

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ЗАХВОРЮВАННЯ ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМИ ТА СПОРТ

Ткаченко С. М., к.фіз.вих., викл., Помазановська С. О., студ.
Сумський державний університет
sophia.pomazanovska@gmail.com

Вступ. Історії відомо багато імен успішних спортсменів, які зробили блискучу кар'єру і неодноразово підкорювали вершини Олімпу, незважаючи на діабет [1; 2]. Завдяки їхнім прикладам на сьогодні є поширеним твердження, що цукровий діабет це не хвороба, а скоріше спосіб життя. І не дивлячись на те, що такий спосіб життя створює певні обмежені рамки, не потрібно втрачати інтерес до занять спортом.

Мета. Виявити позитивні та негативні сторони занять спортом для людей, які мають цукровий діабет I типу.

Виклад матеріалу дослідження. Фізичні навантаження не можна вважати лікуванням цукрового діабету I типу, але спорт допомагає контролювати його і може стати профілактикою багатьох ускладнень. Так, наприклад, заняття спортом знижують ризик серцево-судинних захворювань у осіб з цукровим діабетом. А повна відсутність фізичних навантажень у деяких випадках сприяє підвищеній інсулінотерапії та появі надлишкової маси тіла. У більшості випадків, діабетикам рекомендовано надавати перевагу таким видам спорту як: ходьба, бадмінтон, волейбол та інші ігри з м'ячем, піший туризм, фітнес, оздоровча гімнастика, велосипедний спорт, лижний спорт, плавання. Особлива увага акцентується саме на гімнастиці, адже такі вправи допоможуть знизити рівень глюкози в крові і не стануть причиною появи жодних ускладнень [2]. Фізичні навантаження дійсно можуть допомогти знизити рівень цукру за рахунок використання запасів глюкози у м'язах, а потім із печінки. Це дозволяє знизити потребу в інсуліні, проте, його в організмі повинно бути на достатньому рівні, інакше, м'язові клітини не зможуть поглинати глюкозу, що може призвести до гіперглікемії. Заняття спортом мають бути регулярними. У такому разі буде

заздалегідь відомо, як поводить ся глюкоза, і тому не доведеться часто змінювати дозування інсуліну. А якщо давати фізичні навантаження лише час від часу, є шанс виникнення тяжкої форми гіпоглікемії. Осіб з цукровим діабетом можна знайти серед представників різних професій, зокрема і спортсменів. Всесвітньо відомий футболіст Пеле (Бразилія) хворів на цукровий діабет із юнацьких років. Це не завадило йому здобути титул найкращого футболіста ХХ століття та безліч інших почесних титулів і звань. Тенісист Білл Тальберт (США) виграв 33 національних титули, але він також був діабетиком, і практично останні 10 років усього життя прожив на інсуліні. Американцеві Ейден Бейлу (США), незважаючи на необхідність робити ін'єкції інсуліну, влаштував марафон на 6500 км. Пізніше на свої кошти Бейл створив Діабетичний дослідницький фонд. Веслувальник Стівен Редгрейв (Велика Британія), котрий отримав золоті медалі на п'яти Олімпіадах поспіль, дізнався про свій діагноз за шість місяців до Олімпіади в Сідней у 2000 році. Проте, завдяки своєму терапевту та діабетологу подолав складний шлях реабілітації і все ж таки прийняв участь у змаганнях. На сьогодні Стівен Редгрейв є віце-президентом організації «Diabetes UK».

Висновки. Проблема поєднання спорту та цукрового діабету сьогодні має велике значення і є доволі складним. Адже кожен спортсмен, який має цукровий діабет I типу, відчуває свій перебіг хвороби і по-різному реагує на фізичні навантаження. Зрозуміло, що не можна виключати спорт зі свого життя, проте, разом із використанням надмірних фізичних навантажень це приносить і шкоду здоров'ю. Для уникнення негараздів необхідно відповідально підійти до вибору спорту, фізичних вправ, їх регулярності та синхронізувати все це зі своїм особистим режимом.

Література

1. Український діабетичний союз. URL : http://diabetic.com.ua/?page_id=269
2. Ханас Р. Диабет I типа у детей, подростков и молодых людей. Москва, 2009. 431 с.