

УДК 615.851

*Хузеев Ренат Рафаэлевич*  
*студент 2 курса*  
*Стерлитамакский филиал Уфимского*  
*Университета Науки и Технологий*  
*Шамсутдинов Шамиль Абдуллович*  
*Доцент, кандидат педагогических наук СФ УУНиТ*  
*Россия, г. Стерлитамак*

## **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ**

*Аннотация:* статья рассматривает пользу лечебной физкультуры при сахарном диабете. Описаны эффекты упражнений на уровень глюкозы и здоровье. Даны рекомендации по тренировкам с учетом индивидуальных особенностей. Подчеркнута важность консультации с врачом.

*Ключевые слова:* лечебная физкультура, физические упражнения, сахарный диабет, контроль глюкозы, здоровье, индивидуальная программа, безопасность тренировок

*Huzeev Renat Rafaelevich*  
*2nd year student*  
*Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology*  
*Shamsutdinov Shamil Abdullovich*  
*Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences*  
*SF UUNiT*  
*Russia, Sterlitamak*

## **PHYSICAL THERAPY FOR DIABETES MELLITUS**

*Abstract:* The article examines the benefits of physical therapy in diabetes mellitus. The effects of exercise on glucose levels and health are described. Recommendations for training are given, taking into account individual characteristics. The importance of consulting a doctor was emphasized.

*Key words:* physical therapy, physical exercises, diabetes mellitus, glucose control, health, individual program, training safety.

Сахарный диабет является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний в современном мире. Эта болезнь возникает из-за недостаточного уровня инсулина в организме или из-за нарушения взаимодействия между инсулином и клетками тела. Сахарный диабет может возникнуть из-за генетических предрасположенностей, несбалансированного питания, недостаточной физической активности и других факторов.

Актуальность проблемы сахарного диабета в настоящее время неоспорима. По данным Всемирной организации здравоохранения, число людей, страдающих от диабета, растет с каждым годом. Это связано, в первую очередь, с изменением образа жизни человека: увеличением количества процессированных продуктов, уменьшением физической активности, стрессом и др. Общее число больных диабетом в мире в настоящее время: ~537 млн взрослых (20–79 лет) – 10,5% населения. Общее число больных диабетом в 2020 году: ~463 млн человек (9,3% мирового взрослого населения). Общее число больных диабетом в 2010 году: ~285 млн человек (6,4% взрослого населения мира).

Сахарный диабет может вызывать серьезные осложнения: гипергликемию, болезни сердца, почечную недостаточность и ослабление иммунитета, требуя постоянного контроля глюкозы и медикаментов, что связано с финансовыми и эмоциональными затратами. Однако это заболевание — не приговор, а вызов, который можно преодолеть с помощью современных методов лечения, позволяющих вести активную жизнь. Профилактика включает правильное питание, физическую активность, контроль веса и отказ от вредных привычек. Важную роль играет и просвещение населения о мерах предотвращения диабета.

Сахарный диабет бывает двух типов - 1 и 2. Сахарный диабет 1 типа возникает из-за недостаточной продукции инсулина в поджелудочной железе организма. Этот тип диабета чаще всего развивается у детей и

молодых людей и требует постоянного введения инсулина.

Сахарный диабет 2 типа возникает из-за неэффективного использования инсулина организмом, когда клетки плохо реагируют на него или его выработка снижается; риск растет при избыточном весе, малоподвижности и чрезмерном потреблении сладкой и жирной пищи. Основные факторы риска: генетика, ожирение, нездоровое питание, сидячий образ жизни, стресс и возраст. Для профилактики важен здоровый образ жизни: сбалансированное питание, регулярные упражнения, отказ от вредных привычек и управление стрессом. Рекомендуется проверять уровень сахара в крови, особенно при наличии факторов риска.

Сахарный диабет — серьезное заболевание, требующее постоянного контроля и ухода, поэтому важно предотвращать его и вовремя лечить, чтобы избежать осложнений и сохранить здоровье. Лечебная физкультура играет ключевую роль в лечении, укрепляя мышцы, улучшая кровообращение, снижая сахар в крови и повышая чувствительность к инсулину. Упражнения должны быть регулярными, сбалансированными и учитывать особенности пациента, а перед началом занятий стоит проконсультироваться со специалистом, избегая переутомления и стресса.

Основные принципы лечебной физкультуры при сахарном диабете:

1. Регулярность — занятия ежедневно или 3-4 раза в неделю.
  2. Разнообразие — упражнения на разные мышцы и виды активности (аэробные, силовые, растяжка).
  3. Продолжительность — начинать с коротких сессий, постепенно увеличивая время.
  4. Стабильность — проводить занятия в одно время.
- Лечебная физкультура — часть комплексного лечения диабета, включая диету, медикаменты, контроль сахара и обследования[1].

Упражнения, улучшающие качество жизни при сахарном диабете:

1. Кардио (бег, плавание, ходьба) укрепляют сердце, сосуды и

контролируют сахар в крови.

2. Силовые тренировки (гантели, собственный вес) улучшают метаболизм, мышцы и инсулинорезистентность.

3. Растяжка и йога повышают гибкость, снижают стресс и улучшают сон.

4. Дыхательные упражнения и медитация поддерживают психику и эмоциональное состояние.

5. Контроль сахара, прием лекарств и соблюдение рекомендаций врача усиливают управление диабетом [3].

При сахарном диабете очень важно следить за питанием и режимом дня, чтобы контролировать уровень сахара в крови. Вот несколько рекомендаций по питанию и режиму дня для людей с сахарным диабетом:

1. Питание:

- Старайтесь употреблять продукты с низким гликемическим индексом, такие как овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и бобовые.

- Ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара, жиров и соли.

- Разнообразьте рацион, чтобы получить все необходимые питательные вещества.

- Ешьте регулярно и не пропускайте приемы пищи.

2. Режим дня:

- Поддерживайте стабильный режим дня, включая прием пищи, сна и физической активности.

- Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки.

- Уделяйте время физической активности, так как физические упражнения помогают контролировать уровень сахара в крови.

- Регулярно проверяйте уровень сахара в крови и вносите необходимые коррективы в рацион и режим дня.

Для оценки эффективности лечебной физкультуры при сахарном

диабете можно использовать следующие критерии:

1. Контроль уровня глюкозы в крови. Измерение уровня гликемии до и после занятий физкультурой поможет оценить, как она влияет на уровень сахара в крови.

2. Изменение физической активности. Оценка изменения уровня физической активности пациента до и после занятий физкультурой может помочь понять, насколько он стал более подвижным. [2]

3. Улучшение общего самочувствия. Опрос пациентов об их общем самочувствии и состоянии здоровья после занятий физкультурой также может быть показательным.

4. Изменение физиологических показателей. Оценка изменений веса, давления, уровня холестерина и других физиологических показателей может отражать эффективность лечебной физкультуры.

Анализ изученной литературы показывает, что:

1. Лечебная физкультура играет ключевую роль в управлении сахарным диабетом и помогает пациентам улучшить качество своей жизни.

2. Правильное питание и контроль над потреблением углеводов помогают поддерживать уровень сахара в крови на нормальном уровне и улучшить общее состояние здоровья.

3. Выполнять ЛФК под контролем и рекомендациям специалистов.

#### **Использованные источники**

1. Бурмистрова, Е. А., Шашина, Т. И. Лечебная физкультура и диабет: методические рекомендации. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2019. – 152 с.

2. Громова, Н. И. Физическая активность при сахарном диабете. – СПб.: РГПУ, 2020. – 128 с.

3. Карманов, А. В. Педагогические аспекты физической реабилитации. – Екатеринбург: УрФУ, 2021. – 96 с.