

А

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

Заведующий кафедрой
_____ Федорова Н.И.
« ____ » _____ 2017г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

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

Студент-исполнитель _____ Андрееenkova Л.Н.

Научный руководитель _____ Федоскина Е.М.
к.п.н., доцент

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
главный врач ОГАУ «Смоленский
областной врачебно-физкультурный
диспансер», Заслуженный врач
Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Этиология и патогенез.....	6
1.2. Физическая реабилитация при избыточной массе тела.....	8
1.2.1. Двигательная реабилитация.....	8
1.2.2. Массаж	12
1.2.3. Физиотерапевтическое лечение	14
1.2.4. Диетотерапия	17
1.2.5. Психотерапия	18
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	24
3.1. Методика физической реабилитации при избыточной массе тела у женщин среднего возраста.....	24
3.2. Динамика антропометрических показателей женщин среднего возраста с избыточной массой тела	30
Выводы	38
Практические рекомендации	39
Литература	41
Приложения	45

Введение

Актуальность проблемы исследования. Избыточная масса тела относится к одной из актуальных проблем современной медицины в

экономически развитых странах, которую часто связывают с длительным ведением нездорового образа жизни. Распространенность избыточной массы тела в развитых странах мира составляет 10-20% среди лиц старше 30 лет, в России - 25% [2]. При избыточной массе тела одновременно отмечается ряд изменений: гипертензия, гипергликемия и гиперлипидемия, абдоминальное ожирение. Эти явления увеличиваются с возрастом, особенно у женщин в менопаузальном периоде [24]. Согласно данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) число больных с избыточной массой тела, имеющих высокий риск развития сахарного диабета (инсулин независимого) в Европе составляет 40-60 миллионов человек, что в 2 раза превышает распространенность сахарного диабета. Специалисты прогнозируют увеличение его роста на 50% в ближайшие 25 лет. В настоящее время в России количество женщин в переходном периоде (в климактерическом возрасте) составляет 41% (около 39 млн.). Это наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся достижениями наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности. Женщины зрелого возраста (как первого, так и второго периодов) находятся на пике своей профессиональной деятельности. Сохранение здоровья и качества жизни женщин на данном жизненном отрезке является важной социально - экономической задачей государства. Большинство авторов утверждают [1, 3, 18, 24, 27, 34, 39] что женщинам в зрелом возрасте, страдающих избыточной массой тела, необходимо расширение двигательной активности. Актуальность данных утверждений связана также 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 женщин, имеющих избыточную массу тела, эти показатели существенно ниже. Выявлена разница между продолжительностью жизни у людей, не имеющих избыточной массы тела и страдающих ей [27].

Все это определило актуальность проблемы и позволило сформулировать цель и задачи исследования.

Цель исследования: обосновать необходимость комплексного подхода к назначению средств физической реабилитации у женщин среднего возраста с избыточной массой тела.

Объект исследования. Процесс физической реабилитации у женщин среднего возраста с избыточной массой тела при помощи различных средств ЛФК.

Предмет исследования. Методика физической реабилитации женщин среднего возраста с избыточной массой тела.

Гипотеза. Мы предполагаем, что применение методики физической реабилитации позволит нормализовать избыточную массу тела у женщин среднего возраста, расширит их двигательную активность и сформирует ценностные ориентации на здоровый образ жизни, а также положительно повлияет на качество жизни.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Разработать методику и экспериментально доказать эффективность физической реабилитации для женщин среднего возраста с избыточной массой тела с использованием комплекса немедикаментозных воздействий, включающих лечебную гимнастику (дыхательные упражнения с самовнушением, психофизическая гимнастика), массаж, физиотерапию, диетотерапию, закаливающие процедуры.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные нами данные можно использовать в санаториях, домах отдыха, больницах восстановительного лечения.