

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Голованов Сергей Александрович,

кандидат педагогических наук, мастер - тренер фитнес клуба «Svelte»

Кулькова Ирина Валерьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, доцент ПИФК и С ГОУ ВПО МГПУ

Расулов Максуд Мухамеджанович,

*доктор медицинских наук, профессор,
начальник отдела ГНЦ РФ «Государственный научно-исследовательский
институт химии и технологии элементоорганических соединений»*

ФИТНЕС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН, БОЛЕЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ОЖИРЕНИЕМ И ГИПЕРТОНИЕЙ

¹Голованов С.А., ²Кулькова И.В., ³Расулов М.М.

¹ фитнес клуб премиум класса «Svelte»; ² Педагогический институт физической культуры и спорта ГБОУ ВПО МГПУ; ³ ГНЦ РФ «Государственный научно-исследовательский институт химии и технологии элементоорганических соединений».

Актуальность коррекции состояния больных сахарным диабетом, ожирением и гипертонией вне сомнений. Это и определило **цель** нашего исследования - разработку и апробацию тренировочной методики для мужчин 35–45 лет в условиях аэробных физических нагрузок, больных сахарным диабетом, ожирением и гипертонией 1А.

Все исследования проводились на базе фитнес клуба премиум класса «Svelte» в Москве. Общий срок наблюдений составлял 6 месяцев в году. Экспериментальная группа мужчин в возрасте 35–45 лет, болеющих диабетом 2 типа, ожирением и гипертонией 1А, состояла из 16 человек.

С помощью аэробных упражнений (прогулок на свежем воздухе (не менее 10 км в день), легкого бега, плавания, занятий на велосипеде, эллипсоиде и т.д.), можно эффективно снизить уровень сахара в крови, даже у больных осложнённым диабетом с многолетним стажем. Научно доказано, что самая эффективная нагрузка для организма мужчин, должна проходить при ЧСС до 130-140 ударов в минуту.

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ

Занятия оздоровительной физическим культурой на платформе фитнес клуба, , проходили строго 3 раза в неделю и всегда в одно время. Это позволяло организму, быстрее адаптироваться и заранее настроиться к предстоящей нагрузке. После каждой тренировки был обязательный день отдыха. Тренировочный процесс состоял из 3 этапов занятия. *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 проходила дополнительная гимнастическая разминка на все мышечные группы в течение 5 мин, для повышения координации движений, подготовки и мобилизации мышечного аппарата, нервной системы, связочного аппарата к предстоящей физической нагрузке.

Основной этап тренировки занимал по времени 45 минут и состоял из двух частей. Первой частью являлась работа на тренажерах с незначительными рабочими весами в течение 25 мин. Второй частью этапа являлось выполнение аэробной нагрузки в течение 20 мин. Она включала в себя работу на кардио-тренажере (беговую дорожку или велосипед) с заданной ЧСС (не более 40% от маха.), 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.

Применение тренировочных занятий в указанных режимах у больных сахарным диабетом 2 типа, сопровождаемым ожирением 1-2 степени и артериальной гипертензией 1А приводит к устойчивому снижению уровня как систолического артериального давления (САД), так и диастолического артериального давления (ДАД), а также количества сахара в крови и снижению количества жира, что видно из таблицы.

Таблица. Изменения соматического статуса и артериального

ОБРАЗОВАНИЕ – ТЕРРИТОРИЯ ИННОВАЦИЙ
давления крови у испытуемых мужчин

Срок	Безжировая масса (кг)	Масса жира (%)	Уровень сахара (ед.)	САД (мм. рт.ст.)	ДАД (мм. рт.ст.)
начало	54,8± 3,9	38,9± 2,3	11,1±1,4	135,5±5,2	92,2±3,3
конец	55,9±2,9	37,1±2,2	8,1±0,9	128,2±3,5	88,4±3,1

Примечание: * - $p < 0,05$

Таким образом, результаты исследования доказывают возможность стабильного укрепления здоровья тренирующихся мужчин в возрасте 35–45 лет с наличием сахарного диабета 2 типа и сопутствующими ожирением 1–2 степени и гипертензией 1А. Нами представлены методические рекомендации тренеру, медицинскому работнику и занимающемуся, обеспечивающие комплексную коррекцию здоровья мужчин. Полученные при исследовании материалы обогащают и дополняют теорию и методику адаптивной физической культуры.