

Кем Алиса Андреевна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжела Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается сахарный диабет как медицинский и социальный вызов в условиях стремительного ритма современной жизни. Отмечается, что заболевание требует ежедневного контроля, дисциплины и постоянного внимания к состоянию организма. Особое внимание уделяется росту выявляемости диабета среди молодых людей, подростков и детей, что влияет на качество жизни и привычный уклад человека с раннего возраста. Подчеркивается, что нарушение обмена углеводов и стойкое повышение уровня глюкозы в крови постепенно отражаются на работе всего организма, в связи с чем важнейшее значение приобретают профилактика осложнений, соблюдение режима и поддержание физической активности. Регулярные физические нагрузки рассматриваются как средство укрепления здоровья, улучшения общего состояния организма и повышения эффективности контроля заболевания.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, сахарный диабет, студенты, тренировки, здоровье.*

По данным статистических материалов здравоохранения России, к 2025 году в стране зарегистрировано около 6 миллионов человек с диагнозом «сахарный диабет», среди которых более 65 тысяч составляют дети и подростки. Ежегодно выявляются сотни тысяч новых случаев заболевания [1].

Сахарный диабет – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом

нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов [5]. В связи с этим большое значение имеют профилактика, контроль заболевания и поддержание активного образа жизни [2].

Особое внимание уделяется физической культуре, поскольку правильно подобранные физические нагрузки помогают контролировать уровень глюкозы в крови, улучшать обмен веществ и повышать качество жизни пациентов [4]. В образовательных учреждениях, в том числе в вузах, существуют специальные программы занятий физической культурой для студентов с хроническими заболеваниями, включая сахарный диабет [5].

Цель данной статьи – рассмотреть особенности занятий физической культурой при сахарном диабете, их влияние на организм и примеры организации занятий в высших учебных заведениях.

Сахарный диабет относится к хроническим эндокринным заболеваниям, при которых нарушается выработка или действие инсулина – гормона, регулирующего уровень глюкозы в крови. Выделяют два основных типа заболевания:

– сахарный диабет 1 типа – связан с недостаточной выработкой инсулина [2];

– сахарный диабет 2 типа – связан с нарушением чувствительности тканей к инсулину [2].

Наиболее распространенным является диабет второго типа, который составляет более 90% всех случаев заболевания [3] и часто развивается на фоне избыточной массы тела и малоподвижного образа жизни [2].

Согласно данным исследований системы здравоохранения, реальная распространенность заболевания может быть выше официальной статистики, поскольку часть людей не знает о наличии болезни [1]. В некоторых исследованиях отмечается, что число людей с нарушением углеводного обмена и преддиабетом может достигать 20 миллионов человек [3].

Диабет оказывает значительное влияние на качество жизни человека и требует постоянного контроля уровня сахара в крови, соблюдения диеты и регулярной физической активности [4].

Физическая активность является важной частью комплексного лечения сахарного диабета. Регулярные занятия физической культурой способствуют:

- снижению уровня глюкозы в крови [4];
- улучшению чувствительности тканей к инсулину [4];
- нормализации массы тела [2];
- укреплению сердечно-сосудистой системы [4];
- улучшению психологического состояния [5].

При выполнении физических упражнений мышцы начинают активно потреблять глюкозу, что способствует снижению ее уровня в крови [5]. Кроме того, регулярные тренировки повышают эффективность действия инсулина и помогают стабилизировать обмен веществ [4].

Также физическая активность снижает риск осложнений, связанных с диабетом, таких как:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- ожирение;
- нарушения кровообращения;
- снижение работоспособности.

Однако при сахарном диабете физические нагрузки должны подбираться индивидуально с учетом состояния здоровья, уровня глюкозы в крови и рекомендаций врача.

При организации занятий физической культурой для людей с сахарным диабетом необходимо учитывать несколько важных факторов:

1. Контроль уровня глюкозы.

Перед началом занятий рекомендуется измерять уровень сахара в крови. При слишком низком или слишком высоком уровне глюкозы тренировка может быть опасной [5].

2. Умеренная интенсивность нагрузки.

Наиболее безопасными считаются умеренные аэробные нагрузки, например:

- ходьба;

- плавание;
- легкий бег;
- велосипед;
- гимнастика.

Такие упражнения способствуют постепенному снижению уровня глюкозы без резких колебаний [4].

3. Регулярность занятий.

Для достижения положительного эффекта физическая активность должна быть регулярной. Обычно рекомендуется заниматься не менее 3–5 раз в неделю [4].

4. Профилактика гипогликемии.

Во время тренировок у пациентов с диабетом может возникнуть гипогликемия – резкое снижение уровня сахара в крови. Поэтому рекомендуется иметь при себе быстрые источники углеводов (например, сок или сладкий напиток) [4].

В высших учебных заведениях физическая культура является обязательной дисциплиной. При этом студенты с хроническими заболеваниями, включая сахарный диабет, обычно относятся к специальной медицинской группе [5].

Занятия в таких группах имеют ряд особенностей.

1. Индивидуальный подход.

Перед началом занятий студенты проходят медицинское обследование. На основе заключения врача преподаватель физической культуры подбирает допустимые виды нагрузок [5].

2. Снижение интенсивности тренировок [5].

В отличие от основной группы, занятия проводятся с меньшей интенсивностью. Основное внимание уделяется:

- общей физической подготовке;
- развитию выносливости;
- укреплению сердечно-сосудистой системы.

3. Контроль самочувствия.

Во время занятий преподаватель следит за состоянием студентов. При ухудшении самочувствия нагрузка уменьшается или прекращается [5].

В большинстве вузов занятия для студентов с диабетом включают комплекс умеренных упражнений [6].

Пример структуры занятия:

1. Разминка (10–15 минут):

- легкая ходьба;
- суставная гимнастика;
- дыхательные упражнения.

2. Основная часть (20–30 минут):

- упражнения на растяжку;
- легкие силовые упражнения;
- упражнения с гимнастическими мячами;
- ходьба или легкий бег.

3. Заключительная часть (10 минут):

- дыхательная гимнастика;
- расслабляющие упражнения;
- контроль пульса и самочувствия.

Также в некоторых вузах используются дополнительные формы физической активности [6]:

- лечебная физкультура;
- плавание;
- йога;
- пилатес;
- скандинавская ходьба.

Такие виды активности позволяют поддерживать физическую форму без чрезмерной нагрузки на организм.

Сахарный диабет является серьезным хроническим заболеванием, требующим постоянного контроля и соблюдения определенного образа жизни. Важным

элементом лечения и профилактики осложнений является физическая активность.

Правильно организованные занятия физической культурой помогают стабилизировать уровень глюкозы в крови, улучшить обмен веществ и повысить общее состояние организма. В вузах для студентов с данным заболеванием создаются специальные условия занятий, предусматривающие умеренные нагрузки и индивидуальный подход.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья людей с сахарным диабетом и способствует улучшению качества их жизни.

Список литературы

1. Здравоохранение в России. 2025: стат. сб. / Федеральная служба государственной статистики. – М.: Росстат, 2025. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/210/document/13218> (дата обращения: 25.05.2026).

2. Калининская А.А. Анализ заболеваемости сахарным диабетом в Российской Федерации / А.А. Калининская, И.А. Рыбаков, М.Д. Васильев Менеджер здравоохранения. – 2025. – №8. – С. 109–117. – DOI: 10.21045/1811-0185-2025-8-109-117. EDN HBIBEC

3. Талачева А.Д. Лечебная физическая культура при сахарном диабете / А.Д. Талачева, Е.А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2022. – №12 (90). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-saharnom-diabete> (дата обращения: 19.03.2026).

4. Калашников Е.Р. Влияние физических нагрузок на организм при сахарном диабете / Е.Р. Калашников // Форум молодых ученых. – 2022. – №12 (76). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-organizm-pri-saharnom-diabete> (дата обращения: 19.03.2026).