПЕНЯХ ЕКЗОГЕННОГО ОЖИРІННЯ В ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. Представлено програми фізичної реабілітації для основної та контрольної груп при початкових ступенях екзогенного ожиріння в жінок першого зрілого віку. Розглянуто методи дослідження, які використовувалися під час дослідження ефективності запропонованої програми. Проаналізовано результати, що були одержані при проведенні первинного та повторного обстеження жінок. На підставі аналізу одержаних результатів обґрунтовано використання запропонованої програми при початкових ступенях екзогенного ожиріння у жінок першого зрілого віку з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних засобів фізичної реабілітації.

Ключові слова: фізична реабілітація, методи дослідження, ожиріння.

Вступ. На сьогоднішній день ожиріння – глобальна проблема не деяких людей особисто, а проблема багатьох держав. З'являється все більше літератури, в якій розповідається про способи боротьби з ожирінням, телевізійні шоу та т. ін. Але не всі з запропонованих методів допомагають людині позбавитися зайвої ваги. У нашій роботі було запропоновано програму з фізичної реабілітації, в якій ми об'єднали використання традиційних та нетрадиційних засобів фізичної реабілітації.

Нами було вивчено ряд публікацій, в яких головними методами для боротьби з екзогенним ожирінням було обрано традиційні засоби фізичної реабілітації [1–8]. Дотепер не розглядалась можливість комплексного використання традиційних і нетрадиційних методів. Саме тому нами вперше було обрано комплексний підхід до лікування екзогенного ожиріння в жінок першого зрілого віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно з пріоритетним напрямом 3.5 «Науки про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань», визначеним Законом України «Про пріоритетні напрями розвитку науки і техніки» у рамках тематичного напрямку 3.5.29 «Створення стандартів і технології запровадження здорового способу життя, технології підвищення якості та безпеки продуктів харчування» за темою «Традиційні та нетрадиційні методи фізичної реабілітації при захворюваннях різних систем організму та пошкодженнях опорно-рухового апарату в осіб різного ступеня тренуваності». Державний реєстраційний номер: 0111U000194.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання традиційних і нетрадиційних засобів фізичної реабілітації для жінок молодого віку з початковими ступенями екзогенного ожиріння.

Матеріал і методи дослідження. Під нашим спостереженням знаходилося 96 жінок віком від 21 до 30 років з діагнозом: ожиріння, екзогенна форма I–II ступеня. Усі жінки були довільно розподілені на дві групи – контрольну (КГ) й основну (ОГ) (по 48 осіб у кожній групі). Давність захворювання у хворих обох

груп складала від 2-х до 5-ти років.

Нами використовувалися наступні методи дослідження: аналіз медичної документації; анкетне опитування; клінічні методи дослідження; антропометричні вимірювання – зріст, вага, обхватні розміри, кистьова динамометрія, пульсометрія й артеріальна тонометрія у спокої та після фізичного навантаження; орто- та кліностатична проби, лікарсько-педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Для визначення психологічного стану хворих жінок основної та контрольної груп нами було проведено бесіду та анкетне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма фізичної реабілітації в основній групі включала комплексне використання нетрадиційних (застосування східних оздоровчих гімнастик, хатха-йога, східні танці, масаж біологічно-активних точок, аеробіка та т. ін.) і традиційних (лікувальна гімнастика, лікувальний масаж, фізіотерапія, дієтотерапія та т. ін.).

При аналізі анкетного опитування було виявлено, що більшість опитуваних не задоволені своїм зовнішнім виглядом через зайву вагу, що також відобразилося на внутрішньому стані жінок, хворих на ожиріння, відмічалася низька самооцінка, невпевненість у собі, часті депресії.

Для підвищення самооцінки та впевненості в собі було запропоновано використовувати в основній групі східні танці, а саме танець живота (Belly Dance). Відсутність у танці живота великого фізичного навантаження та складності рухів робить його доступним для жінок, хворих на ожиріння, що підвищує їх впевненість у своїх можливостях. Незважаючи на відкриті костюми та відверті рухи, танець живота не скоує можливостей жінки, а навпаки, дає задоволення від їх виконання. Жінка набуває внутрішньої краси, яку поступово вона реалізує в зовнішню.

Також для покращення психологічного стану хворих основної групи використовувалась хатха-йога та дихальні вправи із самонавіюванням, при виконанні яких жінкам було запропоновано самостійно працювати над своїм внутрішнім станом. Жінкам були запропоновані фрази, спрямовані на покращення психологічного стану та мали заспокійливий напрям.

© Юрченко О. Є. 2013

Таблиця 1

Показники хворих контрольної й основної груп при первинному обстеженні

№ з/р	Показник	Основна група	Контрольна група	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1.	Довжина тіла, см	165,3±0,2	165,5±0,3	0,36	>0,05
2.	Маса, кг	87,7±0,5	87,9±0,5	0,23	>0,05
3.	ОГК, см	92,2±0,2	91,6±0,3	1,52	>0,05
4.	ОЖ, см	86,4±0,5	86,6±0,5	0,53	>0,05
5.	ОС, см	107,7±0,4	107,2±0,3	0,93	>0,05
6.	ІМТ	32,1±0,2	32,1±0,2	0,02	<0,05
7.	ЧСС, уд.·хв ⁻¹	85,2±0,1	84,8±0,1	2,15	>0,05
8.	АТс, мм рт. ст.	121,5±1,4	122,3±1,4	0,42	>0,05
9.	АТд, мм рт. ст.	73,3±1,0	77,1±1,2	2,33	>0,05
10.	АТп, мм рт. ст.	48,1±0,9	45,2±0,7	2,56	>0,05
11.	ЧД, за хв.	27,1±0,2	26,8±0,2	1,23	>0,05
12.	ЖЕЛ, мл	1681,2±13,2	1683,3±14,1	0,11	>0,05
13.	Проба Штанге, с	19,1±0,2	19,3±0,2	0,64	>0,05
14.	Проба Генчі, с	12,3±0,2	12,4±0,2	0,35	>0,05

Примітка. У цій таблиці та інших: ОГК – окружність грудної клітини, ОЖ – окружність животу, ОС – окружність стегон.

Таблиця 2

Показники хворих контрольної й основної груп при повторному обстеженні

№ з/р	Показник	Основна група	Контрольна група	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
1.	Довжина тіла, см	165,3±0,2	165,5±0,3	0,36	>0,05
2.	Маса, кг	72,5±0,5	75,9±0,6	4,63	<0,05
3.	ОГК, см	90,2±0,2	90,4±0,3	0,59	>0,05
4.	ОЖ, см	76,3±0,5	79,8±0,5	4,58	>0,05
5.	ОС, см	99,3±0,3	102,5±0,3	7,18	>0,05
6.	ІМТ	26,5±0,2	27,7±0,2	3,98	>0,05
7.	Коеф. втрати маси тіла	17,4±0,1	13,6±0,2	17,14	>0,05
8.	ЧСС, уд.·хв ⁻¹	78,3±0,1	80,5±0,2	10,69	>0,05
9.	АТс, мм рт. ст.	117,1±0,9	118,9±1,1	1,26	<0,05
10.	АТд, мм рт. ст.	70±1,1	74,2±1,1	2,64	<0,05
11.	АТп, мм рт. ст.	46,9±0,8	44,8±0,8	1,78	>0,05
12.	ЧД, за хв	17,4±0,2	17,4±0,2	13,16	=0,05
13.	ЖЕЛ, мл	2702,1±12,1	2152,1±13,3	30,58	<0,005
14.	Проба Штанге, с	19,1±0,2	26,7±0,5	14,48	=0,05
15.	Проба Генчі, с	25,4±0,2	16,9±0,2	28,51	<0,05

Виходячи з аналізу даних, одержаних при первинному обстеженні, у хворих основної та контрольної груп практично не було відмічено достовірних відмінностей у величинах показників функцій серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень, систолічний і діастолічний тиск, час відновлення цих параметрів після проведення функціональної проби); дихальної системи (життєва ємність легенів, частота дихання, проби із затримками дихання на вдиху та видиху); антропометричних показників (охватні розміри, лінійні розміри, вага). При аналізі показників кліно- та ортостатичної проб, що характеризують функцію вегетативної нервової системи, при первинному обстеженні було переважання симпатичного або парасимпатичного її відділу в контрольній і основній групі приблизно в однаковому відсотку випадків (близько 50%), явища ейтонії спостерігалися в 4–5% випадків, що свідчило про вегетативний дисбаланс у обстежених нами пацієнток (табл. 1).

Одержані при обстеженні дані були враховані при розробці комплексної програми фізичної реабілітації, яку ми рекомендували хворим основної групи.

Нами було розроблено програму фізичної реабілітації для жінок молодого віку з початковими ступенями екзогенного ожиріння з урахуванням наявності супутніх захворювань, яка включала поєднання ЛФК, аеробіки, східних танців, йоги, дієти, фізіотерапії, психотерапії, аурикулярної рефлексотерапії, психофізичної гімнастики, точкового самомасажу біологічно активних точок, гартуючих процедур, фітотерапії.

Хворі контрольної групи займалися за загальноприйнятою методикою лікувальної гімнастики та отримували процедури класичного лікувального масажу, виконували самомасаж живота, виконували рекомендації з дієтотерапії. У хворих обох груп з метою нормалізації ваги, зміцнення кардіореспіраторної системи та загальної дії на організм застосовувалися дозована ходьба та біг.

Для визначення ефективності запропонованої нами програми фізичної реабілітації були проведені повторні обстеження жінок обох груп (табл. 2).

При повторному обстеженні після застосування реабілітаційних дій у хворих жінок обох груп була позитивна динаміка вивчених показників серцево-судинної і дихальної систем, адаптації організму до фізичних навантажень, антропометричних величин. Однак слід зазначити більш виражений достовірний характер позитивних змін у жінок основної групи: спостерігалася значніше достовірне зниження маси тіла, більш оптимальні величини систолічного та діастолічного артеріального тиску, менше була частота дихання при достовірно вищих величинах життєвої

ємкості легенів, підвищилася стійкість до явищ гіпоксії за даними проб із затримкою дихання на вдиху та видиху. У жінок основної групи також значно частіше спостерігалася врівноваженість симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи в порівнянні з пацієнтками контрольної групи (відповідно 59 і 38%). Усе це підтверджувало ефективність запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації, свідчило про її благотворний вплив на стан кардіореспіраторної системи, антропометричні показники, а також регуляцію вегетативних функцій організму жінок, які страждають на початкові ступені екзогенного ожиріння.

Для визначення психологічного стану хворих жінок контрольної та основної груп після курсу лікування нами було проведено повторне анкетування, в ході якого було визначено, що у контрольній групі психологічний стан хворих жінок мав невелике покращення, не було досягнуто підвищення самооцінки та поваги до себе, через що були випадки депресійного стану та спроби його покращення за допомогою їжі, що не дало змоги зменшити вагу до бажаних результатів.

В основній групі, повторні спостереження довели доцільне використання розроблених нами методів. Було помітно, що переживання та низька самооцінка зникли. Завдяки покращенню психологічного стану, жінки були готові до дій, а саме до використання запропонованої програми, яка була направлена на зменшення ваги тіла. Жінки були повні рішучості та позитивного настрою в боротьбі зі своєю хворобою.

Висновки:

1. Нами запропоновано комплексну програму фізичної реабілітації для жінок, які страждають на початкові ступені екзогенного ожиріння, яка включає поєднання ЛФК, аеробіки та східних танців, йоги, дієти, фізіотерапії, психотерапії, аурикулярної рефлексотерапії, психофізичної гімнастики та точкового самомасажу біологічно активних точок, гартуючих процедур.

2. Запропонована комплексна програма фізичної реабілітації була ефективною, благотворно впливала на стан кардіореспіраторної системи, антропометричні показники, а також регуляцію вегетативних функцій організму жінок з початковими ступенями екзогенного ожиріння.

Перспективи подальших досліджень: розробка науково обґрунтованої комплексної програми фізичної реабілітації хворих з різними ступенями ендокриного ожиріння з урахуванням статевих і вікових особливостей, а також рівня фізичної підготовленості пацієнтів.

Список використаної літератури:

1. Беюл Е. А. Ожирение / Е. А. Беюл – М. : Медицина, 1986. – 190 с.
2. Воробьев В. И. Ожирение / В. И. Воробьев – М. : Б.и., 1992. – 255 с.
3. Егоров М. И. Ожирение / М. И. Егоров, М. Ш. Левицкий – М. : Медицина, 1985. – 146 с.
4. Жданова Е. А. Комплексная реабилитация школьников с ожирением I степени в условиях гимназии / Е. А. Жданова, Ю. С. Иванова, С. В. Свинцова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 189–191.
5. Мороз О. О. Порівняльний аналіз ефективності оздоровчих тренувань різної спрямованості для корекції маси і складу тіла жінок 20–35 років / О. О. Мороз // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 44–47.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – С. 203–210.
7. Попов С. Н. Физическая реабилитация: [учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Госу-

дарственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)] / С. Н. Попов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 602 с.

8. Солтаханова М. М. Ожирение / М. М. Солтаханова, Р. Г. Гасанова – Махачкала, 1984. – 246 с.

Стаття надійшла до редакції 06.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Юрченко О. Е. Определение эффективности комплексного использования традиционных и нетрадиционных средств физической реабилитации при начальных степенях экзогенного ожирения у женщин первого зрелого возраста. Представлена программа физической реабилитации для основной и контрольной групп при начальных степенях экзогенного ожирения у женщин первого зрелого возраста. Рассмотрены методы исследования, которые использовались во время исследования эффективности предложенной программы. Проанализированы результаты, полученные при проведении первичного и повторного обследования женщин. На основе анализа полученных результатов обосновано использование предложенной программы при начальных степенях экзогенного ожирения у женщин первого зрелого возраста с комплексным использованием традиционных и нетрадиционных средств физической реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, методы исследования, ожирение.

Abstract. Yurchenko O. E. Determine the effectiveness of the integrated use of traditional and non-traditional means of physical rehabilitation at the initial degree of exogenous obesity in women first mature age. The program of physical rehabilitation for the main and control groups in the initial degree of exogenous obesity in women first mature age. The methods of the study, were used during the research on the effectiveness of the proposed program. The results obtained during the initial and follow-up survey of women. Based on the analysis of the results justified the use of the proposed program for the initial degrees of exogenous obesity in first mature age women with complex use of traditional and non-traditional means of physical rehabilitation.

Key words: physical rehabilitation, research methods, obesity.

References:

1. Beyul Ye. A. Ozhireniye [Obesity], Moscow, 1986, 190 p. (rus)
2. Vorobyev V. I. Ozhireniye [Obesity], Moscow, 1992, 255 p. (rus)
3. Egorov M. I., Levitskiy M. Sh. Ozhireniye [Obesity], Moscow, 1985, 146 p. (rus)
4. Zhdanova Ye. A., Ivanova Yu. S., Svintsova S. V. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2009, vol. 3, pp. 189–191. (rus)
5. Moroz O. O. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2009, vol. 3, pp. 44–47. (ukr)
6. Mukhin V. M. Fizichna reabilitatsiya [Physical Rehabilitation], Kyiv, 2005, pp. 203–210. (ukr)
7. Popov S. N. Fizicheskaya reabilitatsiya [Physical Rehabilitation], Rostov na Donu, 2008, 602 p. (rus)
8. Soltakhanova M. M., Gasanova R. G. Ozhireniye [Obesity], Makhachkala, 1984, 246 p. (rus)

Received: 06.11.2013.

Published: 30.12.2013.

Ольга Евгеньевна Юрченко, olga-yurchenko2010@mail.ru; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Olga Yurchenko, olga-yurchenko2010@mail.ru; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

