

**О.В. Ланская, Е.В. Пасекова, Л.А. Сазонова**

**ГИДРОРЕАБИЛИТИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С  
АРТРОЗОМ КРУПНЫХ СУСТАВОВ**

**Учебное пособие**

Санкт-Петербург

ЛЭТИ

2018

УДК 611.7; 612.1-612.2; 612.7-612.8; 613.98; 616.72  
ББК 55.5; 57.4; 75(53.541.1)

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Е.Н. Комиссарова** - доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры анатомии человека ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

**А.А. Челноков** - доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» Министерства спорта Российской Федерации

**Ланская О.В., Пасекова Е.В., Сазонова Л.А.**

Гидрореабилитирующие упражнения силовой направленности для женщин пожилого возраста с артрозом крупных суставов. – Издательство СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2018. – 84 с.

В учебном пособии рассмотрены физиологические особенности пожилого возраста, а также анатомо-функциональные особенности строения крупных суставов верхних и нижних конечностей взрослого человека. Обсуждаются этиопатогенез и клинические проявления одного из самых распространенных заболеваний суставов – артроза, которому особенно подвержены пожилые люди. Изложенный информационный курс также включает: сведения о пользе занятий реабилитационным плаванием для лиц разного возраста с отклонениями в состоянии здоровья; описание содержания разработанной программы занятий гидрореабилитирующими упражнениями силовой направленности для женщин пожилого возраста, страдающих артрозом тех или иных суставов конечностей; способы оценки эффективности и результаты апробации данной программы; научно обоснованные аргументы в пользу занятий силовыми упражнениями в водной среде для пожилых людей.

Содержание курса является продолжением и углублением учебного материала в рамках преподаваемых дисциплин, таких как:

- «Адаптивная физическая культура в геронтологии» для магистрантов, получающих образование по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (профиль – физическая реабилитация);

- «Частные методики адаптивной физической культуры» для бакалавров, получающих образование по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (профиль – адаптивное физическое воспитание).

## ВВЕДЕНИЕ

Артроз – это хроническое прогрессирующее дегенеративно-дистрофическое заболевание, характеризующееся дегенерацией суставного хряща с последующими изменениями субхондральной кости и развитием красных остеофитов, а также явным или скрыто протекающим синовитом (А.Б. Збровский и др., 2010). Современное представление проблемы позволило отметить этиопатогенетическую неоднородность данного заболевания, что демонстрирует неоднозначность оценок и сложности интерпретации (А.Н. Калягин и др., 2005).

По данным ВОЗ за прошедшие десятилетия изменилась структура заболеваемости населения. Произошел существенный сдвиг в сторону хронической патологии, увеличилась частота дегенеративно-дистрофических заболеваний (American College of Rheumatology subcommittee on osteoarthritis guidelines, 2000). В развитых странах мира происходит неуклонное старение населения, и артроз становится самым распространенным заболеванием. Социальная значимость данной болезни определяется ростом связанной с ним нетрудоспособности, а также снижением качества жизни (КЖ) людей (Р.П. Матвеев и др., 2017).

Несмотря на активное изучение, распространённость этого патологического состояния остаётся высокой. По данным статистики здравоохранения, 20% населения мира страдает артрозом, в России - это 25 млн. человек (17,3% от всех жителей России) (А.Н. Калягин и др., 2005). В числе заболеваний, значительно влияющих на здоровье, артроз занимает 4-е место у женщин и 8-е – у мужчин, чаще развивается у мужчин в возрасте до 45 лет и у женщин в возрасте старше 55 лет. Распространенность артроза одинакова у лиц обоего пола старше 70 лет и встречается практически у каждого. Свыше 50% заболеваний костно-мышечной системы составляет патология крупных суставов нижних конечностей, тяжелое нарушение функции которых приводит к нарушению ходьбы, требует дополнительной опоры или посторонней помощи, значительно снижает трудоспособность и социальную адаптацию (Р.П. Матвеев и др., 2017). В связи с этим, многие авторы считают, что для поддержания здоровья и активной жизнедеятельности населению страны пожилого возраста необходима двигательная активность, которая должна быть спланирована и организована особым способом, направленная на приостановление

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ</b> .....	3
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>РАЗДЕЛ I. ОСВЕЩЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ</b> .....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста .....	6
1.2. Анатомо-функциональные особенности строения суставов верхних и нижних конечностей (плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных) .....	9
1.3. Характеристика артрозов и их клинические проявления .....	15
1.4. Польза плавания для лиц разного возраста с ослабленным здоровьем .....	18
<b>РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ, ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫМ ПЛАВАНИЕМ В ЗАКРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ АРТРОЗОМ СУСТАВОВ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ</b> .....	20
<b>РАЗДЕЛ III. ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТОНУСА И СИЛЫ МЫШЦ, ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН 60-70 ЛЕТ С АРТРОЗОМ ПОД ВЛИЯНИЕМ ГИДРОРЕАБИЛИТИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ</b> .....	32
<b>РАЗДЕЛ IV. НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЕ АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВОДНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА</b> .....	47
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	58
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	65
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b> .....	84