

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.

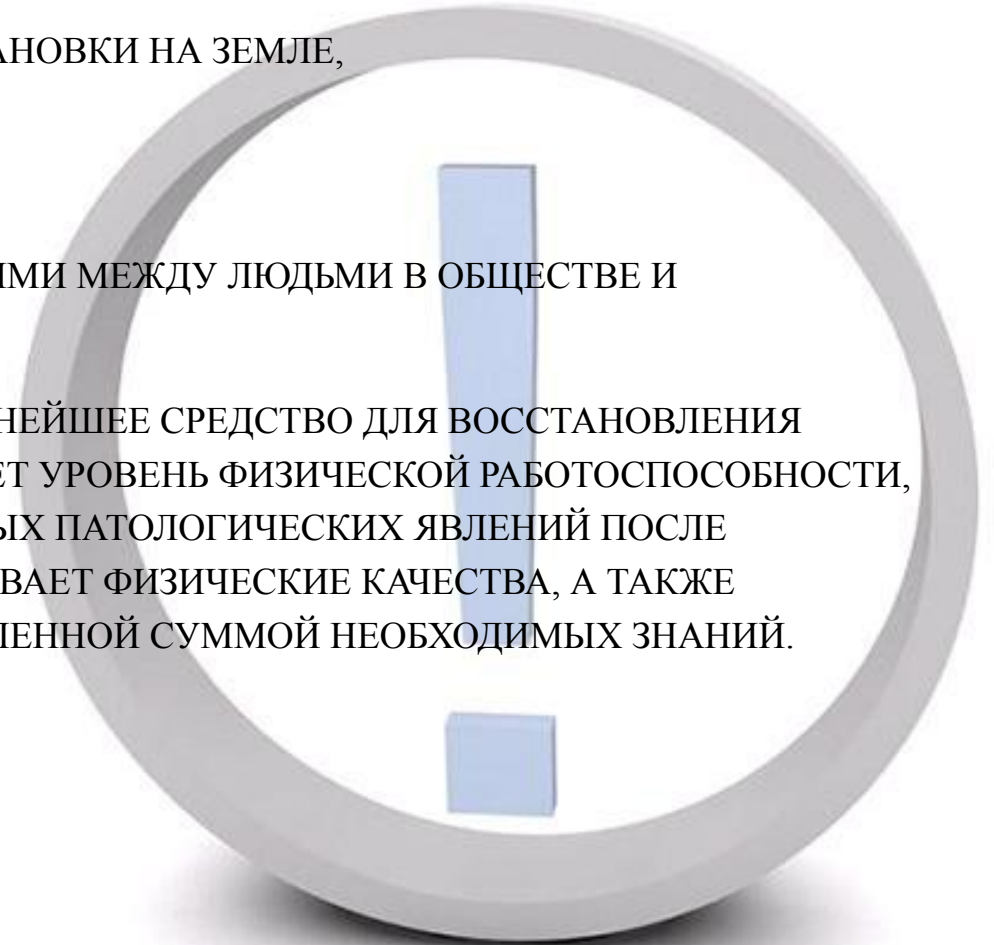


# АКТУАЛЬНОСТЬ

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.



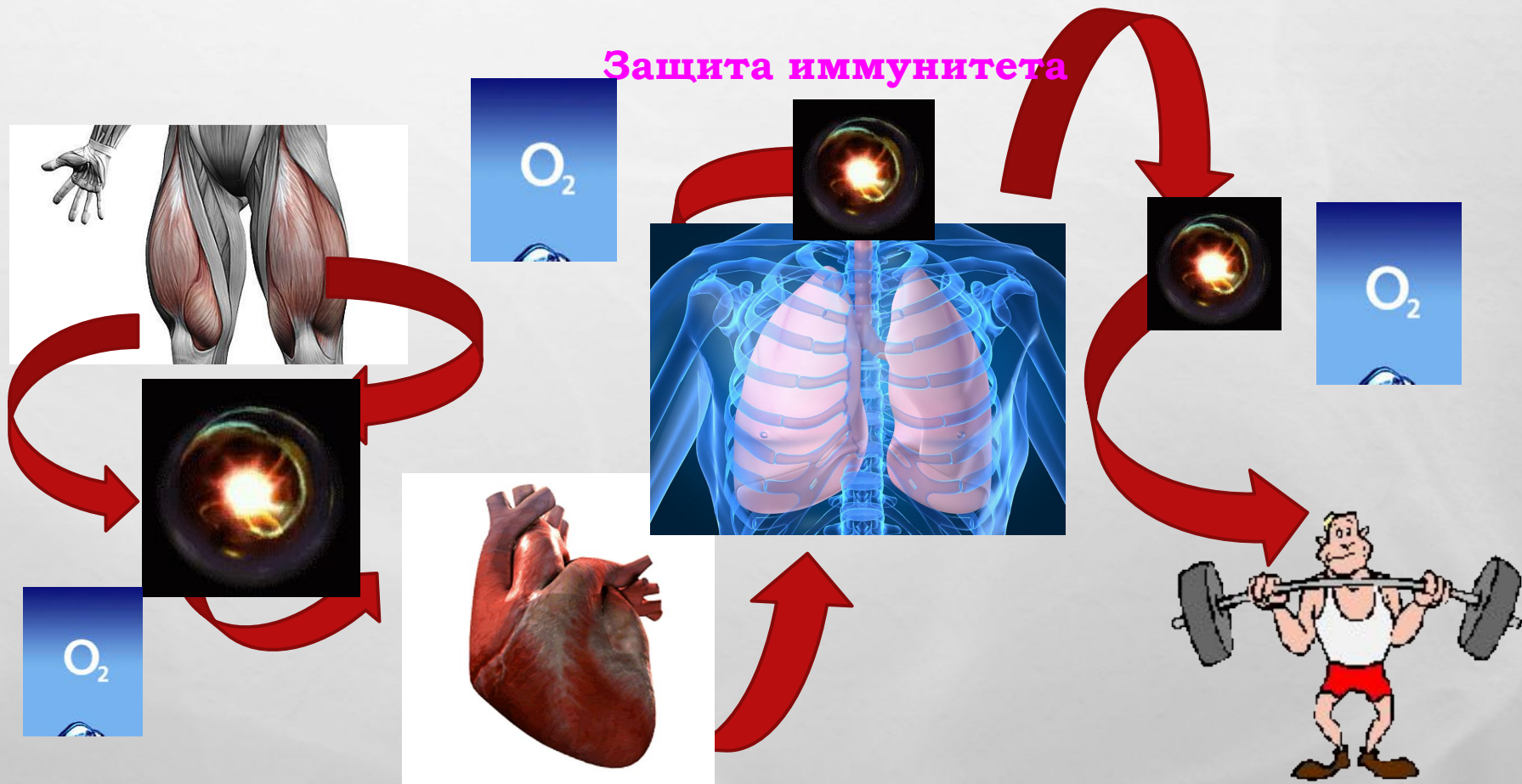


Основным двигателем организма является скелетная мускулатура, от активности которой зависит резервирование энергетических ресурсов, экономичное их расходование в условиях покоя, а также постоянное обновление и совершенствование структур, обеспечивающих движение. Следовательно, активная двигательная деятельность 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%

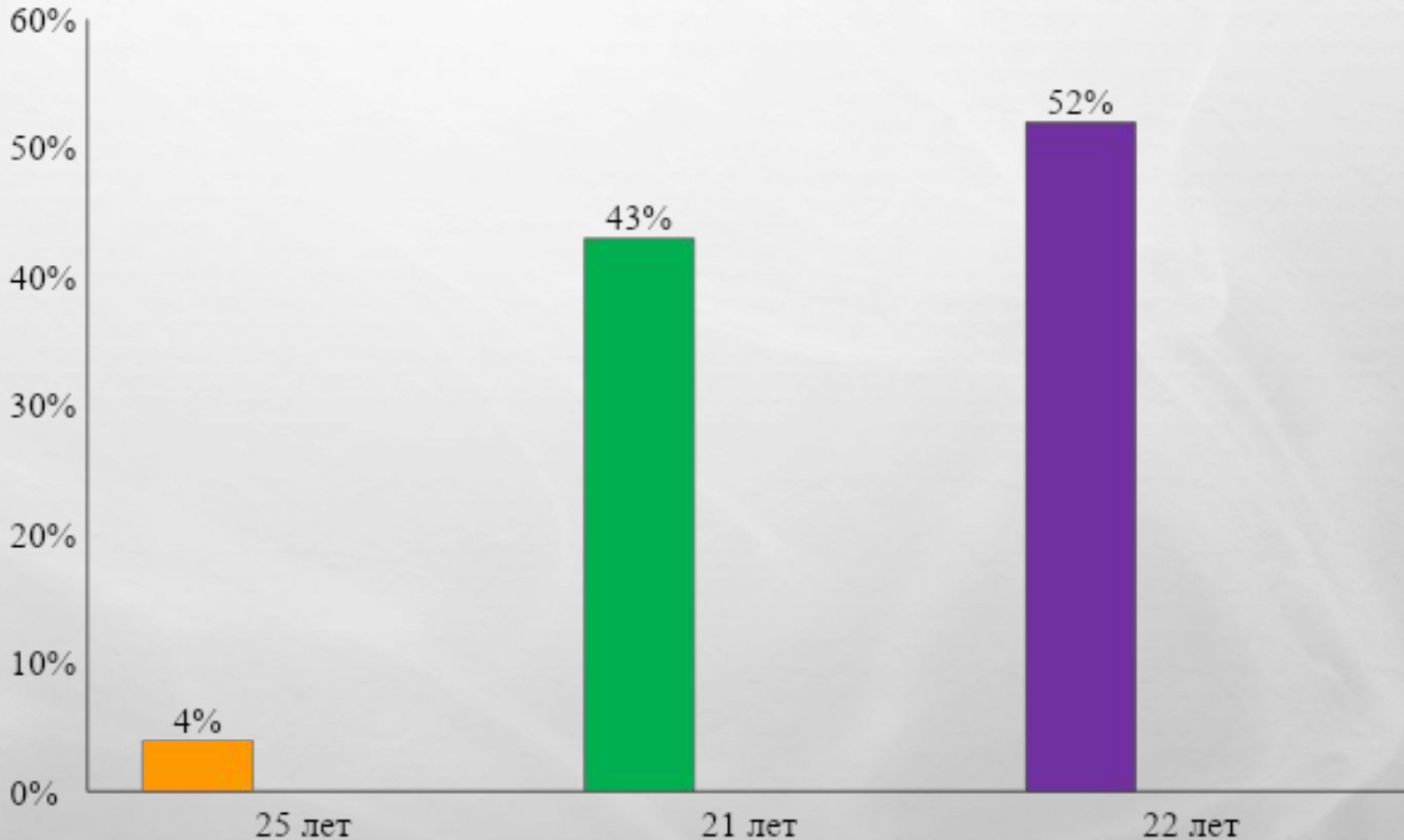
• ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ-30%

• ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-20,1% (9)

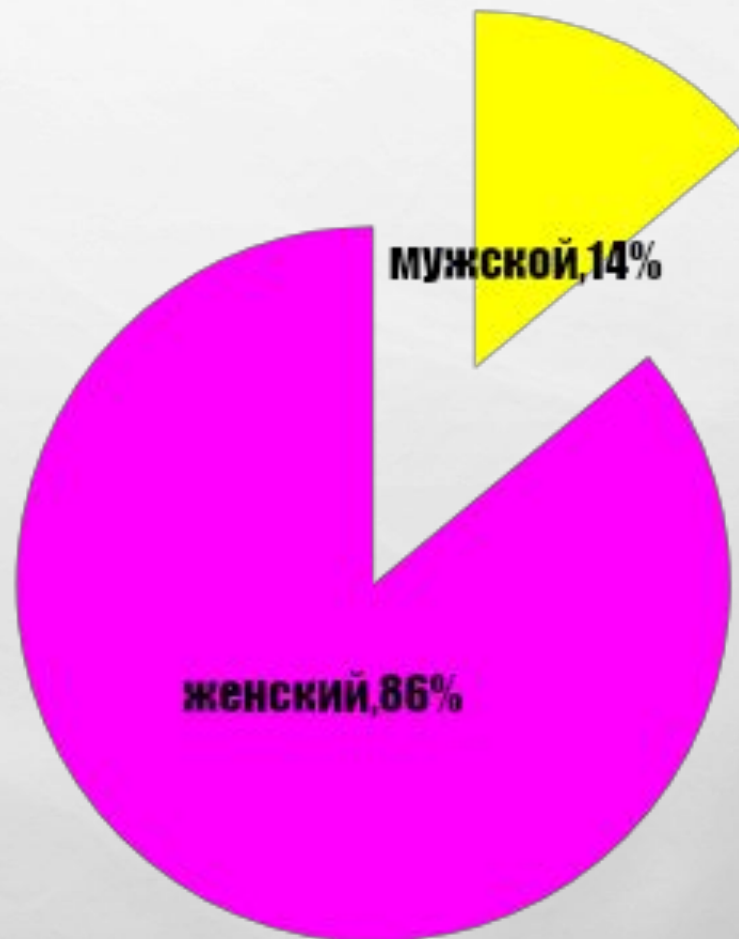


# Результаты исследования

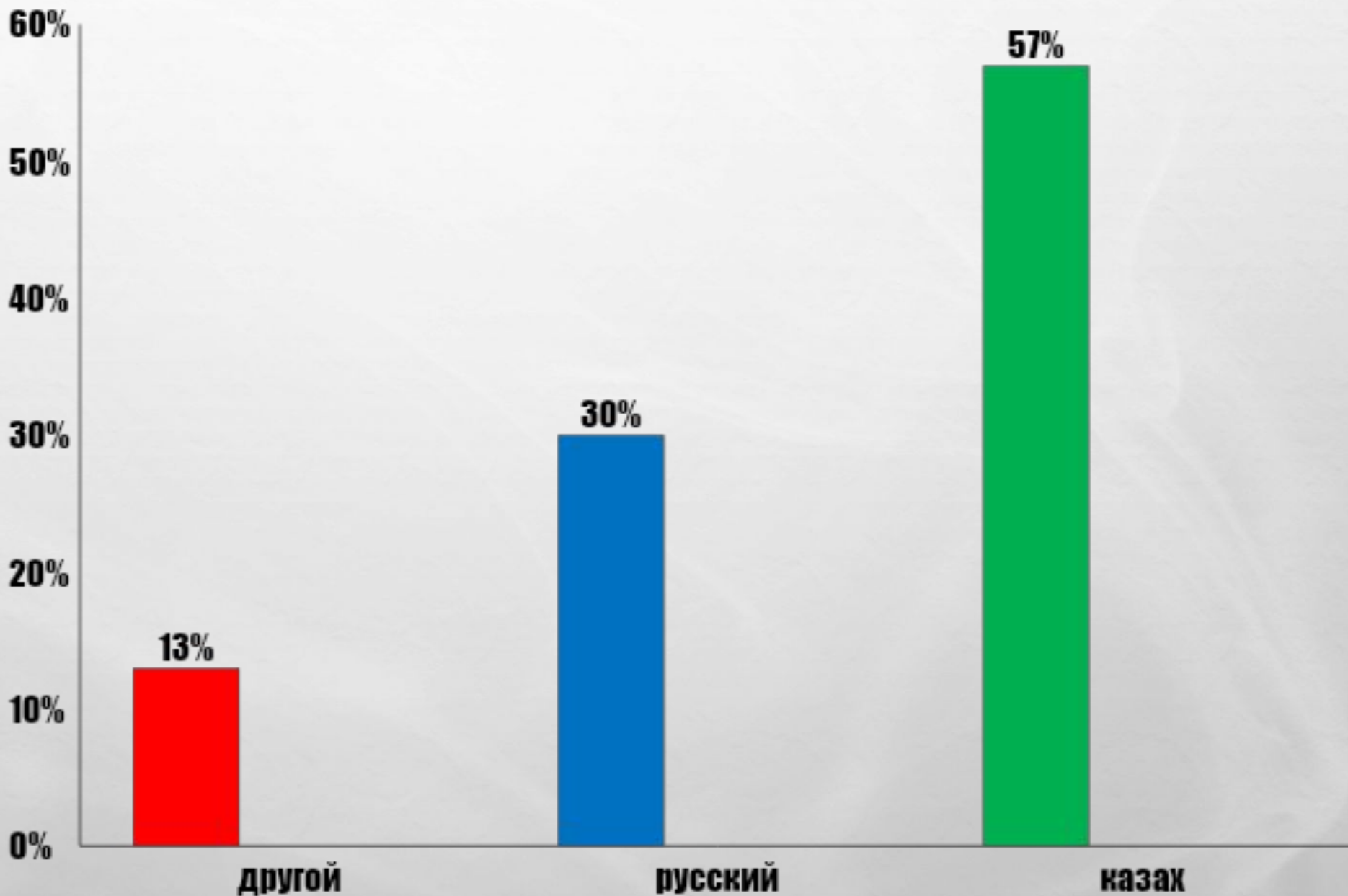
## ДИАГРАММА 1. ВАШ ВОЗРАСТ



## ДИАГРАММА 2. УКАЖИТЕ ВАШ ПОЛ



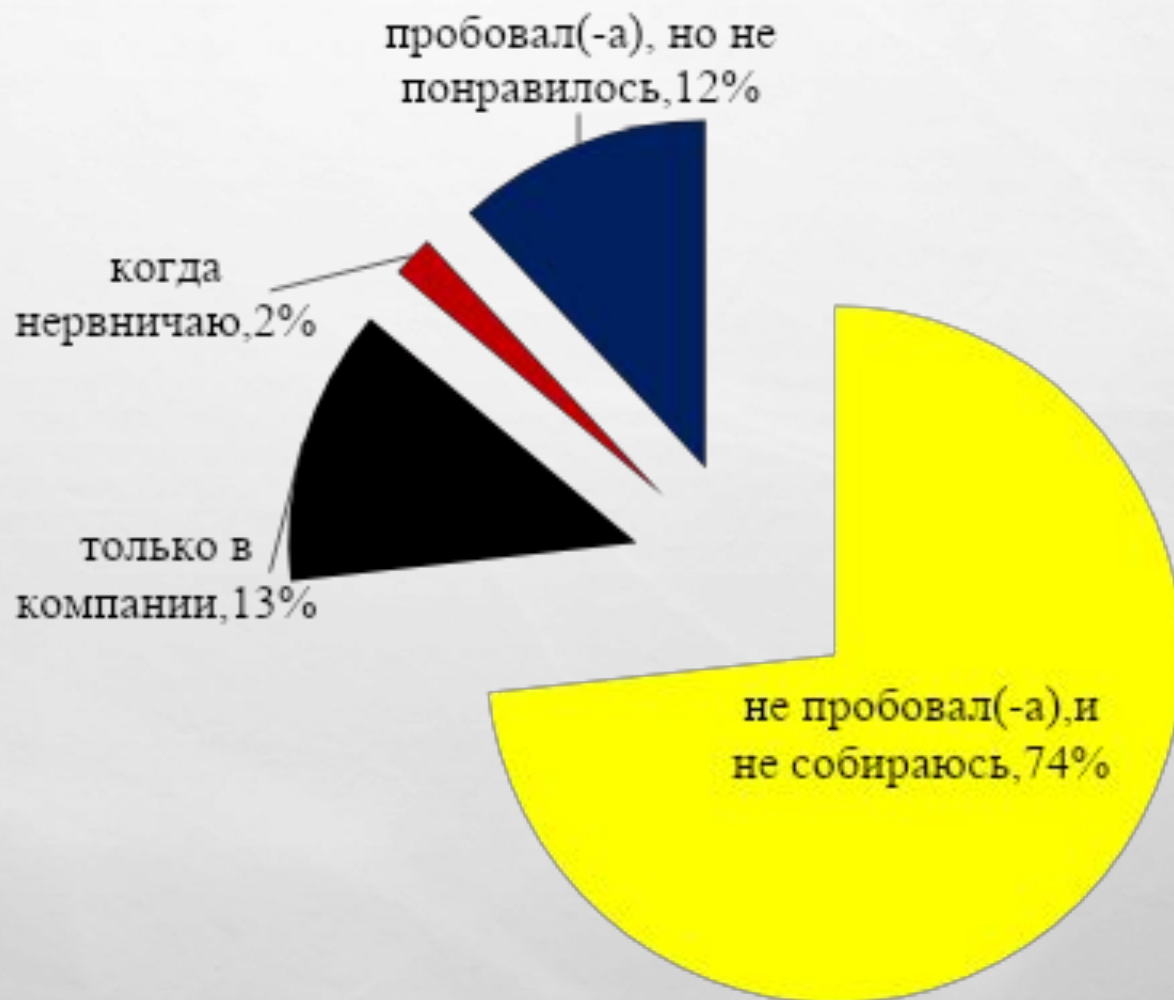
# ДИАГРАММА 3. НАЦИОНАЛЬНОСТЬ





## ДИАГРАММА 4.

# УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ СПИРТНЫЕ НАПИТКИ?



# ДИАГРАММА 5. УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ НАРКОТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВА?



# ДИАГРАММА 6.

## КАКОЙ ВАШ РЕЖИМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СЕЙЧАС, В УНИВЕРСИТЕТЕ?

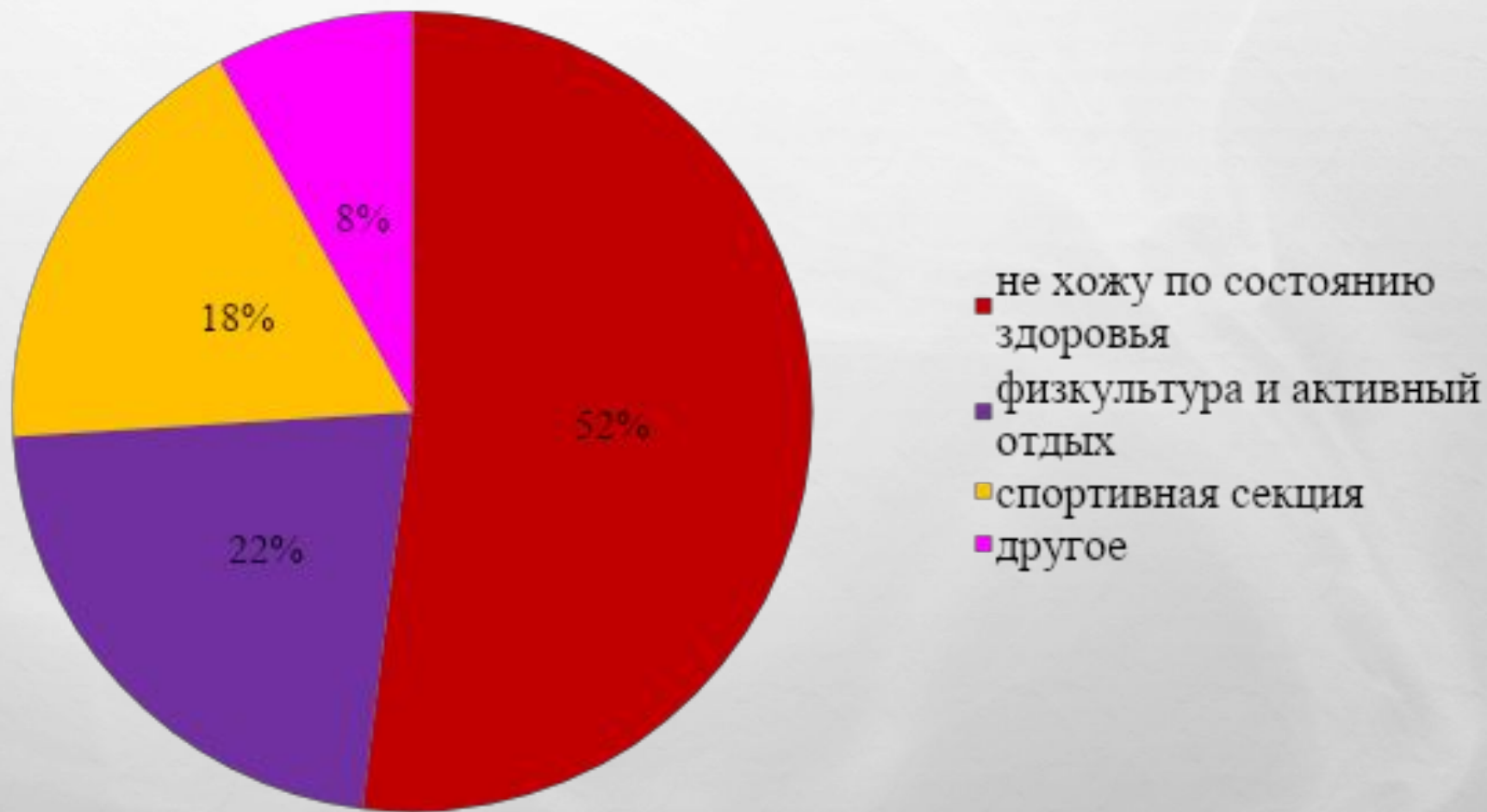
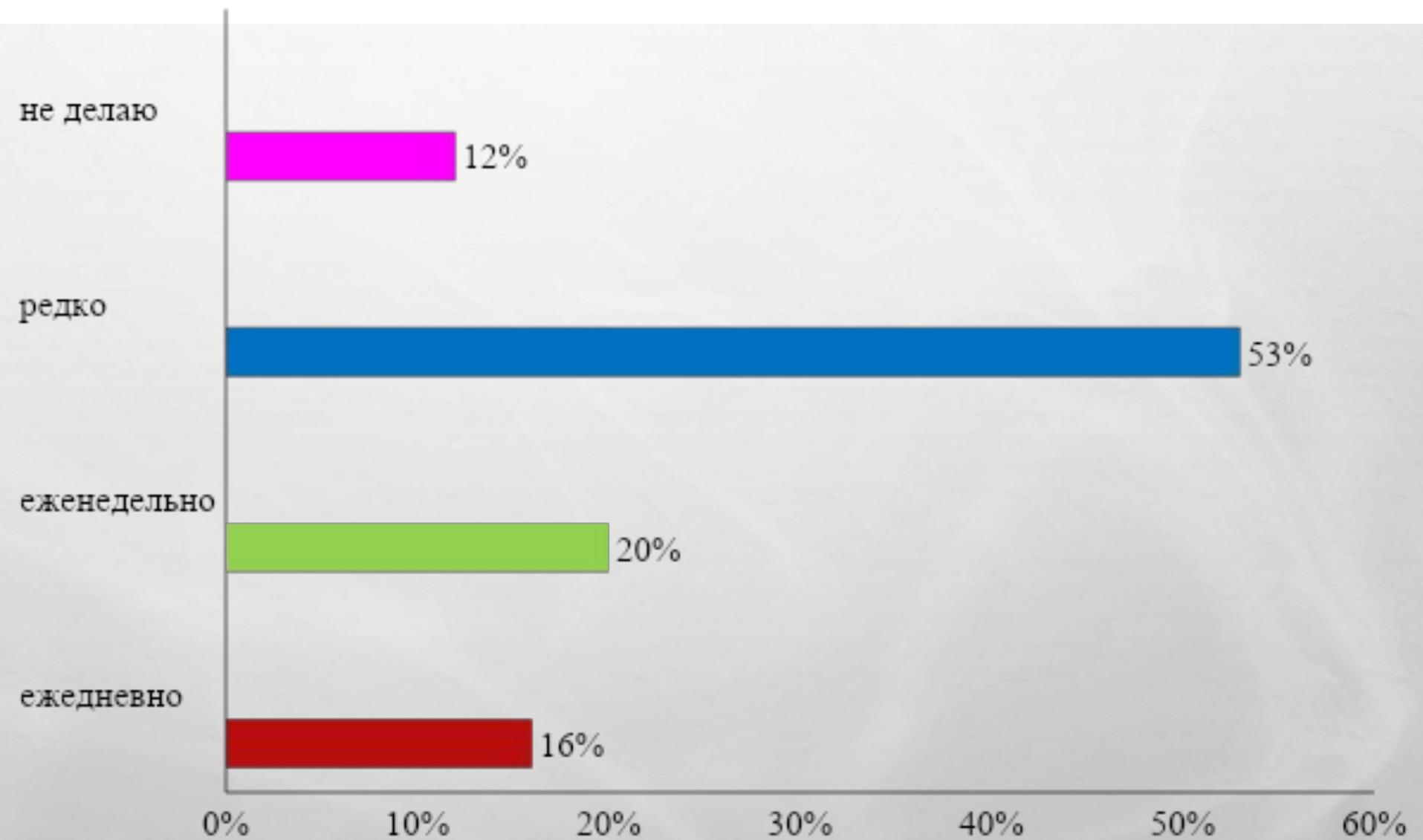


ДИАГРАММА 7.  
ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ, КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ?





## ДИАГРАММА 8.

# ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СПОРТОМ?

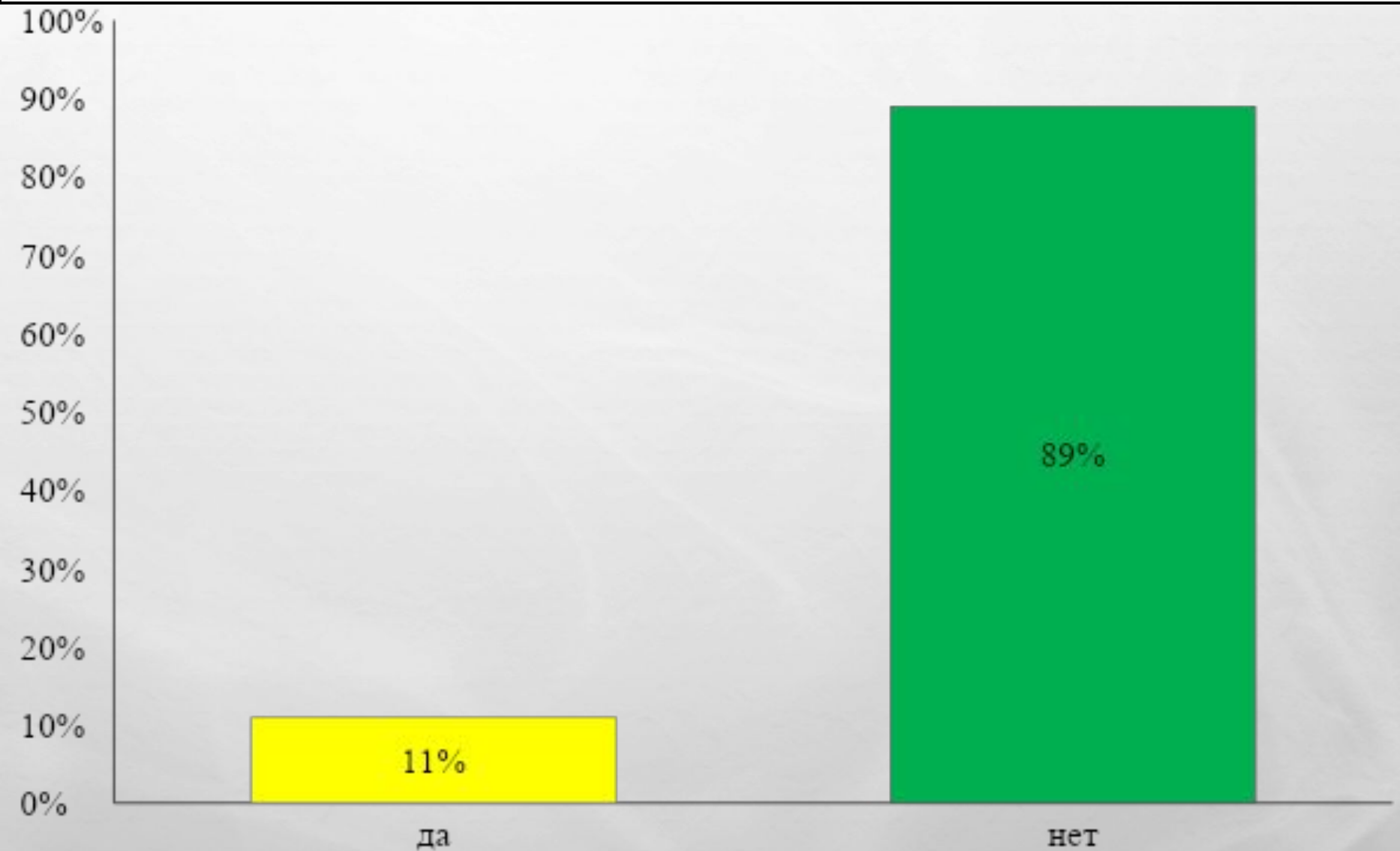
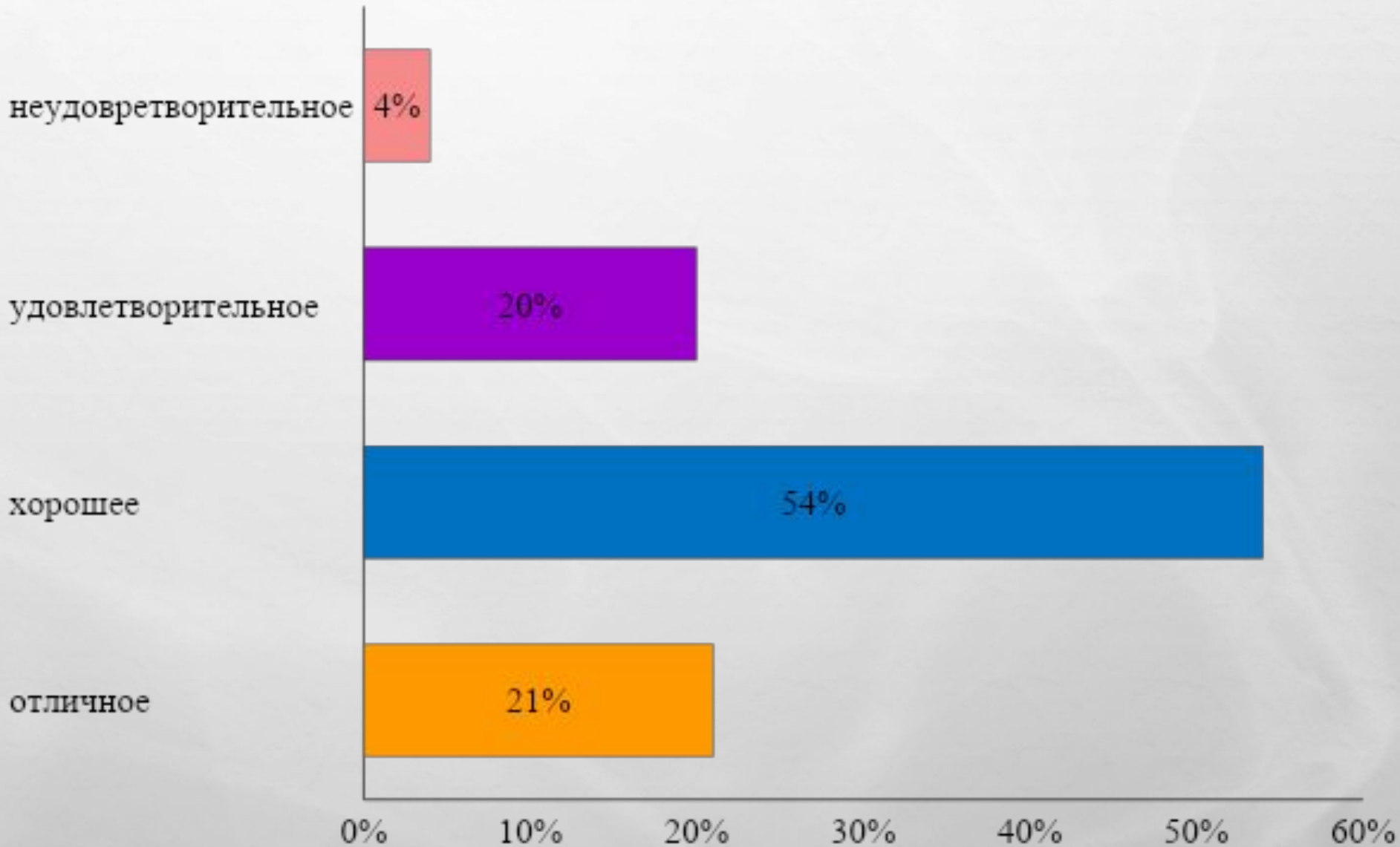


ДИАГРАММА 9.

# 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 неременным 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