

Таким образом, исследование показало, что после проведения тренинга и иной работы, направленной на развитие коммуникаций, у тренеров уровень сформированной коммуникативной компетенции значительно повысился, гипотеза исследования подтвердилась в полном объеме.

Библиографический список:

1. Власова, Е.В. Технология оптимизации направленности общения тренеров и её социально-психологическая ценность // Вестн. Псков. гос. ун-та. Сер. Психол.-пед. науки. 2016. № 4. С. 95–103. Текст: непосредственный.
2. Захарова, Т.В., Басалаева Н.В., Казакова Т.В. Коммуникативная компетентность: понятие, характеристики // Современные проблемы науки и образования. – 2015. - №4. Режим доступа: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=20413> Текст: электронный.
3. Клестова, О.А., Ишимова И.Н. Развитие коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. - №2. С. 7-13. Текст: непосредственный.
4. Климов, Е.А. Психология труда. М.: Юрайт, 2017. 249 с. Текст: непосредственный.
5. Ряховский, В.Ф. Оценка уровня общительности // Настольная книга практического психолога: в 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – М.: ВЛАДОС, 1999. – С. 52-55. Текст: непосредственный.
6. Опросник Л.П. Калининского «Профиль личности». Режим доступа: http://amstarm.ru/warehouse/psych_test.pdf Текст: электронный.

Сухарева А. И., Веденина О. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

ansuhareva01@mail.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ I ТИПА

Аннотация. Статья посвящена роли физической культуры и физических упражнений в образовательной среде людей с диагнозом сахарный диабет I типа. В статье приведено краткое описание диагноза, рассматривается влияние физической активности на уроках физической культуры на состояние здоровья и самочувствие человека с этим диагнозом. Также в статье уделяется внимание некоторым мерам самоконтроля, необходимым человеку с диабетом при занятиях физической активностью не только в образовательном учреждении, но и при самостоятельных занятиях спортом.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, сахарный диабет I типа, инсулин, сахар крови.

Занятия физической культурой – неотъемлемая часть жизни каждого человека. Регулярные занятия физической культурой помогают взрослым и детям в поддержании хорошей физической формы и препятствуют развитию различного типа патологий. Именно поэтому уроки физической культуры занимают одно из самых важных мест в расписании занятий как дошкольников, так и студентов старших курсов вузов. Физическая культура также положительно влияет на общее состояние физического и психического здоровья человека, что хорошо прослеживается на примере людей с диагнозом сахарный диабет I типа.

Далее нам следует определить пользу физической культуры в образовательной среде людей с диагнозом сахарный диабет I типа. Сахарный диабет I типа – это аутоиммунное заболевание эндокринной системы, которое характеризуется абсолютной недостаточностью инсулина, вызванной разрушением бета-клеток поджелудочной

железы. Единственным методом компенсации и улучшения хода болезни являются пожизненные инъекции инсулина, нормализующие обмен веществ и помогающие избегать быстрого развития патологий и сопутствующих болезней у пациента с данным диагнозом. В случае плохой компенсации у пациента могут развиваться такие патологии, как заболевание почек, сердца, периферических сосудов, инсульт, слепота, также это может привести к ампутации ноги или стопы. [5]

Так чем же так полезны физические упражнения для диабетиков? Во-первых, как указано выше, физические упражнения помогают в поддержании нормального психического и физического состояния любого человека. Так, например, при физических нагрузках вырабатываются такие гормоны, как андрогены, эстрогены, соматотропин, эндорфины, тироксин, адреналин, глюкагон. Эти гормоны оказывают значительное влияние на все внутренние процессы, регулирующие жизнедеятельность человеческого организма. Во-вторых, физические нагрузки помогают людям с диагнозом сахарный диабет I типа снизить резистентность к инсулину, то есть повысить чувствительность организма к нему. Инсулин – это гормон поджелудочной железы, который участвует в регуляции углеводного обмена в организме и уменьшает количество сахара в крови. Так как у диабетиков инсулин организмом не вырабатывается, то его приходится вводить подкожно с помощью уколов или помповой инсулинотерапии. Со временем формируется устойчивость к этому гормону, что приводит к частой гипергликемии, появлению жировых отложений в области живота, общему ухудшению самочувствия. При физических нагрузках повышается интенсивность выведения глюкозы из крови, что помогает снизить количество вводимого инсулина, тем самым постепенно избавиться от инсулинорезистентности и привести

уровень сахара крови к более приятным показателям, что поможет избежать быстрого появления осложнений. [1; 3; 4; 5]

Конечно, как и всем, на уроках физической культуры диабетикам необходим постоянный, но ненавязчивый, контроль как со стороны самого ученика, так и со стороны педагога. Например, при избытке в организме инсулина и интенсивных физических нагрузках сахар крови быстро снизится, что приведет к гипогликемии. Гипогликемия – это состояние, характеризующееся пониженной концентрацией глюкозы в крови (ниже 3,9 ммоль/л), общей слабостью, головокружением, тремором верхних и нижних конечностей, спутанностью сознания и чувством голода, следствием чего может стать гипогликемическая кома. Преподавателю физической культуры необходимо иметь в виду, что ученики-диабетики перед занятиями физкультурой должны измерить уровень сахара и, в зависимости от результата, съесть или выпить что-нибудь сладкое (например, небольшую упаковку сока 0,2 л, содержащую примерно 25 г углеводов). [4; 5]

Следует помнить, что для людей с диабетом не существует запрета на физические нагрузки. Напротив, как говорилось ранее, физические нагрузки в нормальном количестве очень даже полезны для пациентов с сахарным диабетом I типа. В любом случае, ученик с данным диагнозом получает консультацию врача по поводу физических нагрузок, их интенсивности и количества перед занятиями спортом. Но следует учитывать некоторые противопоказания и ограничения. Людям с этим диагнозом на уроках физической культуры следует избегать физических нагрузок высокой интенсивности (бег, прыжки и эстафеты в быстром темпе), акробатических упражнений (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка» и др.), упражнений на гимнастических снарядах и

интенсивного напряжения мышц брюшного пресса. Также следует ограничить продолжительные физические нагрузки средней интенсивности, упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств и вызывающие нервные перенапряжения и сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания). [2]

В заключение можно сказать, что физическая культура играет важную роль в образовательной среде людей с сахарным диабетом I типа, помогая нормализовать многие жизненно важные процессы, протекающие в организме, и хотя бы частично закрепить их в этом нормальном состоянии. Главный вывод, который можно сделать, заключается в том, что занятия физической культурой важны для всех людей, независимо от их диагнозов, ведь они оказывают положительное влияние на жизнь и здоровье человека.

Библиографический список

1. *Башвец, Н. А.* Проблемы здоровьесбережения [Текст] / Н. А. Башвец // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сб. докладов международной науч. заочной конф., Липецк, 28 октября 2009 года / [отв. ред. А. В. Горбенко]. Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2009. С. 90–92. Текст: непосредственный.
2. *Вершинина, А. А.* Реализация здоровьесберегающего подхода в педагогике школы: монография / А. А. Вершинина, И. В. Власюк, Е. В. Гривко, Н. Ф. Демополова / под ред. А. В. Кирьяковой. М.: 2000. 239 с. Текст: непосредственный.
3. *Машковский, М. Д.* Словарь-справочник лекарственных средств / М.Д. Машковский, С. Д. Южаков. М.: Новая Волна, 2002. 604 с. Текст: непосредственный.
4. *Пчелкина, В. В.* Словарь иностранных слов / В. В. Пчелкина. 10-е изд., стереотип. М.: Рус. яз., 1983. 608 с. Текст: непосредственный.
5. *Шабанов, А. Н.* Медицинский справочник для фельдшеров / А. Н. Шабанов. СПб.: Медицина, 1971. 735 с. Текст: непосредственный.

Сухогузова А.К., Терешкин А.Ф.