ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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
_____________ Н.И. Федорова

«____» ________________ 2018 г.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ У ЖЕНЩИН 45-55 ЛЕТ

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

Студент-исполнитель	_____________	Казакова Т.В.
Научный руководитель, доцент, к.пед.н.	_____________	Федорова Н.И.
Оценка за работу	_____________	
Председатель ГЭК Главный врач ОРАУ «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер» Заслуженный врач Российской Федерации	_____________	Ревенко С.Н.

Смоленск 2018

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɣɘɤ ɓɆ dɘqƎɓɤɜɘ d ɕɑɑɓɔɤ ɟqdqɤqɣè

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

Глава 1 СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА …………………………….. 5

1.1. Понятие о метаболическом синдроме женщин 45-55 лет……………………………………………………... 5

1.2. Характеристика клинических проявлений метаболического синдрома ………………………………………………… 8

Глава 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ……… 13

2.1. Методы исследования…………………………………..… 13

2.2. Организация исследования…………………………………. 15

Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…………………………………………... 16

Выводы …………………………………………………………. 23

Практические рекомендации……………………………………… 25

Литература ………………………………………………………….. 26

Приложение ………………………………………………………….. 30

ŋqdqɣɘɤ ɓɆ dɘqƎɓɤɜɘ d ɕɑɑɓɔɤ ɟqdqɤqɣè

ȵqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ ɈqqdɎqɏè

Введение

Актуальность. Метаболический синдром относится к одной из актуальных проблем настоящего времени, его часто связывают с длительным ведением нездорового образа жизни [1,10].

По темпам роста и социально экономическому ущербу метаболический синдром относится к одной из наиболее важных проблем современной медицины. Большинство авторов утверждают [6,9,17,25,27,30] что женщинам в зрелом возрасте, страдающим метаболическим синдромом, необходимо расширение двигательной активности. Актуальность данных утверждений связана с неуклонно растущей продолжительностью жизни, качество которой целесообразно сохранять на всем ее протяжении, чему в большей степени способствует оптимальный двигательный режим. Средняя продолжительность жизни женщин в России составила 73 года. Среди российских мужчин, средняя продолжительность жизни составляет 59,1 года.

Частота метаболического синдрома у женщин повышается с возрастом, причем наиболее значительная его распространенность отмечается после наступления менопаузы. По всей видимости, в основе развития метаболического синдрома лежит целый ряд факторов, таких как увеличение массы тела, накопление жировой ткани, особенно так называемого висцерального жира и развивающаяся вследствие этого инсулинорезистентность [6,30].

Своевременная коррекция проявлений метаболического синдрома у женщин 45-55 лет наиболее доступными средствами физической реабилитации актуальна и социально значима.

Практическая значимость заключается в расширении представлений о значении и эффективности применения средств лечебной физической культуры в процесс физической реабилитации женщин 45-55 лет с метаболическим

ȵqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ ɈqqdɎqɏè

синдромом. Основные положения работы могут найти свое применение в профессиональной деятельности методистов ЛФК, так как в результате применения программы получены положительные результаты.

Объект исследования: физическая реабилитация женщин 45-55 лет с метаболическим синдромом.

Предмет исследования: структура и содержание программы лечебной физической культуры для женщин 45-55 лет с метаболическим синдромом.

Цель исследования: обосновать эффективность программы лечебной физической культуры для женщин 45-55 лет с метаболическим синдромом, основанную на использовании средств лечебной физической культуры, способствующих снижению метаболических проявлений и сохранению качества жизни.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение программы лечебной физической культуры для женщин 45-55 лет с метаболическим синдромом, в которой сочетаются аэробные и силовые упражнения, позволит стабилизировать состояние женщин с метаболическим синдромом, расширит двигательную активность и сформирует ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели физического развития женщин 45-55 лет с метаболическим синдромом.
2. Разработать и оценить эффективность программы лечебной физической культуры для женщин 45-55 лет с метаболическим синдромом.