

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий  
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Виноградова Л.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА  
С ШЕЙНО-ГРУДНЫМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА  
по направлению 19.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)

Студент – исполнитель \_\_\_\_\_ Гончаров А.О.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Федоскина Е.М.  
к.п.н., доцент

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Общие положения по организации занятий физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.....	6
1.2. Меры предосторожности при занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми.....	7
1.3.Нарушение функции опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста.....	11
1.4.Лечебная физическая культура для лиц пожилого возраста.....	20
Глава II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Задачи исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	22
2.3. Организация исследования.....	25
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..	27
3.1. Содержание занятий физическими упражнениями при лечении остеохондроза позвоночника у лиц пожилого возраста.....	27
3.2. Анализ результатов воздействия специальных физических упражнений на состояние функций опорно-двигательного аппарата людей пожилого возраста.....	29
Выводы.....	33
Практические рекомендации.....	34
Литература.....	36
Приложение.....	40

## Введение

Актуальность. Преждевременное старение человека — это чрезвычайно актуальная проблема XXI века, что обусловлено высоким и не имеющим тенденции к снижению уровня заболеваемости изменением этиологии и симптоматики острых заболеваний, частыми переходами их в хроническую форму, не решенными вопросами диагностики, реабилитации.

Процесс старения характеризуется постепенным и общим снижением функциональной деятельности всех органов и систем, развитием атрофических процессов, ослаблением двигательных, чувствительных и вегетативных функций, уменьшением подвижности нервных процессов [2].

Изменениям подвергается и костная ткань. Кости становятся хрупкими и ломкими, развивается ограничение подвижности в суставах. Изменяется двигательная деятельность, выражающаяся в понижении способности совершать движения, требующие сложной координации, невозможности производить одновременно несколько движений, быстро сменять одно движение другим, совершать движения в быстром темпе, внезапно изменять направление и характер движения, но при этом следует отметить длительно сохраняющуюся способность лиц среднего возраста к выполнению физической работы умеренной интенсивности, особенно если они занимаются физическими упражнениями с юношеского возраста.

Люди пожилого возраста, у которых снижены жизненные функции, нуждаются в занятиях физическими упражнениями еще больше, чем в молодости. При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастные изменения в организме протекают гораздо медленнее, и человек в течение длительного времени может сохранять хорошее здоровье и высокую работоспособность [15].

В борьбе за улучшение здоровья, повышение работоспособности и продление жизни человека огромное значение имеет двигательная активность.

При малоподвижном образе жизни возрастные изменения могут проявляться уже в 30-40 лет (в начале они выражены незначительно) [38,39]. Принято считать, что лица от 45 до 59 лет относятся к среднему возрасту, 60-74 года — к пожилому и старше 75 лет — к старческому. Такое деление является основным, так как процессы старения вегетативны и индивидуально выражены.

Старение человека — естественный, закономерный наступающий, физиологический процесс. Учеными, изучающими проблемы инволюции, выявлено, что возрастные изменения происходят в самых различных органах и тканях организма человека.

Одним из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у лиц пожилого возраста является остеохондроз позвоночника [22].

По мнению [18,26] остеохондроз позвоночника значительно снижает качество жизни людей пожилого возраста. Боли в позвоночнике дегенеративно-дистрофического характера перманентно омрачают жизнь каждого второго мужчины после 60 лет и каждой третьей женщины после 55 лет. Спорадические боли в спине присутствуют практически у каждого представителя данных возрастных групп. В значительной мере остеохондроз у людей пожилого возраста препятствует возможности обслуживать себя и лишает психологической уверенности в своих силах, что может повлечь за собой даже неадекватные психические реакции [9,25,41].

Возрастные изменения, происходящие в организме, часто сочетаются с патологическими отклонениями функций отдельных органов и систем. Физические упражнения в занятиях с такой категорией людей должны оказывать не только оздоровительное, но и лечебное влияние [3,26].

Занятия физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, постоянно стимулируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают процессы обмена веществ, укрепляют мышечную систему, сохраняют и улучшают подвижность в суставах, поддерживают полноценность жизненно важных двигательных качеств, навыков, умений.

Объект исследования: процесс физической реабилитации лиц пожилого возраста с шейно-грудным остеохондрозом позвоночника.

Предмет исследования: методика занятий физическими упражнениями при остеохондрозе в пожилом возрасте.

Практическая значимость. Разработанные на основе результатов исследования занятия физическими упражнениями при нарушении опорно-

двигательного аппарата (заболевание — остеохондроз) способствуют улучшению состояния здоровья, замедляют процесс старения, уменьшают вероятность падений и травм, делают пожилых людей более способными к передвижениям. Занятия физическими упражнениями при остеохондрозе внедрены в практику и получили положительную оценку в государственном стационарном учреждении геронтологическом центре «Вишенки».

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику занятий физическими упражнениями лицами пожилого возраста при нарушении опорно-двигательного аппарата.

Гипотеза. Мы предположили, что раннее применение физических упражнений будет способствовать более эффективному оздоровительному результату у лиц пожилого возраста с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.