

УДК 615.825: 373-053.5

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ПЕРІОД МЕНОПАУЗИ

Ірина КУНДИС

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті розглянуто вплив авторської комплексної програми на рівень фізичного стану жінок другого зрілого віку в період менопаузи. Показано динаміку поліпшення окремих показників фізичного розвитку жінок, які займалися за цією програмою.

Ключові слова: менопауза, жінки другого зрілого віку, фізичний стан.

Постановка проблеми. Сучасні жінки проводять одну третину життя в стані менопаузи. Хоч цей період є нормальним етапом розвитку жіночого організму, спад рівня естрогенів може мати вагомі клінічні наслідки. Це пояснюється тим, що дефіцит естрогенів спричинює високу ймовірність виникнення вазомоторної симптоматики, зростання ризику остеопорозу, серцево-судинних патологій, уrogenітальної атрофії, зниження когнітивних функцій і хвороби Альцгеймера [5, 6]. Разом з тим низький рівень фізичної активності жінок другого зрілого віку також зумовлює погіршення рівня здоров'я жінок. Тому цілком зрозуміло, що в менопаузальному періоді значно погіршується стан функціональних систем організму і відповідно погіршується фізичний стан.

Найчастіше корекція метаболічних порушень у жінок менопаузального періоду здійснюється шляхом вживання замісної гормональної терапії (ЗГТ). Питання доцільності ЗГТ, індивідуальної чутливості до цих препаратів є досить спірним, викликає в багатьох фахівців низку питань і дискусій. Тому пошуки альтернативних методів корекції здоров'я жінок другого зрілого віку в період менопаузи із використанням сучасних засобів фізичної реабілітації є цілком актуальним [1, 8, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як було зазначено, в наш час більшість методів корекції стану організму жінки в період менопаузи є медикаментозними і крім тимчасової позитивної динаміки поліпшення стану організму жінки приносять і багато негативних наслідків. Альтернативою ЗГТ в період менопаузи для жінок можуть стати сучасні засоби фізичної реабілітації, застосування яких є цілком безпечним і досить ефективним.

Як відомо, під впливом систематичних занять фізичною культурою настають позитивні зміни в організмі: поліпшується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття уповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості і краси тіла, покращують поставу й ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організмові впоратися з перенапруженням і стресами, а також значно поліпшують загальну фізичну підготовленість і відповідно фізичний стан [2, 3, 7].

У теперішній час предметом чисельних досліджень є вивчення рівня фізичного стану (РФС) жінок зрілого віку і шляхів його підвищення (В.Ю. Давидов 2003, В.О. Котов, 2008, О.В. Булгакова, 2007 і інші).

Проблема надлишкової ваги, зміцнення здоров'я, запобігання інволюційним змінам є актуальним для жінок названого віку, оскільки окрім гіпокінетичних умов роботи й життя, сама фізіологія жіночого організму сприяє відкладенню підшкірного й вісцерального жиру в організмі. Це підтверджується результатами дослідження (З. А. Гасанов, А. В. Гіптенко, С. Н. Єрмолін та інші).

Основними завданнями оздоровчих тренувань жінок у період менопаузи є сповільнення настання та зменшення інтенсивності об'єктивних та суб'єктивних проявів згасання функцій яєчників, а саме: нормалізація гормонального статусу; поліпшення психоемоційного стану; зростання функціональних резервів серцево-судинної і дихальної систем; корекція фігури та

нормалізація маси тіла; підтримка гнучкості й амплітуди рухів в окремих суглобах та хребті; зміцнення окремих м'язових груп; розвиток витривалості та координації; розвиток сили і гнучкості; підвищення загальної працездатності.

Проте в дослідженнях переважно узагальнюється емпіричний досвід роботи тренерів і міститься інформація про ефективність однорідних занять з використанням однорідних засобів і їх вплив на поліпшення функціонального стану організму жінок у широкому віковому діапазоні 20-50 років.

Аналіз численних публікацій та спеціальної літератури свідчить про те, що не існує методик корекції та програм для тренування саме жінок другого зрілого віку в період менопаузи.

Тому питання розробки комплексних програм реабілітації для жінок певного вікового діапазону, їх ефективності, впливу на функціональні системи організму жінки і загальний фізичний стан є досить актуальним.

Мета – визначити вплив авторської програми на фізичний стан жінок другого зрілого віку в період менопаузи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження.
2. Визначити зміни антропометричних показників жінок другого зрілого віку в період менопаузи.
3. Визначити зміни параметрів фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку в період менопаузи.

Методи та організація дослідження. Проведено обстеження 150 жінок віком від 45 до 55 років, у яких виявлено менопаузу.

Фізичний розвиток оцінювали за показниками антропометрії: зростом, масою тіла, індексом маси тіла (ІМТ) й обхватом талії (ОТ) та стегон (ОС), ступенем відкладення підшкірного жиру. Фізичну підготовленість визначали за показниками тестів на силу (кистьова, станова динамометрія) та гнучкість. Жінок розподілили на 2 групи – основну (80 жінок), які займалися за авторською програмою, та групу порівняння (70 жінок), жінки якої відмовилися від проведення реабілітаційного втручання [4].

Результати дослідження. Програма корекції здоров'я жінок другого зрілого віку в період менопаузи складалася з трьох етапів. Перший етап (підготовчий) тривав 1 місяць, другий (основний) – 4 місяці і третій (заключний – підтримувальний) – 1 місяць. Кожен етап мав свою мету і відповідні їй завдання. Упродовж тижня проводилося 2 завдання. Програма базувалася на використанні засобів, фізичної реабілітації, зокрема кінезітерапії (РГГ за східними методиками, фітнес технології – йоги та пілатесу), психокорекції та самомасажу.

Метою комплексної програми реабілітації, що проводилася впродовж 6 місяців, було: нормалізувати антропометричні параметри жінок, а саме - зменшення загальної ваги і об'ємних розмірів тіла, поліпшення фізичної підготовленості жінок – збільшення м'язової сили, поліпшення еластичності м'язів. Окрім цього, реабілітаційні заходи спрямовувалися на підвищення загального тонуусу організму, поліпшення функцій нервової, серцево-судинної, дихальної й ендокринної систем, виховання вольових якостей, вироблення навичок самовдосконалення (про що свідчать результати наших досліджень, які будуть представлені в наступних публікаціях).

Проведена програма реабілітації сприяла поліпшенню суб'єктивних ознак менопаузи. Так, після повторного опитування за опитувальником «Якість життя» та «Скарги під час менопаузи» було виявлено поліпшення в загальному самопочутті жінок, підвищення фізичної працездатності

Зміни показників фізичного розвитку жінок другого зрілого віку в період менопаузи подано в таблиці 1.

Аналізуючи показники маси тіла, виявлено, що маса тіла в основній групі зменшилася на 5,27%. Отримані результати показали достовірну відмінність ($p < 0,05$). Що стосується маси тіла в групі порівняння, то вона майже не змінилася, спостерігалася недостовірною тенденцією до її збільшення ($p > 0,05$).

Таблиця 1

**Аналіз показників фізичного розвитку жінок другого зрілого віку
в період менопаузи (M±m)**

Показники	Група порівняння		Основна група	
	До експерименту (n=70)	Після експерименту (n=70)	До експерименту (n=80)	Після експерименту (n=80)
Маса тіла, кг	89,6±0,9	90,13±0,74	89,2±0,7	84,53±0,56*
Зріст, см	166,80±1,06	166,80±1,06	164,6±0,9	164,6±0,9
Індекс маси тіла, кг/м ²	32,1±0,7	32,2±0,5	32,80±0,35	31,40± 0,40*●
Обхват талії, см	94,04±0,90	95,08±0,75	93,7±0,8	88,15± 0,68*●
Обхват стегон, см	105,1±1,1	105,3±1,1	104,13±1,17	101,98± 0,74●
ОТ/ОС	0,9±0,1	0,92±0,1	0,89±0,1	0,86±0,11*
ПЖК, %	31,1±0,3	32,03±0,26	32,2±0,3	27,33±0,18*

Примітки: * – різниця показників до і після експерименту достовірна ($p<0,05$);

● – різниця показників групи порівняння у порівнянні з такими у основній групі після корекції достовірна ($p<0,05$).

Зниження маси тіла досягалося за рахунок таких моментів: вдалому комбінуванню вправ йоги та пілатесу, нормалізації дисбалансу в організмі, систематичному розробленню як глибоких м'язів, так і дрібної мускулатури.

Унаслідок зменшення маси тіла в основній групі на 4,3% зменшився і показник ІМТ. Отримані результати показали достовірну відмінність ($p<0,05$). У групі порівняння достовірних змін не відбулося ($p>0,05$).

Значних змін в основній групі зазнали такі параметри як обхват талії (ОТ) й обхват стегон (ОС) та співвідношення ОТ/ОС. Так, показник ОТ зменшився на 5,93% ($p>0,05$). Отримані значення ОС зменшилися, проте не показали достовірну відмінність середніх значень до і після експерименту – ОС зменшився на 2,1%.

Динаміки ж поліпшення показників ОС, ОТ, ОТ/ОС в групі порівняння не виявлено, спостерігалася тенденція до їх підвищення. Але достовірних змін не виявлено ($p>0,05$).

Показники жирової складки (ПЖК) в основній групі зменшилися на 15,1%. У жінок групи порівняння вірогідних показників зміни ПЖК не встановлено ($p>0,05$).

Аналіз показників фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку подано в таблиці 2.

Так, згідно з ними можна спостерігати динаміку поліпшення показників в основній групі. Збільшилася сила м'язів кисті, про що свідчить поліпшення ІСК на %. Станова сила також поліпшилася, ІСС збільшився на 5,3%. У жінок же основної групи вірогідних змін показників ІСС та ІСК не виявлено ($p>0,05$).

Визначали також розвиток гнучкості жінок, які займалися за авторською програмою. Так, за даними багатьох авторів (С. Вейдер, Л. Ларк, А. Тихонов) йога та пілатес особливо впливають на гнучкість. Підтвердженням цього стали й наші дослідження, оскільки після 6 місяців занять за програмою, значно збільшилась еластичність м'язів жінок, рухливість у суглобах, відповідно поліпшилася гнучкість. Покращились суб'єктивні ознаки – біль у спині, суглобах, швидка втома.

Загалом у групі порівняння, жінки якої відмовилися від реабілітаційних втручань виявлена тенденція до погіршення фізичного стану, про що свідчить погіршення антропометричних показників та параметрів фізичної підготовленості. У жінок же основної групи всі показники достовірно покращилися, що свідчить про ефективність авторської програми та перспективність її впровадження у практику.

Таблиця 2

**Аналіз показників фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку
в період менопаузи (M±m)**

Показники	Група порівняння		Основна група	
	До експерименту (n=70)	Після експерименту (n=70)	До експерименту (n=80)	Після експерименту (n=80)
Кистьова динамометрія, кг	35,40±0,4	34,90±0,34	34,83±0,35	38,24±0,18*
Індекс сили китиці, %	39,70±0,55	39,22±0,54	39,10±0,22	45,43±0,38*
Станова динамометрія, кг	162,9±0,4	161,9±0,3	162,11±0,36	165,10±0,33*
Індекс станової сили, %	182,4±1,8	180,5±1,5	182,55±1,56	194,7±1,7*

Примітки: * – різниця показників до і після експерименту достовірна (p<0,05);

● – різниця показників групи порівняння у порівнянні з такими у основній групі після корекції достовірна (p<0,05).

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про погіршення фізичного стану, антропометричних показників та фізичної працездатності у жінок другого зрілого віку в період менопаузи
2. Розроблена та реалізована авторська програма виявилася ефективною та позитивно вплинула на зміни показників фізичного стану та працездатності жінок другого зрілого віку в період менопаузи
3. Перспективним напрямком дослідження є визначення стану функціональних систем організму жінок другого зрілого віку в період менопаузи, які займалися за авторською програмою.

Список літератури

1. *Геворкян М. А.* Современный подход к лечению женщин с патологическим климактерием / М. А. Геворкян, И. Б. Манухин, К. З. Фаталиева // Медицинский совет. – 2010. – № 4. – С. 91 – 98.
2. *Земцова І. І.* Спортивна фізіологія / І. І. Земцова. – К. : Олімп. література. – 2008. – С. 72.
3. *Круцевич Т. Ю.* Рекреация в физической культуре разных групп населения: уч. пособие / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К. : Олімп. література, 2010. – 248 с.
4. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : [навч. посіб. для вищ. навч. закл.] / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський, Л. Войчишин. – Л. : ЗУКЦ, 2010. – С. 8 – 15.
5. *Lobo R. A.* Menopause Management for the Millennium / R. A. Lobo // Medscape. – 2000. – Nr. 13. – P. 63 – 66.
6. *Borud E. K.* The Acupuncture on Hot Flashes Among Menopausal Women (ACUFLASH) Study, a Randomized Controlled Trial / E. K. Borud // Medscape. – 2009. – Nr. 16. – P. 484 – 493.
7. *Rossow J. E.* Writing Group for the Women's Health Initiative. Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women / J. E. Rossow // JAMA. – 2002. – P. 321 – 333.
8. *Studd J.* Hormones and depression in women / J. Studd, N. Panay // Climacteric. – 2004. – Nr. 7. – P. 344 – 347.

**ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА
В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ**

Ирина КУНДЫС

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаныка

Аннотация. В статье рассматривается влияние авторской программы на уровень физического состояния женщин второго зрелого возраста в период менопаузы. Показана динамика улучшения отдельных показателей физического развития женщин, которые занимались по данной программе.

Ключевые слова: менопауза, женщины второго зрелого возраста, физическое состояние.

**THE INFLUENCE OF COMPLEX OF PHYSICAL REHABILITATION PROGRAM
ON WOMEN'S PHYSICAL DEVELOPMENT IN MATURITY AGE DURING MENOPAUSE**

Iryna KUNDYS

Precarpathian National University named after Vasyl' Stefanyk

Annotation. The article deals with the influence of the author's program on the level of women's physical condition in maturity age during menopause. Improvement dynamics of particular indices of women's physical development according to this program are presented.

Key words: menopause, women in the maturity age, physical condition.