

С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА 5 КУРСА (ФАРМ И ОЗ) КАЗНМУ ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА



Куратор : Барменбаева М.О

Факультет: ВОП

Курс: 6 интернатура

Группа : 618

Амантаева Т, Еркинова А, Кертай А, Нурмуханова А,
Сайлаубек А, Топиева А, Аманбекулы А, Байдалиева У,
Байсарова А, Елеуова Д, Жумабай А, Рахымбай Ж, Ідірісов Е.

АЛМАТЫ 2015-2016 Г

ПЛАН

I. Введение:

- ✓ Цель
- ✓ Задачи

II. Основная часть:

- ✓ Актуальность
- ✓ Материалы и методы исследования
- ✓ Выводы
- ✓ Рекомендации

III. Заключение



ЦЕЛЬ

Изучить социально-экономические факторы здоровья студентов 5 курса факультетов фармацевтики и ОЗ КазНМУ.

Задачи:

- ✓ Изучить мировой и национальный статистический обзор
- ✓ Изучить социально-экономические факторы здоровья студентов
- ✓ Составить рекомендаций, направленных на оптимизацию состояния здоровья студентов медицинского ВУЗа на основе комплексного изучения влияния учебного процесса на состояния здоровья, поведенческих характеристик и образа жизни студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- В ИССЛЕДОВАНИИ БЫЛИ ВКЛЮЧЕНЫ 108 СТУДЕНТОВ 5 КУРСА КАЗНМУ . КРИТЕРИЯМИ ВКЛЮЧЕНИЯ В ИССЛЕДОВАНИЯ ЯВИЛИСЬ: **СОГЛАСИЕ СТУДЕНТА НА УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИЯ;**

ГРУППЫ **ФАРМ** №001-1,2;002-1,2; **003** -1,2;004-1,2;**005**-1,2;006-1,2; **007**-1, 2;**ОЗ** 001-1,2;002-1,2;003-1, 2;004-1,2;005 -1,2 ДОБРОВОЛЬНО ЗАПОЛНИЛИ АНКЕТУ.

- ВСЕ УЧАСТНИКИ ЗАПОЛНЯЛИ АНКЕТУ, СОСТОЯЩЕЙ ИЗ 30 ВОПРОСОВ. В СОСТАВ АНКЕТ ВХОДИЛИ ВОПРОСЫ: О ПИТАНИИ, МЕСТЕ ПРОЖИВАНИИ, ОБ ОБЩЕМ СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ, ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА, РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ НА СОН, ИНФОРМАЦИЯ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА.

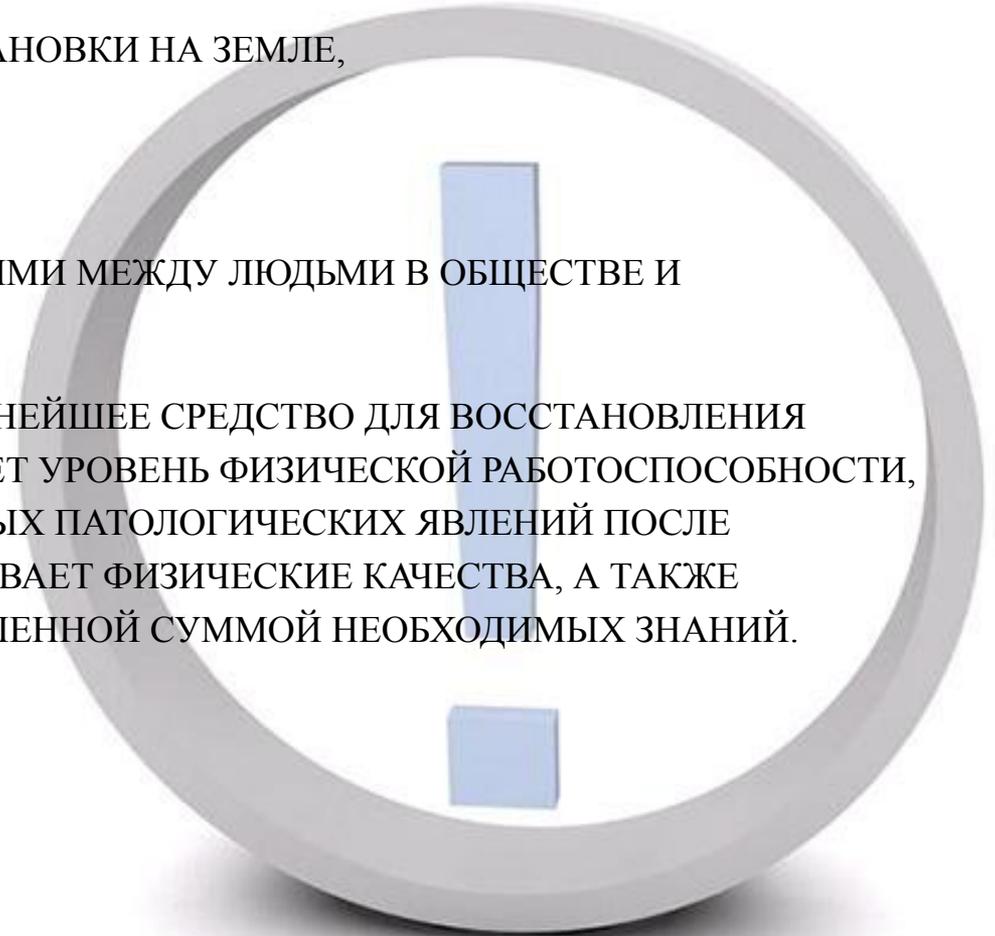


АКТУАЛЬНОСТЬ

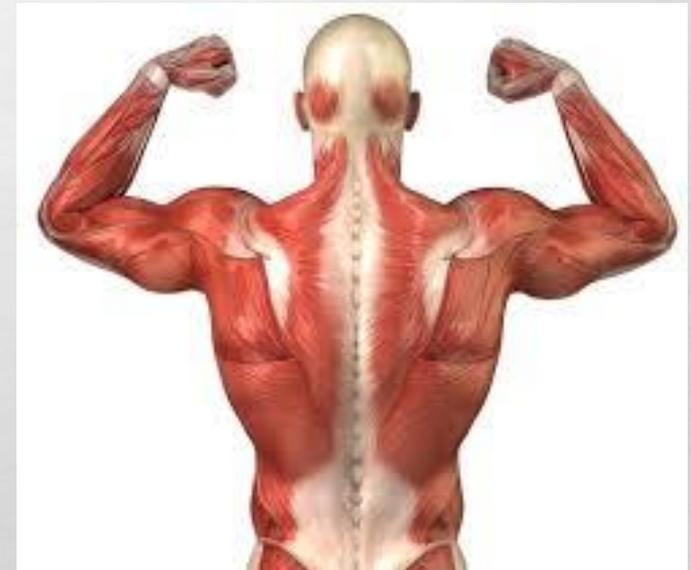
АКТУАЛЬНОСТЬ ОБУСЛОВЛЕНА ПРЕЖДЕ ВСЕГО РЯДОМ СЛЕДУЮЩИХ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ:

- 1.** ИЗМЕНЕНИЕМ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ НА ЗЕМЛЕ,
- 2.** СНИЖЕНИЕМ ПРИРОДНЫХ РЕСУРСОВ,
- 3.** ОБОСТРЕННЫМИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ В ОБЩЕСТВЕ И ГОСУДАРСТВАМИ.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ. ОНА ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, СОДЕЙСТВУЕТ УСТРАНЕНИЮ ОСНОВНЫХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, РАЗВИВАЕТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, А ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЕТ ОВЛАДЕНИЮ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СУММОЙ НЕОБХОДИМЫХ ЗНАНИЙ.

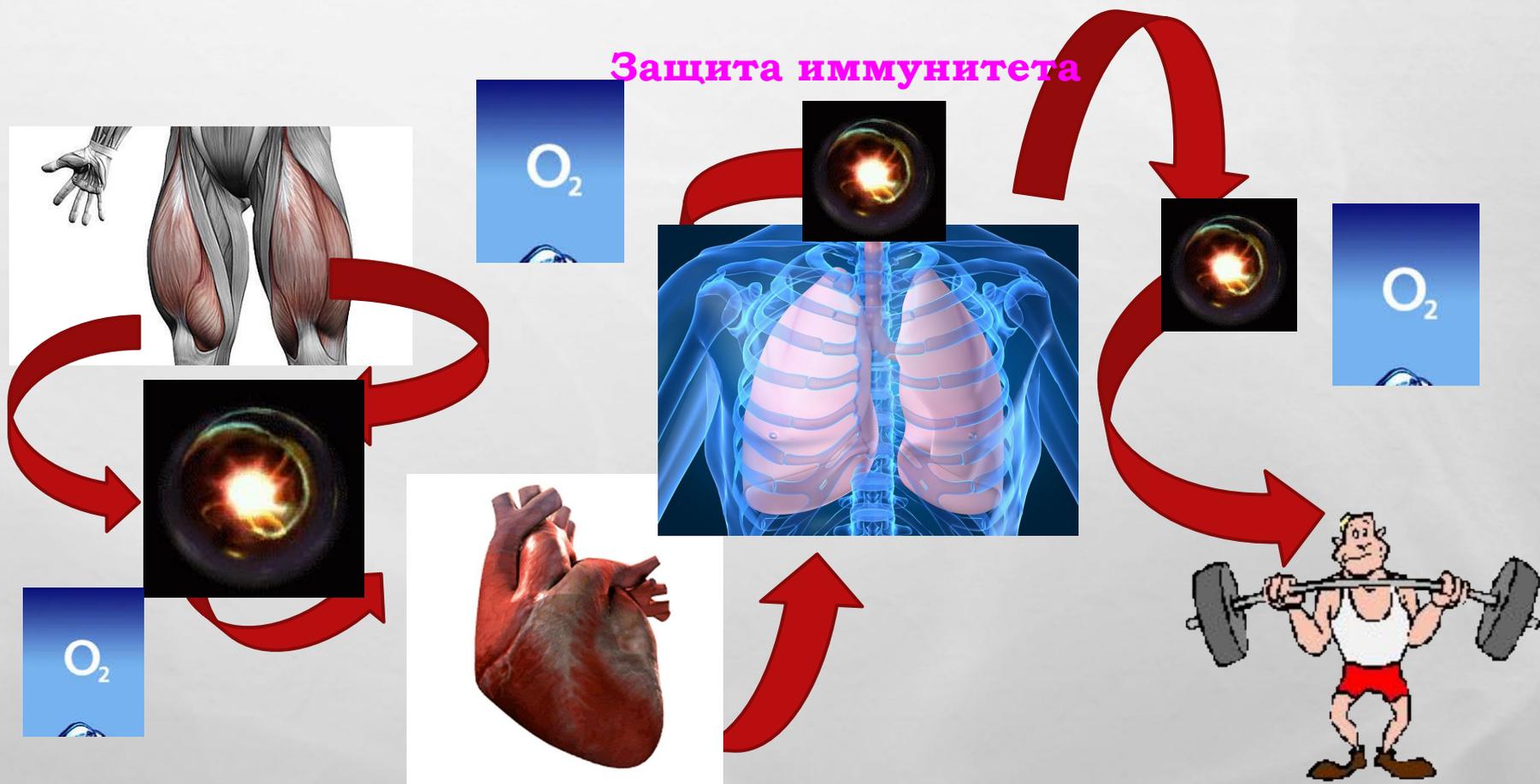


Основным двигателем организма является скелетная мускулатура, от активности которой зависит резервирование энергетических ресурсов, экономичное их расходование в условиях покоя, а также постоянное обновление и совершенствование структур, обеспечивающих движение. Следовательно, активная двигательная деятельность сдерживает возрастные инволюционные процессы, способствует удлинению активной творческой жизни.(6)



Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает работу пищеварительной системы, повышает работоспособность. В мышечных волокнах во время работы происходят сложные биохимические процессы с участием кислорода (аэробный обмен) или без него (анаэробный обмен). Анаэробный обмен доминирует при кратковременной интенсивной мышечной работе, а аэробный – обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени. (3)

Защита иммунитета



Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает “стойкий иммунитет” к вредным привычкам.

Двигательная деятельность весьма **разнообразна**. Выбор конкретных видов физической упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей.

Физические упражнения – действия, выполняемые для приобретения и усовершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков.(7)



Успешное использование средств физической культуры в учебном процессе и научно обоснованный контроль студента за физической подготовленностью **поможет ему сохранить:**

- ✓ физическую работоспособность,
- ✓ сформирует способность к быстрой адаптации,
- ✓ ускорит процессы восстановления после больших физических и умственных нагрузок.
- ✓ У студента формируется успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость.
- ✓ Воспитывается высокая организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе.
- ✓ Физическая подготовленность способствует рационально использовать бюджет свободного времени для личностного и профессионального развития будущего специалиста медицинского работника.(5)



Одним из основополагающих условий,обеспечивающих здоровье,является рациональная двигательная активность - естественная специально организованная двигательная деятельность человека обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма. Расширяющими функциональные резервы.(5)



ХАРАКТЕРНОЙ
ОСОБЕННОСТЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ЯВЛЯЕТСЯ **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА
СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ, РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ (КУРЕНИЕ,
УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ И Т.Д.).**
НЕОБХОДИМЫ НЕОТЛОЖНЫЕ СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
МЕРЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ
ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ
ДОЛЖЕН БЫТЬ НАПРАВЛЕН, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, НА
ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ, АКТИВНОГО СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ
НАПРАВЛЕННОГО НА АКТИВИЗАЦИЮ У
МОЛОДЕЖИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. (7)



МИРОВОЙ ОБЗОР

- В мире людей занимается спортом более -63%

- Виды спорта:

Футбол -58%

Баскетбол-65%

Волейбол-53,7%

Танцы-60,02%

Бег-56,7%

Йога-55,4%

Самостоятельное упражнение-35%

Плавание-61%

Бокс-31,2%

- Не занимающиеся спортом составляет - 32%
- Инвалиды занимаются спортом -12,8%
- Вредные привычки-35%
- Правильное питание-56,1% (10)



КАЗАХСТАНСКИЙ ОБЗОР

- НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СПОРТОМ СОСТАВИЛО НЕ МЕНЕЕ 26%, НАСЕЛЕНИЯ

- ВИДЫ СПОРТА:

ФУТБОЛ -7,1%

БАСКЕТБОЛ-18,9%

ВОЛЕЙБОЛ-12,5%

ТАНЦЫ-33,1%

БЕГ-21,02%

ЙОГА-11%

ПЛАВАНИЕ-33,2%

САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ-7,3%

САМБО-9,1%

БОКС-51,2%

- НЕ ЗАНИМАЮЩИЕ СПОРТОМ СОСТАВЛЯЕТ - 60%

- ИНВАЛИДЫ КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТОМ -2,5%

- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ-30%

- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-20,1% (9)



Результаты исследования

ДИАГРАММА 1. ВАШ ВОЗРАСТ

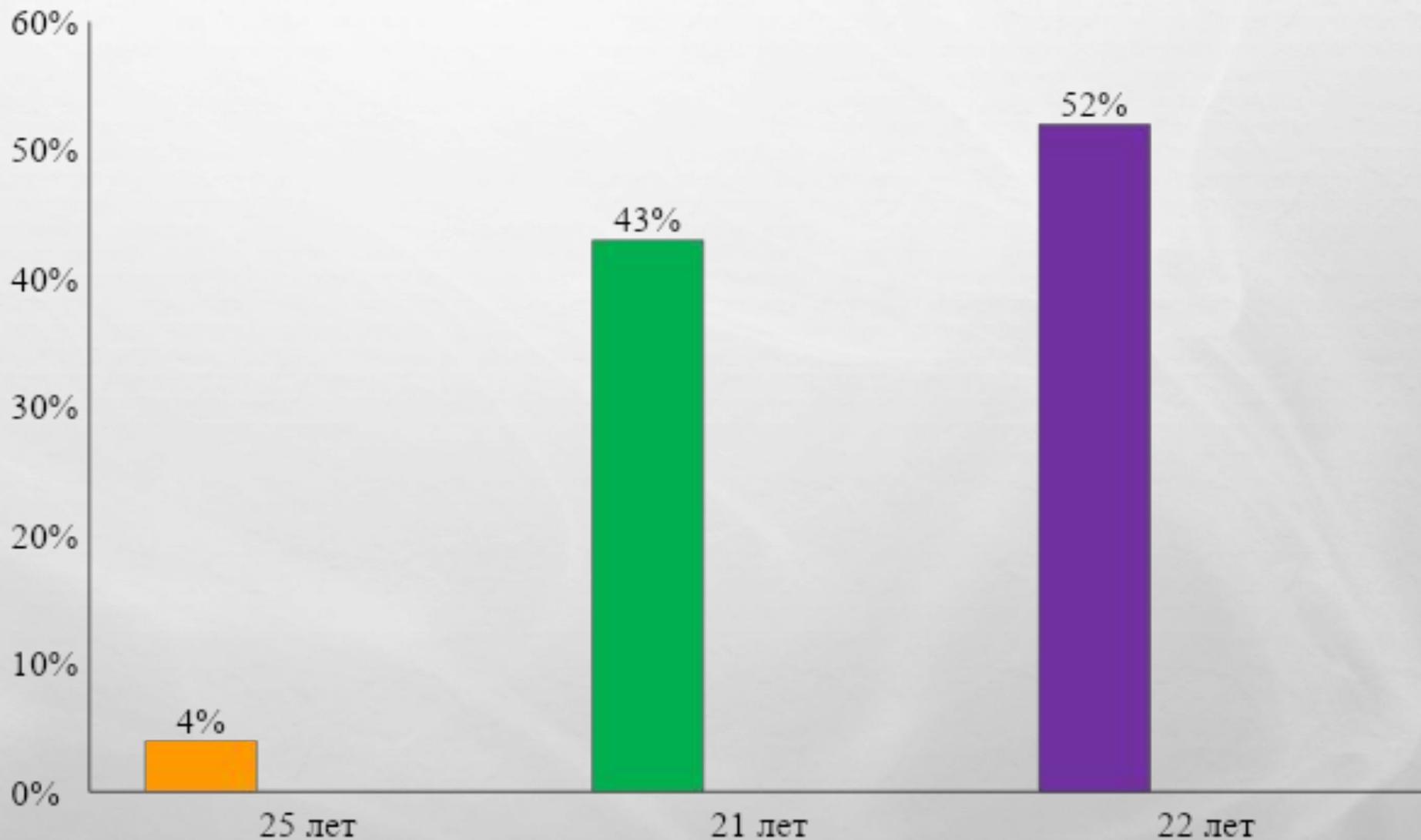


ДИАГРАММА 2. УКАЖИТЕ ВАШ ПОЛ

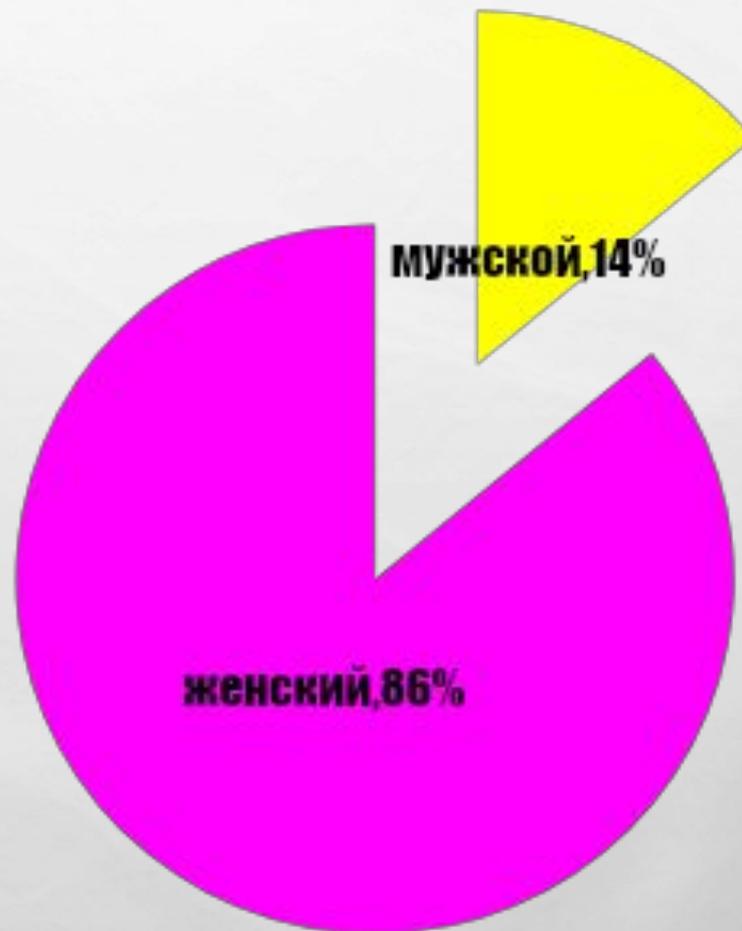


ДИАГРАММА 3. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ

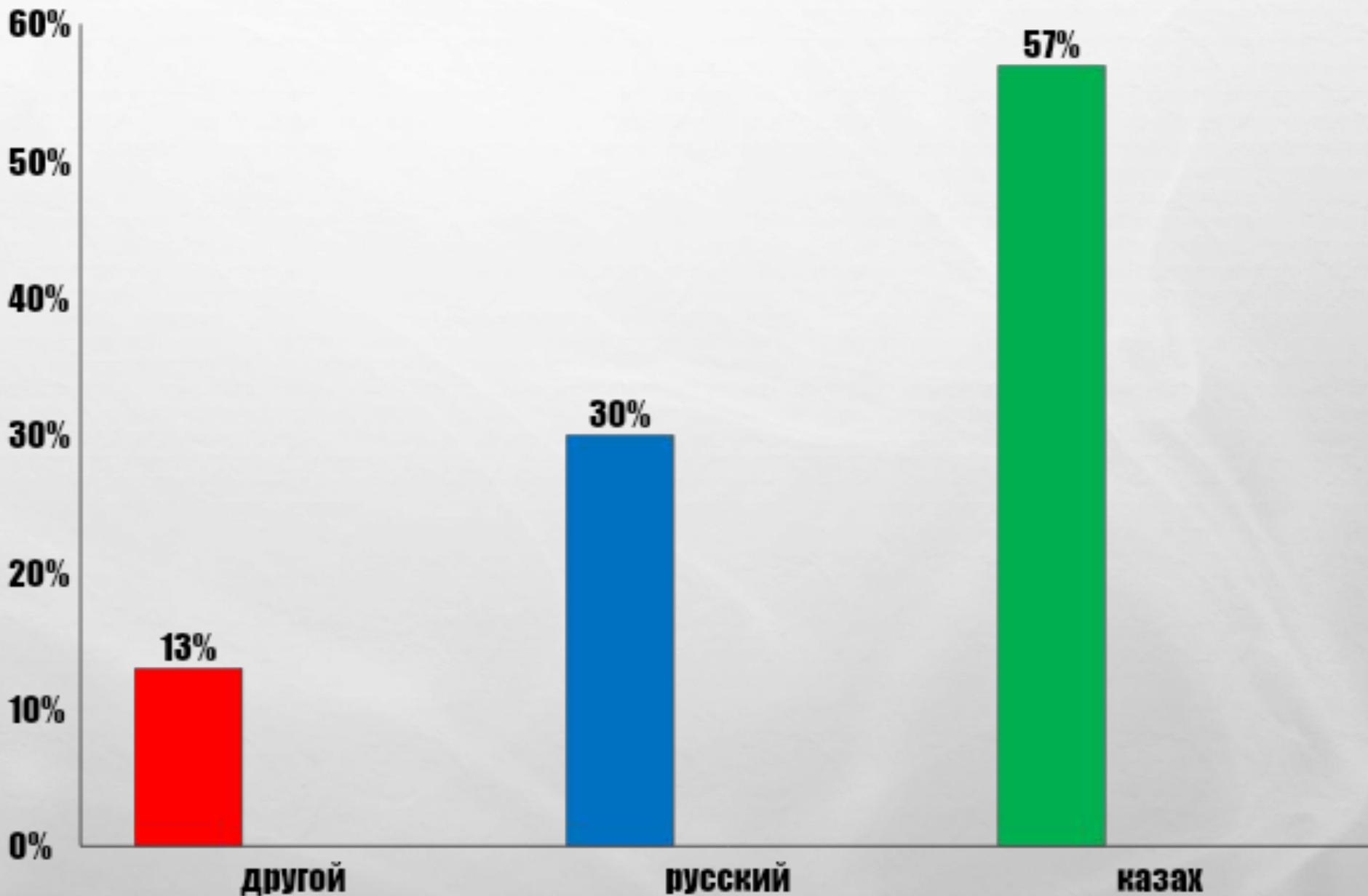


ДИАГРАММА 4.

УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ?

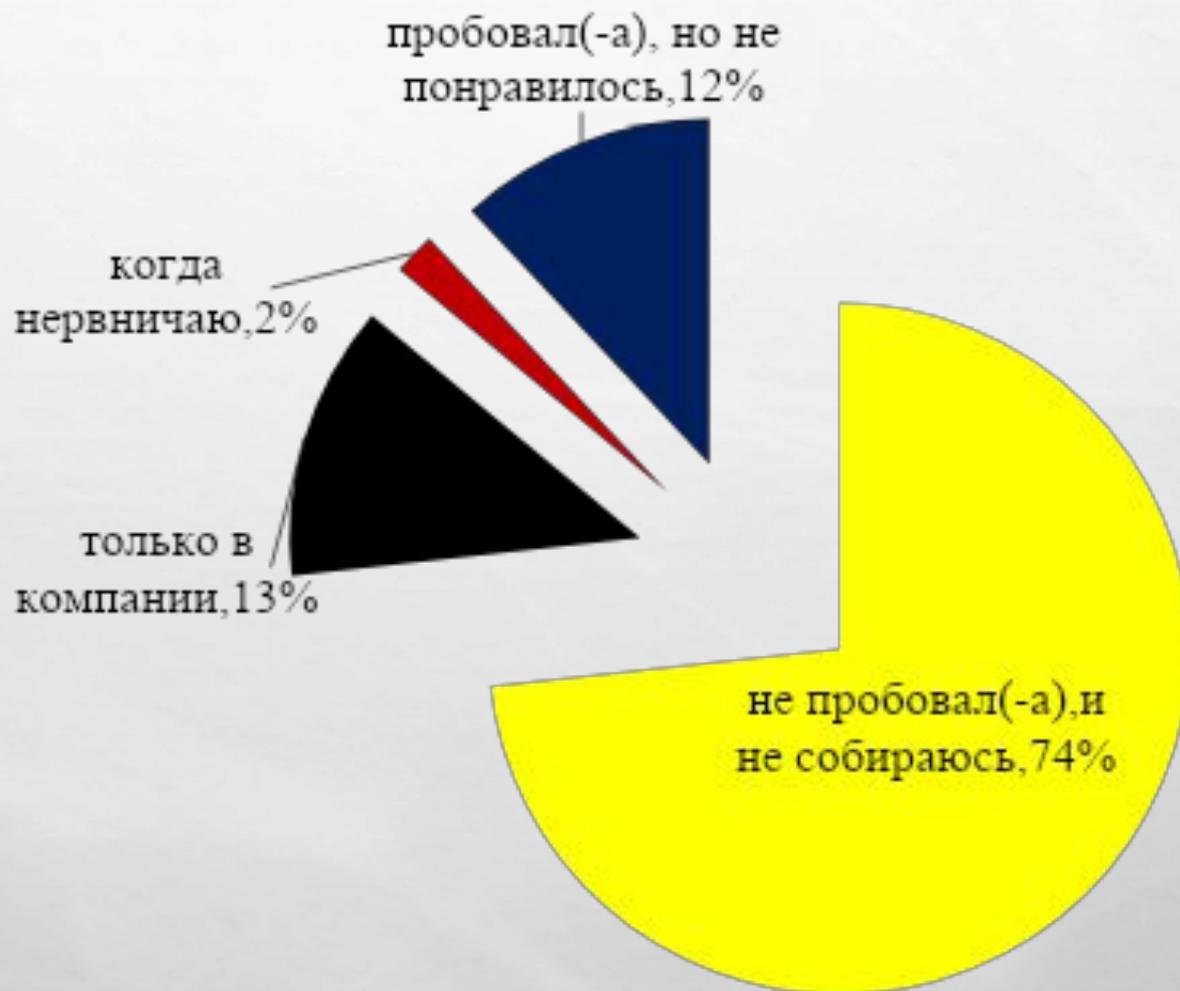


ДИАГРАММА 5. УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ НАРКОТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВА?

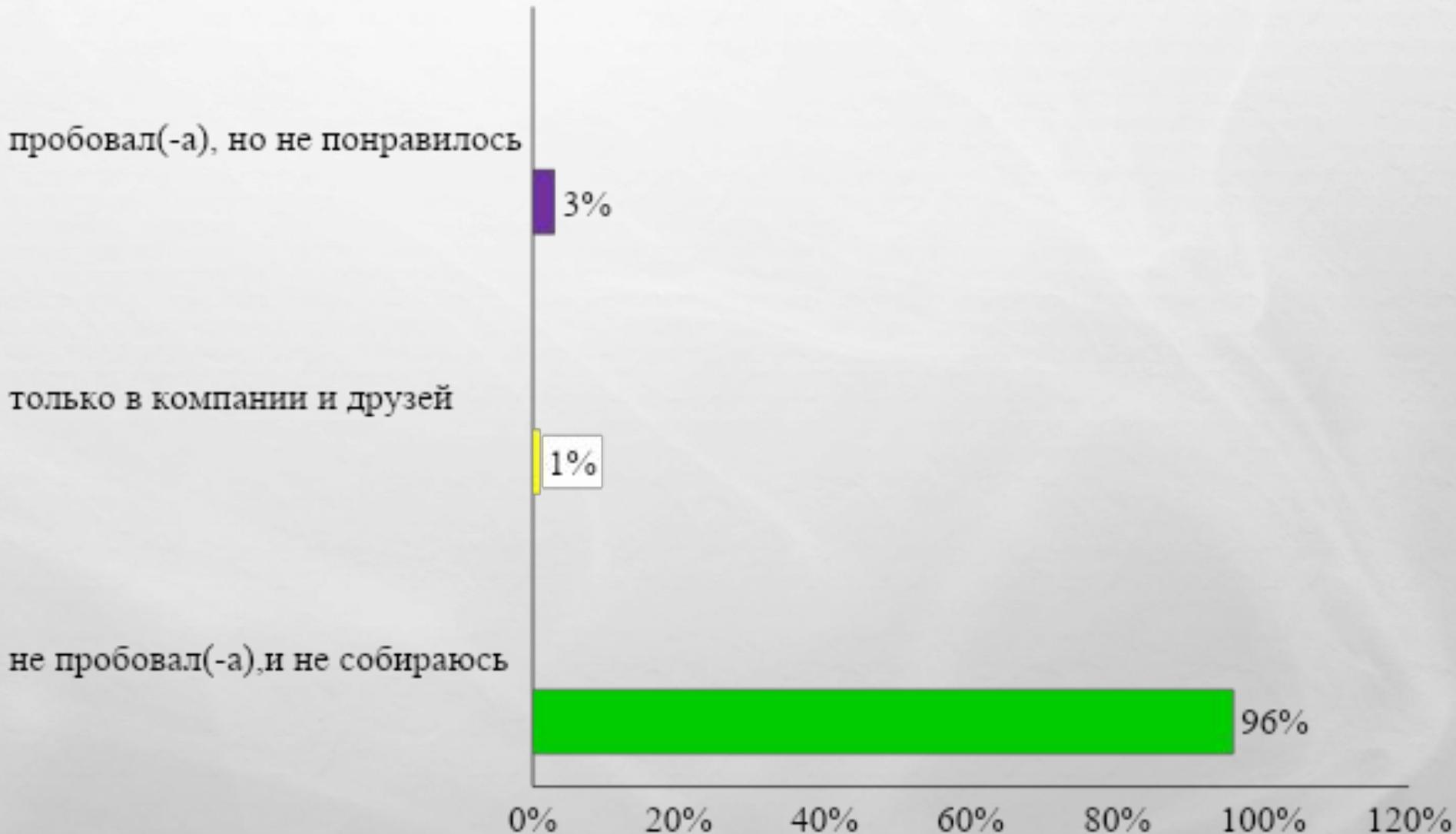


ДИАГРАММА 6.

КАКОЙ ВАШ РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СЕЙЧАС, В УНИВЕРСИТЕТЕ?

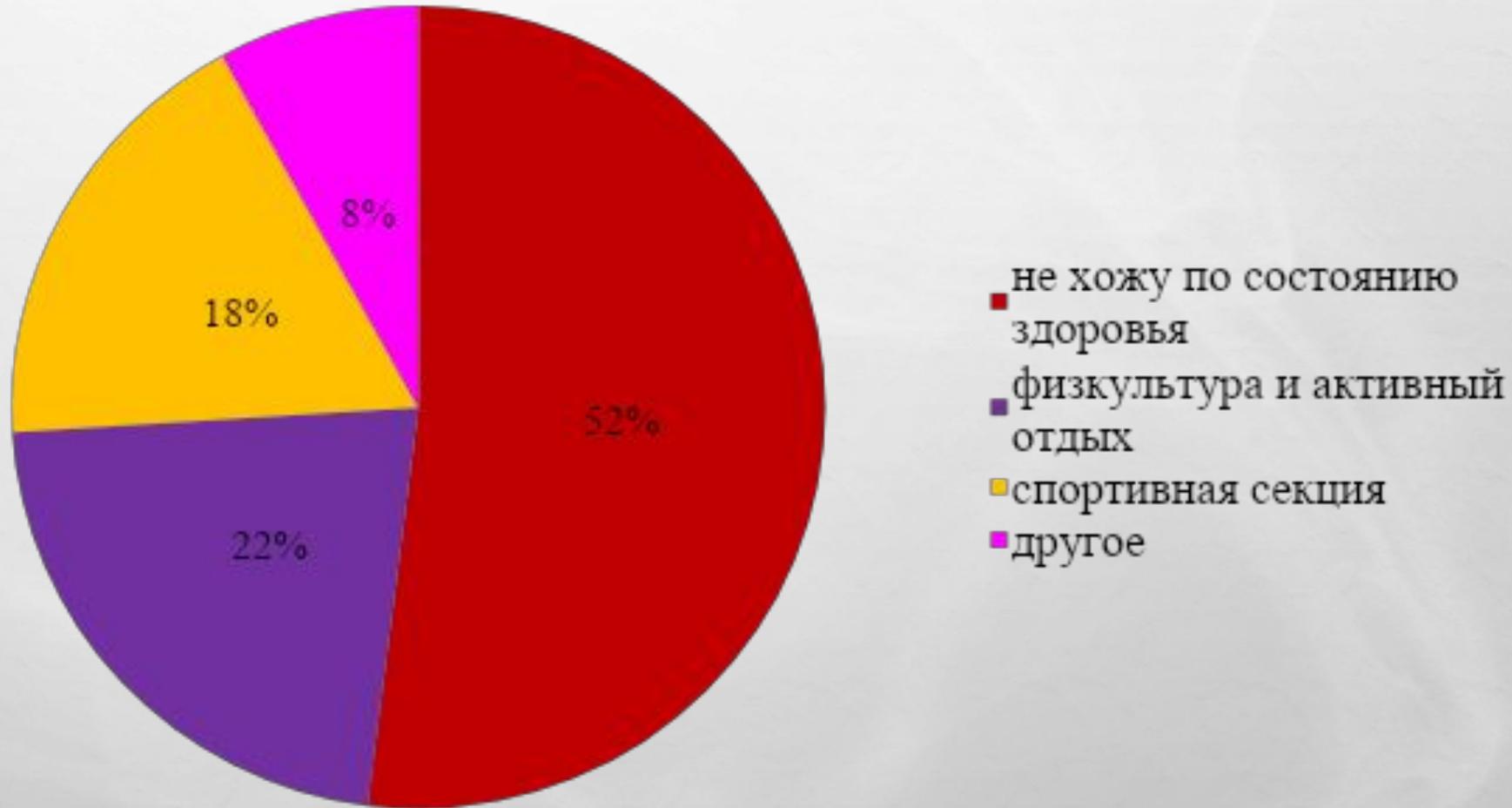


ДИАГРАММА 7.
ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ, КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ?

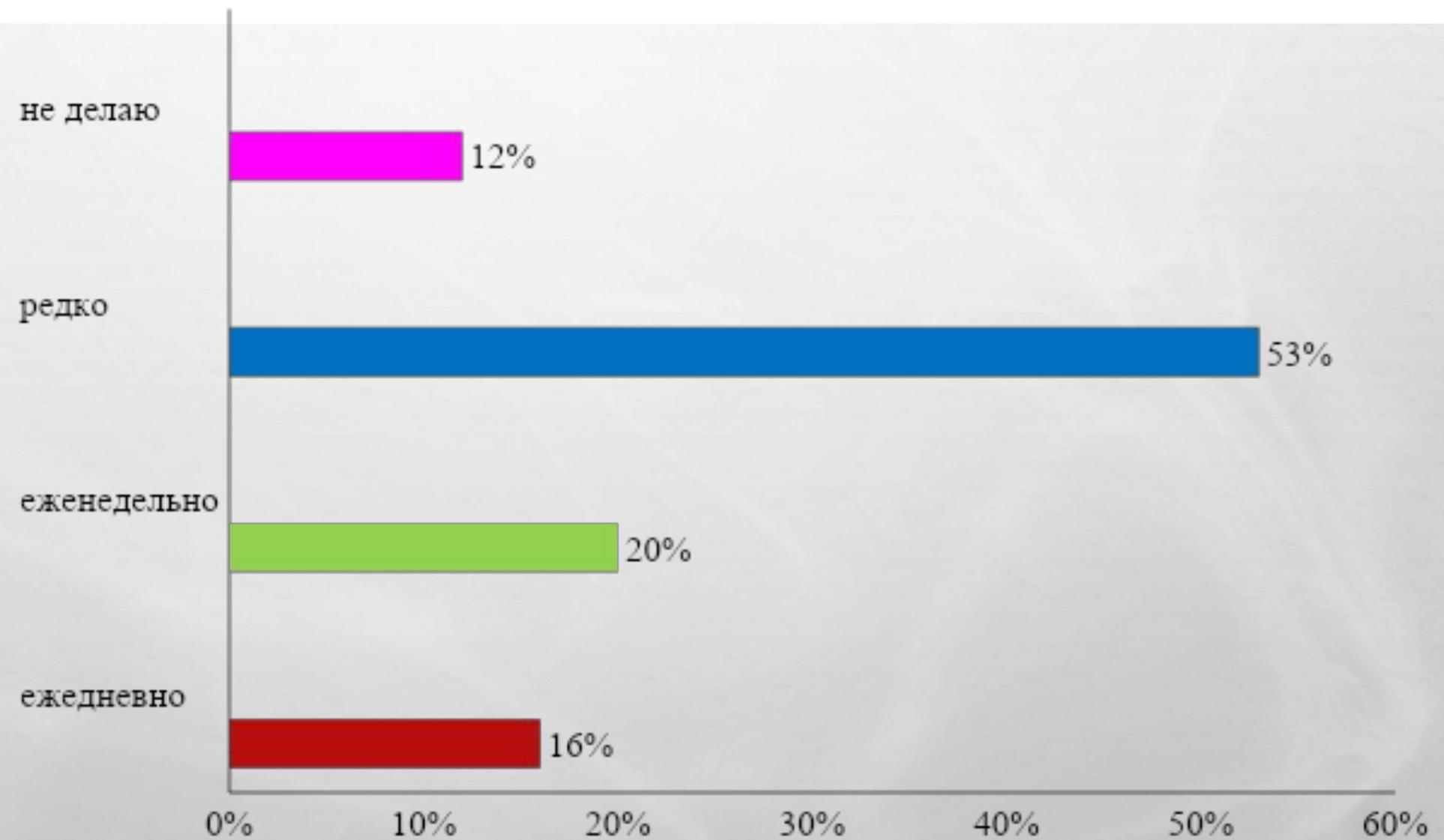


ДИАГРАММА 8.

ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТОМ?

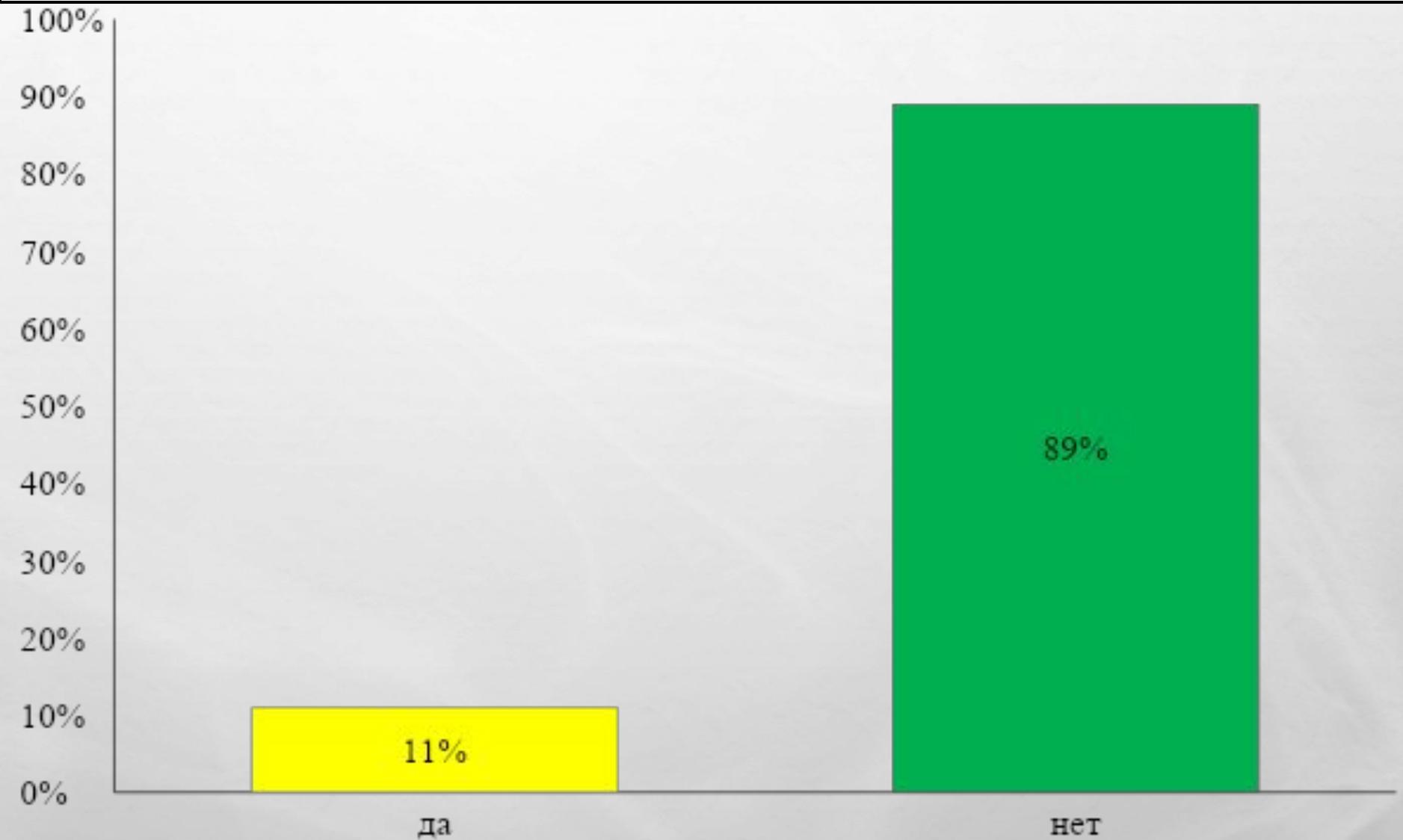
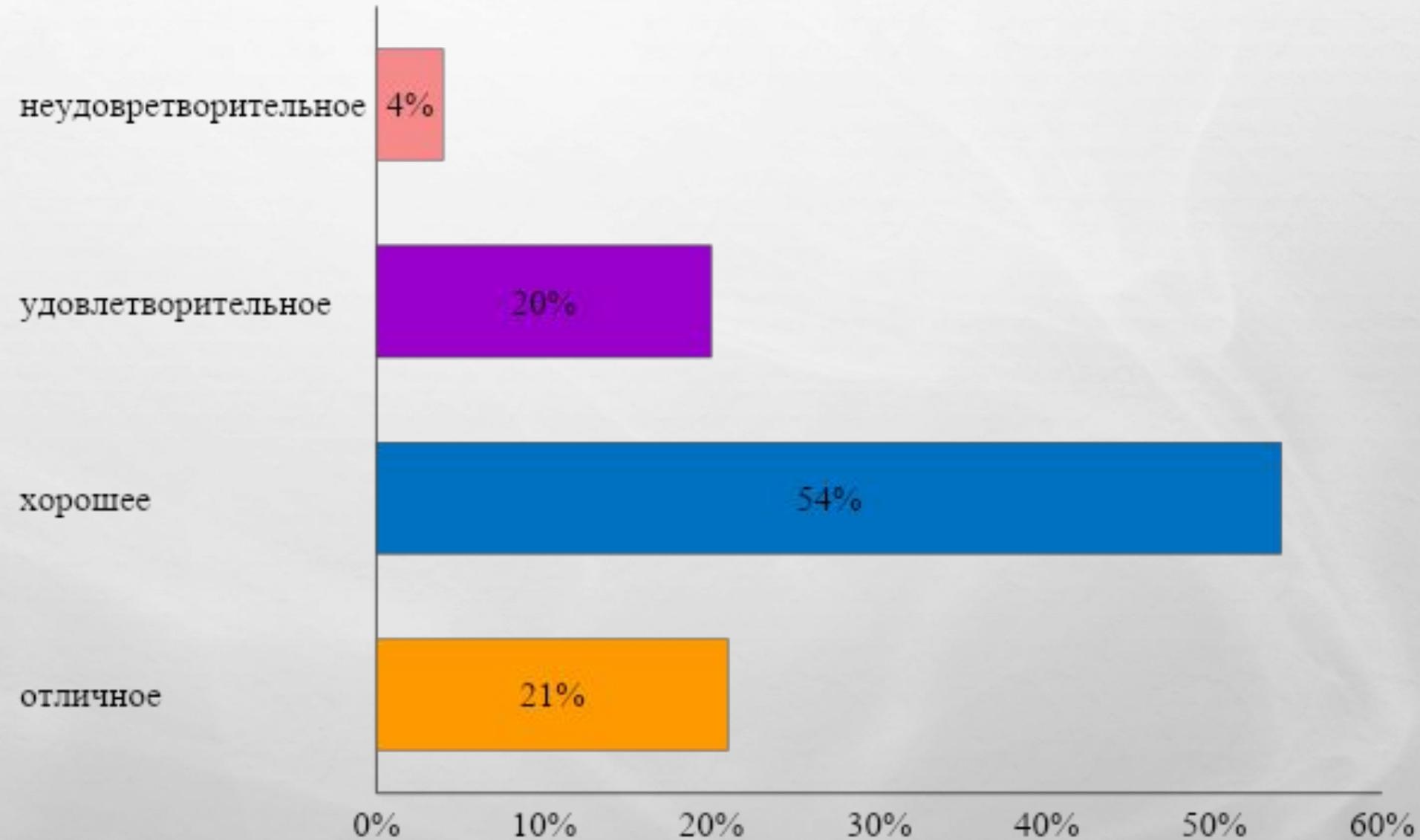


ДИАГРАММА 9.

КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЦЕЛОМ?



Заключение

Обобщая результаты проведенного анкетирования студентов медицинского ВУЗа, в процессе которых принимали участие около **108** студентов факультета ОЗ,фармацевтика. **86%** девушки, **14%** мальчики. Двигательная активность является неперенным условием здоровья и успешной учебной деятельности студентов. При этом в процессе обучения двигательная активность студентов постепенно снижается, что, в свою очередь, ведёт к снижению уровней их здоровья и успеваемости. Поэтому мы вычислили процентное количество студентов активно участвующих в спортивных мероприятиях в университете **52%** не ходят по состоянию здоровья, физкультура и активный отдых **22%**, **18%** посещают спортивную секцию. Ежедневные физические упражнения редко **53%**, не делают **12%**, еженедельно **20%**, ежедневно **16%**. Занятие профессиональным спортом **11%**, **89%** не занимаются.

Одной из причин низкой двигательной активности студентов является то, что занятия физической культурой не представляют для них интереса, в результате чего около трети студентов регулярно их пропускают. Большинство студентов не потеряли интереса к двигательной активности, но желали бы заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся.

РЕКОМЕНДАЦИИ

ИНТЕРЕС К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ — СЛОЖНОЕ ЯВЛЕНИЕ. В НЕМ МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ: ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЛИЧНОЕ АКТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ, ИДЕАЛ СПОРТСМЕНА, ЛЮБИМЫЙ ВИД СПОРТА.



ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ НЕОБХОДИМО:

- 1.** ОБЪЯСНЯТЬ ИМ О ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ;
- 2.** НА ЗАНЯТИЯХ ЧАЩЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИГРОВЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ;
- 3.** УЧИТЬ ИХ САМОКОНТРОЛЮ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ;
- 4.** ПРОВОДИТЬ «ДНИ ЗДОРОВЬЯ», ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ И МОЛОДЕЖНЫЕ ФЛЭШ МОБЫ
- 5.** РАЗВЕСИТЬ В УНИВЕРСИТЕТЕ СПИСКИ БЕСПЛАТНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИИ, УКАЗАТЬ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ И ВРЕМЯ.
- 6.** ОДИН ДЕНЬ В НЕДЕЛЮ ПРОВОДИТЬ ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ И ТАКИМ ОБРАЗОМ ПРИВЛЕЧЬ ИХ К СПОРТУ
- 7.** ПРОВОДИТЬ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУ ФАКУЛЬТЕТАМИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАЗНАЧИВ ДЕНЕЖНЫЙ ПРИЗ.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. [HTTP://ALLBEST.RU](http://allbest.ru)
- 2. [HTTP://MIRZNANI.COM](http://mirznani.com) САЙТ О СПОРТЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ
- 3. [HTTP://EDU.DVGUPS.RU](http://edu.dvgups.ru)
- 4. [HTTP://SAYFULLIN89.NAROD.RU](http://sayfullin89.narod.ru) КРАТКАЯ СТАТЬЯ : СТУДЕНТ И ЕГО ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
- 5. СПОРТ КОТОРЫЙ ВАС УБИВАЕТ. АВТОР: ЖАЛПАНОВА Л.Ж, МОСКВА "ВЕЧЕ",2007 ГОД. - 176 СТР.
- 6. СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА: УЧЕБНИК. АВТОР: МАКАРОВА Г.А, 2003 ГОД. - 480 СТР.
- 7. [HTTP://SPISHI.KZ](http://spishi.kz)

СТАТЬЯ: ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.

- 8. [HTTP://WWW.RAE.RU](http://www.rae.ru)

СТАТЬЯ ИЗ ЖУРНАЛА НОМ.8. ТЕМА: УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ. АВТОР: СОЛОВЬЕВ В.Н.

9. [STAT.GOV.KZ](http://stat.gov.kz) – СТАТИСТИЧЕСКИЙ ДАННЫЕ ПО КАЗАХСТАНУ

10. [WWW. WHO.INT](http://www.who.int)>WORLD-HEALTH-STATISTICS-2015