

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

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_Фёдорова Н.И.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ИШЕМИЧЕСКОЙ  
БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в  
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Студент исполнитель

Гуторова Е.Н.

Научный руководитель:

к.м.н., доцент

Миронов Ю.В.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

Главный врач ОГАУ «Смоленский  
областной врачебно-физкультурный диспансер»,  
Заслуженный врач Российской Федерации

\_\_\_\_\_Ревенко С.Н.

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр
Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений у больных ишемической болезнью сердца.....	5
1.2. Средства и формы лечебной физической культуры у больных ишемической болезнью сердца.....	10
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
Выводы.....	33
Практические рекомендации .....	35
Литература.....	37
Приложение.....	40

Актуальность. Прогрессирующий рост числа больных ишемической болезнью сердца (ИБС), все чаще встречающейся в творчески активном возрасте, делает проблему развития, разработки и научного обоснования методов реабилитации особенно актуальной [5,9,11]. Множества причин и механизмов, вызывающих это заболевание, определяют принципы её реабилитации. Необходимо оказывать действие на возможно большее число звеньев компенсации заболевания, чего, практически, невозможно добиться при помощи фармакологических средств. Этим объясняется все возрастающая роль немедикаментозных методов, в том числе и целенаправленное применение физических упражнений [25,26,29].

Выполнение физических упражнений в воде называется аквааэробикой, она оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим упражнениям в воде устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. При выполнении этих упражнений активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. В связи с тем, что интенсивность мышечной работы при аквааэробике может варьироваться в широких пределах, она может применяться для укрепления сердечно-сосудистой системы людьми различной физической подготовленности [6,8,16].

Ходьба является универсальным физическим упражнением, подходящим для людей всех возрастов. Она может быть элементом и тренировки, и реабилитации больных ишемической болезнью сердца [11,23].

Практическая значимость: разработанная в процессе исследования комплексная программа позволяет успешно сочетать упражнения в воде с дозированной ходьбой для улучшения физического, функционального, психического состояния женщин зрелого возраста с ишемической болезнью сердца, стабильной стенокардией I функционального класса. Это подтверждается повышением переносимости физических нагрузок. Программа может быть рекомендована для самостоятельных занятий и использована в санаториях, врачебно-физкультурных диспансерах.

Объект исследования: процесс физической реабилитации женщин 40-50 лет со стабильной стенокардией на поликлиническом этапе.

Предмет исследования: программа физической реабилитации женщин зрелого возраста с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия, I функционального класса).

Цель исследования: оптимизировать процесс физической реабилитации женщин зрелого возраста с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия, I функциональный класс).

Гипотеза. Мы предположили, что регулярное выполнение разнообразных физических упражнений в воде в сочетании с дозированной ходьбой будет способствовать оптимизации процессов реабилитации женщин зрелого возраста с ишемической болезнью сердца (стабильная стенокардия, I функционального класса) на поликлиническом этапе лечения.