РАЗДЕЛ I. ПЕДАГОГИКА

Голованов С.А.

Фитнес для коррекции здоровья мужчин больных сахарным диабетом

doi: 10.18411/sr-10-08-2017-01

idsp: 000001:sr-10-08-2017-01

Проблема лечения или/и коррекции состояния больных сахарным диабетом приобрела актуальность в планетарном масштабе, согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения. При этом, аудитория мужчин в возрасте 35–45 лет является основной и распространенной в проявлениях рецидивных состояний диабета. Это и определило цель настоящего исследования - разработка и апробация тренировочной методики в условиях аэробных физических нагрузок для больных сахарным диабетом мужчин.

Все исследования проводились на базе фитнес клубе премиум класса «Svelte» в Москве. Общий срок наблюдений составлял 6 месяцев в году.

Группа испытуемых добровольцев, состояла из 14 мужчин в возрасте 35–45 лет, болеющих диабетом 2 типа в пределах 3-8 лет и получала для лечения только таблетированные препараты, способствующие понижению уровня сахара в крови. При этом, несмотря на лечение, уровень сахара крови у испытуемых был несколько повышенным.

Подготовительный этап тренировки занимал по времени 15 минут и состоял из двух частей: общая разминка и специальная. Занятие начиналась с разминки на беговой дорожке или велосипеде в зависимости от особенностей и ограничений опорно - двигательного аппарата (ОДА). Затем - гимнастика на все группы мышц в течение 5 мин.

Основной этап тренировки занимал 60 минут и состоял из двух частей. Первой частью основного этапа занятия являлась работа на тренажерах с незначительными свободными весами (легкие гантели, бодибары) и собственным весом. Все упражнения выполнялись друг за другом по кругу (круговая тренировка), в течение 30 мин. Было 3 круга, после каждого полноценный отдых в течение 5 мин до полного восстановления. Проводился постоянный контроль ЧСС занимающегося во время нагрузки и отдыха. Во время выполнения упражнений тренером и медицинским работником отслеживалась пульсовая зона ЧСС не более 140–145 уд./мин. Второй частью основного этапа занятия являлось выполнение аэробной тренировки в течение 30 мин. Она включала в себя работу на кардио - тренажере с заданной ЧСС (не более 40% от мах.), выше которой аэробную нагрузку не применяли. Заключительный этап тренировочного занятия – заминка, длившаяся 15 минут и включавшаяся в себя ходьбу на беговой дорожке или велосипеде в зависимости от особенностей ОДА. Выполнялись упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Затем шли дыхательные упражнения и легкая растяжка. На этом этапе проводилось определение перспектив занятий для каждого тренирующегося.

Проведенные наблюдения показали, что применение тренировочных занятий в указанных режимах у больных сахарным диабетом 2 типа вызывает устойчивое снижение уровня сахара в крови, приводит его к норме.

Таким образом, результаты исследования доказывают возможность укрепления здоровья тренирующихся мужчин в возрасте 35–45 лет с наличием сахарного диабета 2 типа. Также доказывается эффективность занятий физической культурой с применением анализатора состава тела «TANITA». Полученные в ходе исследования материалы, существенно обогащают теорию и методику адаптивной физической культуры. Они пополняют теорию физической реабилитации путем обоснования структуры и содержания методики оздоровительных тренировок, обеспечивающей активизацию защитных сил организма у лиц с ослабленным здоровьем, позволяют расширить имеющиеся представления о необходимости в условиях оздоровительных тренировок.