

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет очного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Виноградова Л.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

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

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Якушенкова Д.Г.

Научный руководитель,  
доцент, к.п.н. \_\_\_\_\_ Федорова Н.И.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Ревенко С.Н.  
Главный врач ОРАУ  
«Смоленский областной  
врачебно-физкультурный  
диспансер»  
Заслуженный врач  
Российской Федерации

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение		3
Глава 1	СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	6
1.1.	Поджелудочная железа, как эндокринный орган смешанной секреции.....	6
1.2.	Этиология сахарного диабета.....	10
1.3.	Диагностика сахарного диабета.....	12
1.4.	Средства лечебной физической культуры, применяемые при сахарном диабете.....	15
Глава 2	ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1.	Задачи исследования.....	21
2.2.	Методы исследования.....	21
2.3.	Организация исследования.....	24
Глава 3	РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
Выводы	.....	32
Практические рекомендации.....		34
Литература	.....	35
Приложение	.....	39

## Введение

**Актуальность.** Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, сахарный диабет – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся повышенным содержанием глюкозы в крови (гипергликемией), которая является результатом дефектов секреции инсулина, действия инсулина или обоих факторов [35].

Сахарный диабет занимает ведущее место в структуре эндокринной патологии. Число больных сахарным диабетом во всем мире составляет около 60 млн. человек [2,6,7,28,33].

Основным принципом лечения сахарного диабета является нормализация обмена веществ. Комплексная терапия сахарного диабета включает диету, медикаментозную терапию, дозированную физическую нагрузку, обучение больного самоконтролю, профилактике осложнений сахарного диабета. Успех проводимой терапии зависит не только от назначенного комплексного лечения, но и от способности больного регулярно выполнять данные рекомендации, в том числе и по программе лечебной физической культуре.

Заболеваемость выше среди лиц пожилого возраста. В возрасте 65 лет показатель распространенности диабета (явного и скрытого) повышается приблизительно до 16 %. Не менее высокий процент заболеваемости наблюдается среди лиц с ожирением. Так, у людей с умеренной степенью ожирения частота диабета увеличивается в 4 раза, с резко выраженным ожирением — в 30 раз. Таким образом, ожирение и пожилой возраст относятся к факторам риска, предрасполагающим к развитию диабета. По мнению большинства авторов, истинная заболеваемость сахарным диабетом в 2 раза и более выше зарегистрированной. Это объясняется большим распространением скрытых (латентных) форм сахарного диабета [1,3,10,22,23,34].

Медикаментозной терапии не всегда достаточно для того, чтобы больные сахарным диабетом чувствовали себя хорошо и жили полноценной жизнью. Незаменимым оказывается сочетание регулярных занятий физическими упражнениями с другими видами двигательной активности, рациональное питание, а также снижение различных стрессовых ситуаций.

В 1919 г., когда измерение уровней содержания глюкозы в крови стало обычной процедурой, ученые доказали, что кратковременный период двигательной активности может вызывать снижение уровня содержания глюкозы в крови. Инсулиновые препараты появились в 1921 г. Вскоре после этого (1926 г.) в "Британском медицинском журнале" была опубликована статья Р.Д. Лоуренса, в которой отмечалось, что занятия физическими упражнениями могут способствовать снижению уровня глюкозы в крови под влиянием введенного в организм инсулина, тем самым уменьшая потребность в инсулине у больных, страдающих диабетом I типа [12,13,17,29].

Лечебная роль физических упражнений при нарушениях обмена веществ, прежде всего, обусловлена их трофическим воздействием. Мышечная деятельность увеличивает энергетические траты организма и усиливает обмен веществ. Однако во многих случаях влияние занятий лечебной физической культурой не ограничивается этим. Систематическое применение физических упражнений способствует восстановлению нормальных моторно-висцеральных рефлексов, регулирующих обмен веществ.

**Практическая значимость:** основные положения работы могут найти свое применение в профессиональной деятельности методистов ЛФК, так как в результате применения программы получены положительные результаты. Данная программа может быть использована в сети лечебно-профилактических и реабилитационных учреждений.

**Объект исследования:** процесс физической реабилитации больных сахарным диабетом на стационарном этапе.

**Предмет исследования:** средства лечебной физической культуры, используемые при лечении больных сахарным диабетом.

**Цель работы:** оценить эффективность комплексной программы лечебной физической культуры при сахарном диабете.

**Гипотеза:** предполагалось, что комплексная программа лечебной физической культуры при регулярном и индивидуальном подходе улучшит состояние здоровья больных сахарным диабетом и не даст развиваться осложнениям.