

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

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г. Виноградова Л.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН  
С ОЖИРЕНИЕМ ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ

Магистерская диссертация  
по направлению 034400.68 «Адаптивная физическая культура»  
(профиль «Физическая реабилитация»)

Магистрант

Афанасенкова В.В.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент

Комачева О.А.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_  
(прописью)

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

\_\_\_\_\_  
Ревенко С.Н.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Ожирение – этиология, клиника.....	7
1.2. Лечение ожирения.....	17
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ...	31
2.1. Задачи исследования.....	31
2.2. Методы исследования.....	31
2.3. Организация исследования.....	35
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	36
3.1. Экспериментальная методика физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени.....	36
3.2. Оценка эффективности разработанной методики физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени.....	42
Выводы.....	52
Практические рекомендации .....	54
Литература.....	55
Приложение.....	60

## Введение

Актуальность. На современном этапе наиболее значимой и актуальной является проблема распространенности ожирения среди населения. Особенно возросло число заболеваний в последней четверти века в связи с развитием технического прогресса, способствующего снижению физической активности человека (гиподинамией), а также нарушением ритма питания. Вызывает тревогу увеличение числа лиц с избыточной массой тела, как в молодом, так и в зрелом возрасте. Снижение объема физической активности, вследствие урбанизации процессов труда при высоком уровне психоэмоционального напряжения оказывает неблагоприятное влияние на деятельность различных органов и систем. Поэтому повышение массы тела является фактором риска развития артериальной гипертонии, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, атеросклероза и других сопутствующих заболеваний [21,26,66,68].

Как известно, одной из основных причин возникновения экзогенного (алиментарного) ожирения наряду с нарушением режима питания является снижение физической активности человека, поэтому проведение реабилитации с использованием физических упражнений при данном заболевании представляется достаточно аргументированным. Для обеспечения эффективности лечения больных ожирением необходимо комплексное применение различных средств физической реабилитации. До настоящего времени не разработаны эффективные методики совместного применения физических упражнений и физиотерапии у женщин 35-40 лет с ожирением I степени [1,49,57].

В связи с выше изложенным, разработка методики физической реабилитации при ожирении I степени у женщин 35-40 лет с использованием физических упражнений различной направленности и физиотерапии является весьма актуальной задачей.

Практическая значимость: разработанная методика физической реабилитации может быть использована для оздоровления женщин 35-40 лет, страдающих от ожирения I степени.

Объект исследования: процесс физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени.

Предмет исследования: влияние оздоровительной тренировки с использованием физических упражнений различной направленности и физиотерапии на физическое состояние женщин 35-40 лет с ожирением I степени.

Цель исследования: оптимизация процесса физической реабилитации женщин 35-40 лет страдающих ожирением I степени.

Гипотеза: предполагалось, что применение, разработанной нами методики физической реабилитации, позволит улучшить состояние здоровья женщин 35-40 лет, страдающих от ожирения I степени.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Разработана и апробирована новая методика физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени, предусматривающая применение физических упражнений различной направленности и физиотерапии, оказывающая положительное влияние на состояние здоровья реабилитируемых.
2. Оценен уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин 35-40 лет с ожирением I степени до и после завершения курса физической реабилитации.
3. Результаты проведенного комплексного клинического, параклинического и лабораторного обследования женщин 35-40 лет с ожирением I степени позволили обосновать возможность применения разработанной методики физической реабилитации для оздоровления указанных больных.

Практическая значимость заключается в следующем:

1. Для практического применения разработана и апробирована 6-ти месячная методика физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени, предусматривающая применение физических упражнений различной направленности при занятиях на тренажерах и в спортивном зале, а также использование контрастных ванн, улучшающих липидный, углеводный и водно-электролитный обмен.

2. Сформулированы практические рекомендации на повышение эффективности оздоровительной тренировки женщин 35-40 лет с ожирением I степени.
3. Основные положения работы могут найти свое применение в профессиональной деятельности специалистов в области оздоровительной физической культуры и фитнеса, а также в учебном процессе со студентами вузов физической культуры.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Функциональное состояние, физическая подготовленность и состояние здоровья женщин 35-40 лет с ожирением I степени хуже, чем у женщин-ровесниц, имеющих нормальную массу тела.
2. Разработана методика физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени. Отдельно взятое занятие по физической реабилитации должно обязательно включать комплекс силовых упражнений в течение 20 минут; аэробную работу (интенсивность – 80% от max ЧСС в течение 30 минут); дыхательные упражнения, упражнения для рук и ног, брюшного пресса и спины в течение 25 минут; контрастные ванны с погружением пациента то в горячую (38-41°C), то в холодную (23-18°C) и после трех погружений в каждую из ёмкостей процедуру заканчивают в горячей воде.
3. Разработанная методика физической реабилитации женщин 35-40 лет с ожирением I степени способствует укреплению здоровья, улучшению функционального состояния и физической подготовленности.

Публикации результатов по теме исследования: по теме исследования опубликованы 2 работы:

1. «Применение физических упражнений различной направленности для оздоровления женщин 35-40 лет с ожирением I степени».
2. «Физическая реабилитация женщин 35-40 лет, страдающих ожирения I степени».

Структура и объём магистерской диссертации: диссертационная работа состоит из введения, трёх глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст работы изложен

на 76 страницах машинописного текста. Диссертация иллюстрирована тремя рисунками и девятью таблицами. Список литературы включает 70 источников.