



ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет им.М.Горького

Двигательная активность как фактор репродуктивного здоровья молодёжи

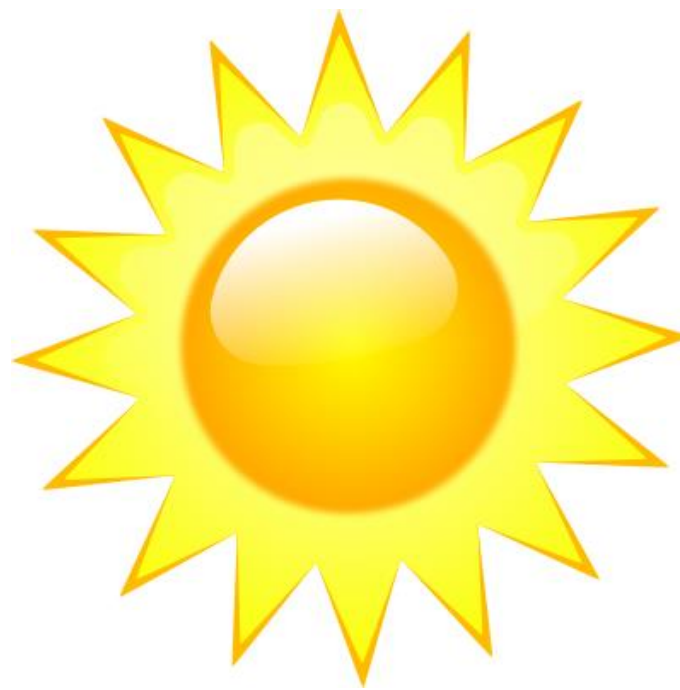
Потапов Александр Анатольевич – доцент
кафедры гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова, канд. мед. наук., доцент.

Митрофанов Владислав Александрович – преподаватель стажёр
кафедры гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова.

Бакалова Анна Дмитриевна – преподаватель стажёр
кафедры гигиены и экологии им. проф. О.А. Ласткова.

Калиновская Тамара Николаевна – зав. кафедрой физического воспитания.

Годз Лилия Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания.



Докладчик:
Потапов Александр Анатольевич
доцент кафедры
гигиены и экологии имени профессора О.А. Ласткова,
ГОО ВПО ДонНМУ им.М.Горького,
заместитель председателя методического совета Клуба
основ здорового образа жизни «Ника» г. Донецка

**Для образа жизни современной молодёжи характерны:
высокий объём информационной нагрузки,
постоянный дефицит времени,
изобилие сенсорных раздражителей.**



Представители студенчества вынуждены предпринимать какие-либо действия в нескольких направлениях одновременно.

Состояние информационного стресса, типичное для подобных обстоятельств, затрудняет правильную организацию деятельности.

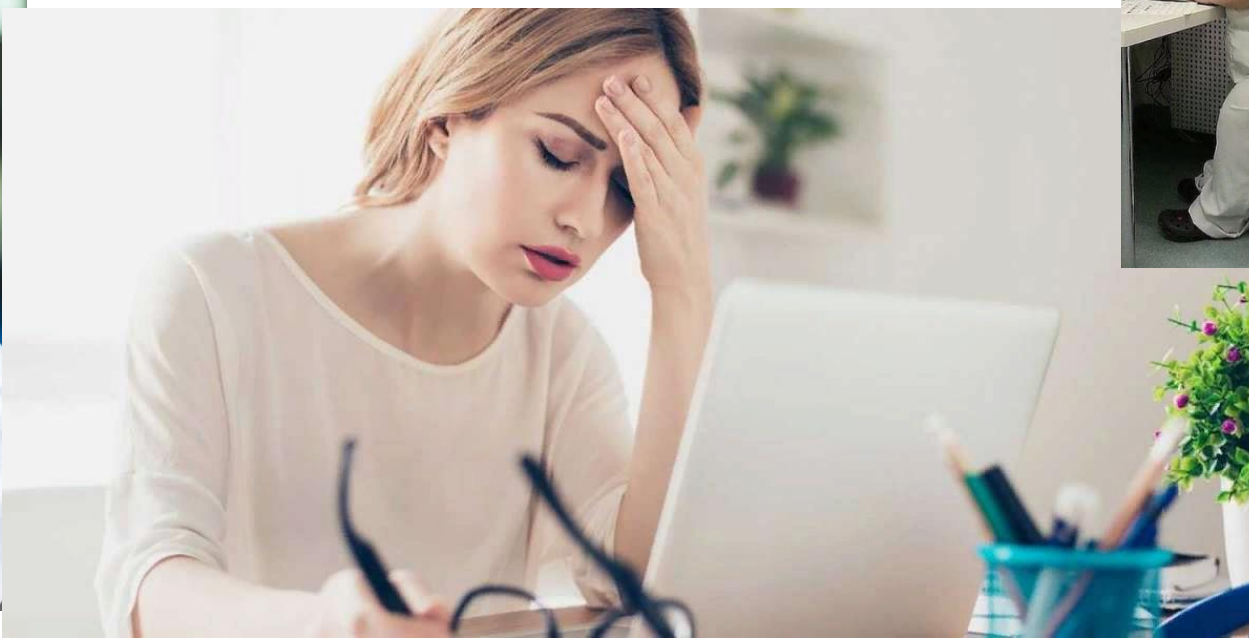
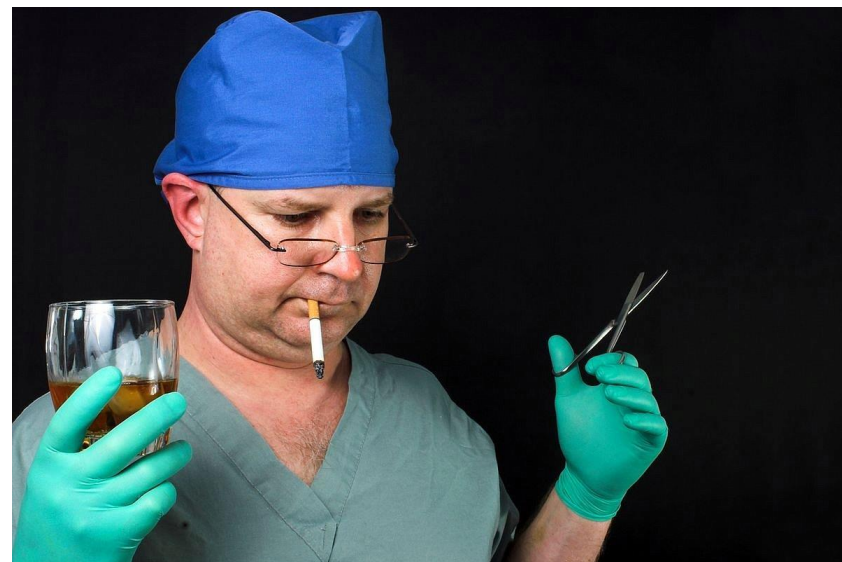


К сожалению, при этом не всегда удаётся находить время для активного отдыха. Гиподинамия и гипокинезия стали, увы, неотъемлемой частью жизни современного человека.

При недостаточной информированности о здоровьесберегающих действиях, имеет место низкая престижность и социальная значимость занятий спортом среди молодёжи. Студенты-медики, увы, не исключение. При анкетировании установлено, что менее половины (42,9%) из них НЕ ассоциируют утреннюю гигиеническую гимнастику как элемент стиля здорового образа жизни.



При этом, восприятие каждым четвертым представителем (25,4%) данного контингента признаков неинфекционных заболеваний у себя как чего-то естественного, обыденного, само собой разумеющегося **ПРОГНОСТИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНО.**



Преодолению недостатка двигательной активности, характерного для учебного процесса, не уделяется должного внимания.



Всего 33,6% студентов как вид организации досуга используют занятия физкультурой.

При этом 28,6% занимаются в пределах своего жилища.

БОЛЬНОЙ, ДЫШИТЕ ГРОМЧЕ,
ДОКТОР РАБОТАЕТ УДАЛЕННО!



© cartoonbank.ru

Объём двигательной активности ещё более снижается в период дистанционного обучения, вынужденно организованного в связи эпидобстановкой.

Студенты меньше времени проводят в движении, поскольку нет необходимости посещать университет и занятия по физвоспитанию, а прогулки на свежем воздухе давно вышли из моды.

CARICATURA.RU



%CCRA-POVR

Активный тег

Как следствие, приходится иметь дело с серьёзными проблемами, обусловленными современной спецификой.

ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛИШНИЙ ВЕС

В РФ избыточный вес имеют **15%** мужчин и **28,5%** женщин в возрасте старше **20** лет.

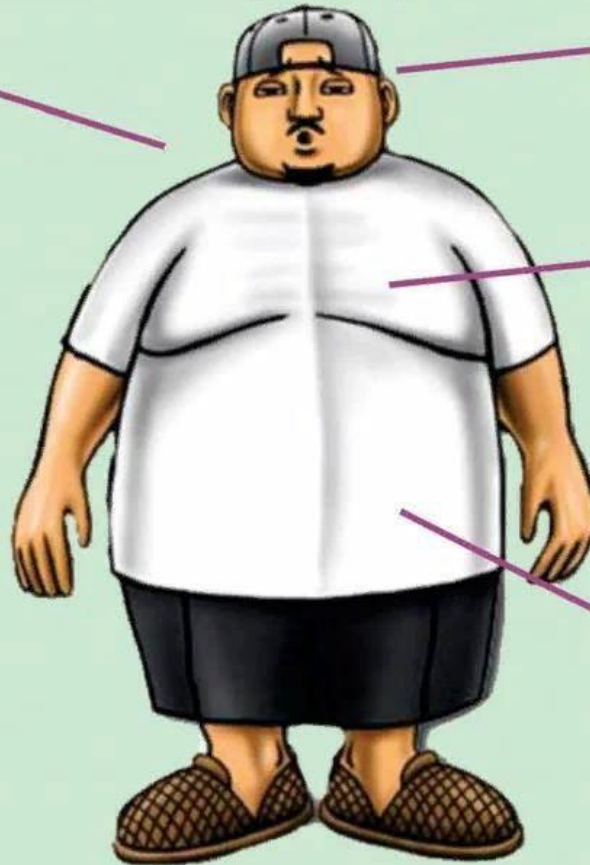


В кризис люди стали больше толстеть: они едят фастфуд и пьют газировку.



Если есть перед телевизором, то жизнь сократится на 5 лет.

Эксперты подсчитали, что количество людей с лишним весом в 2,5 раза больше, чем число страдающих от недоедания.



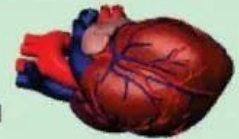
Человек без лишнего веса становится счастливее и лучше спит.

Избыточный вес, приобретённый до 30 лет, снижает умственные способности и приводит к слабоумию.



БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

Сердечные приступы, тахикардия и другие проблемы с работой сердца, характерные для многих полных людей, возникают из-за некорректной работы гена аппетита FTO.



Лишний вес отнимает у человека 8 лет жизни.

ВСЁ ДНР
интернет-справочник

Ожирение становится проблемой для здоровья, вообще, и репродуктивного здоровья, в частности.



**Эффективным средством
для выхода из тупика современных реалий является
ежедневная двигательная активность.**



На фоне увеличения численности студентов, относящихся к специальной группе физического воспитания, реальный уровень двигательной активности (**25-40% от необходимого**) не позволяет им улучшать показатели своего физического развития и здоровья.



Поэтому, управление физическим воспитанием во всех учебных заведениях следует осуществлять комплексно, целенаправленно, с привлечением всех участников образовательного процесса.



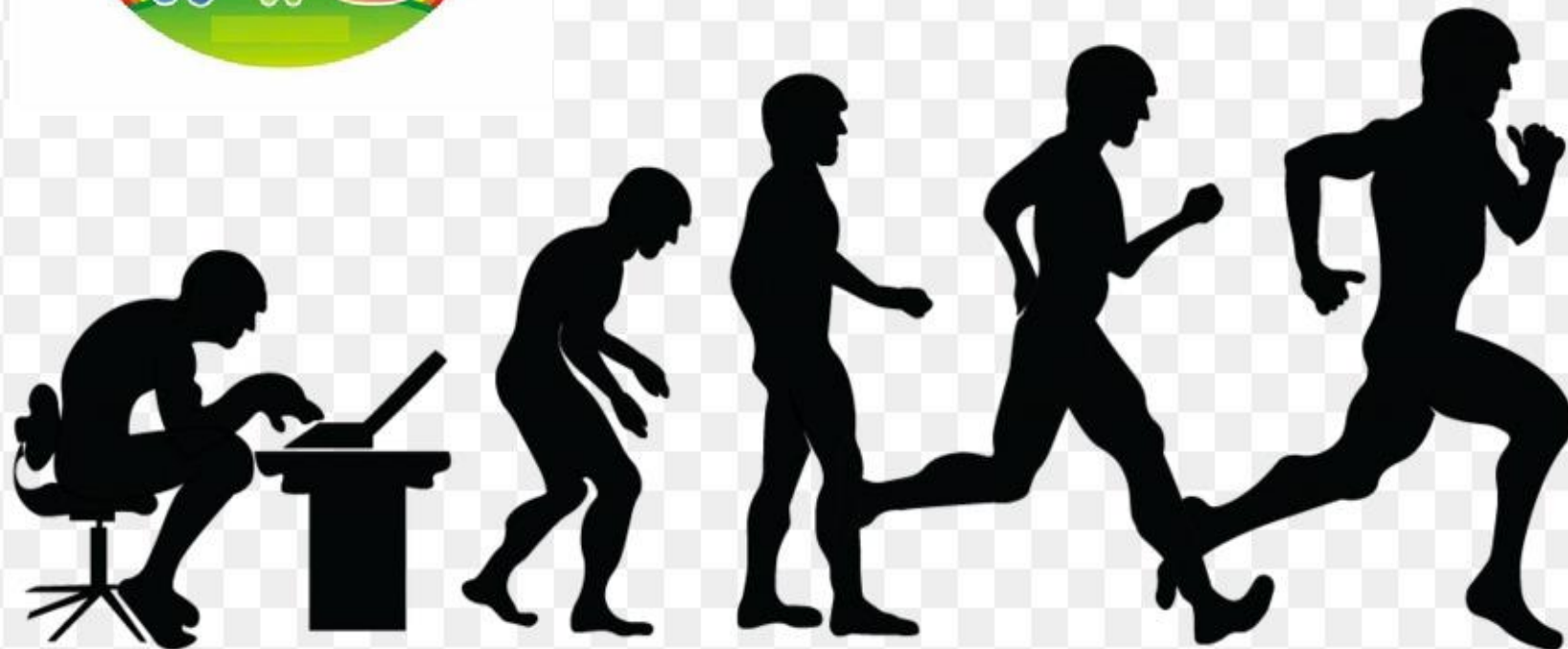
Для преодоления сложившейся ситуации нами организовано системное профессиональное обучение основам здорового образа жизни в сфере высшего медицинского образования. Это обеспечит возможность докторам различного профиля не только получить обобщённую информацию по проблеме, но и позволит специалистам обновлять их навыки и опыт посредством тренингов и обучения.



В процессе обучения студенты получают информацию о преодолении поведенческих привычек, ведущих к «болезням цивилизации», а также теоретическую базу для организации режима двигательной активности.



Тебе
ЖИТЬ



Для формирования базы здоровья студентов и обеспечения последующих действий по улучшению здоровья населения, в целом, и репродуктивного здоровья молодёжи, в частности, нами внедрён курс основ здорового образа жизни в систему подготовки будущих врачей.

Наши действия направлены на улучшение общей ситуации, характерной для современного общества.

А именно:

- Отсутствие нормальных ориентиров, целей в жизни подростков и молодёжи – токсикомании.**
- Факторы риска неинфекционных заболеваний признаны управляемыми! При этом можно добиться результата мерами первичной профилактики, изменением образа жизни.**
- Сформировались обширные группы населения, условия и образ жизни которых не совместимы со здоровым образом жизни.**

Данные факты отмечены в

Концепции формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 года.

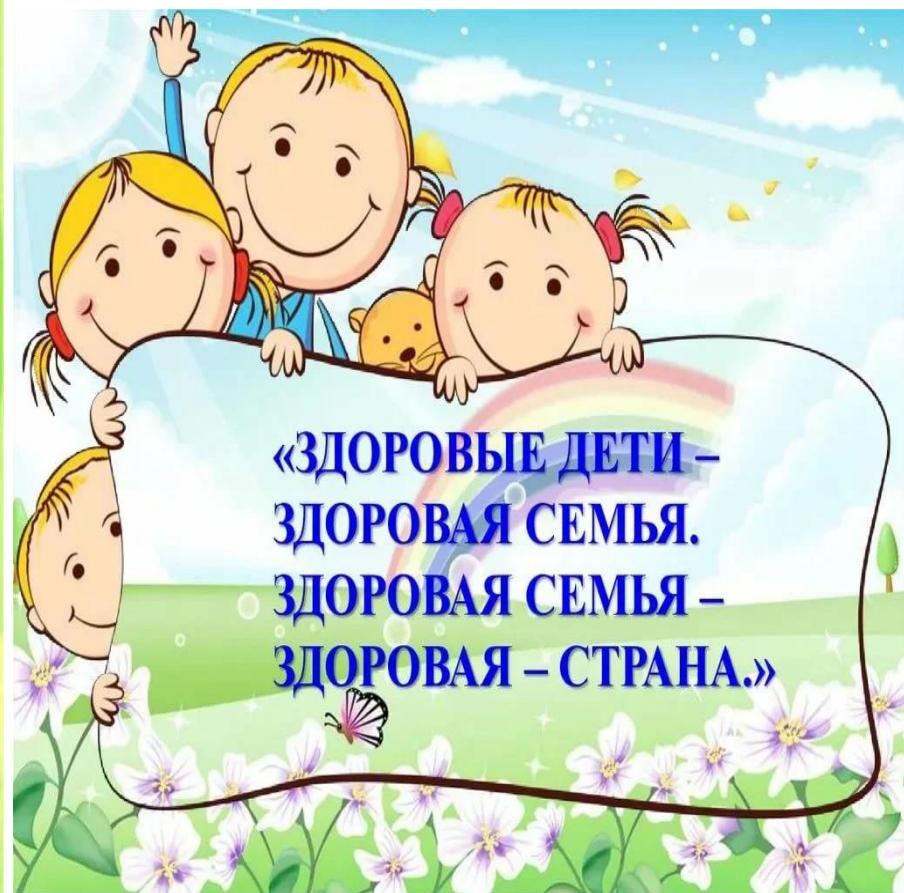
Этот документ утверждён Указом Главы Донецкой Народной Республики №60 от 1 марта 2019 года.

Мы стремимся разорвать порочный круг:

проблемы – болезни – осложнения – проблемы – ...

При этом создаём новые причинно-следственные связи для
высокого уровня репродуктивного здоровья
и активного долголетия:

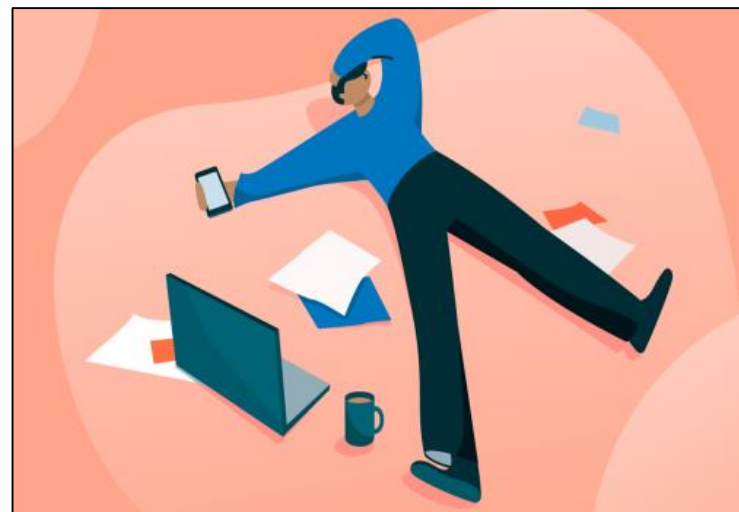
Здоровая семья –
здоровый ребенок.



Здоровье – это тот природный дар и личное богатство, которые человек ворует у себя сам.



А.А. Потапов



**Причины этого вида «хищений» в непонимании из-за неосведомлённости.
Мы работаем на устранение этих причин.**

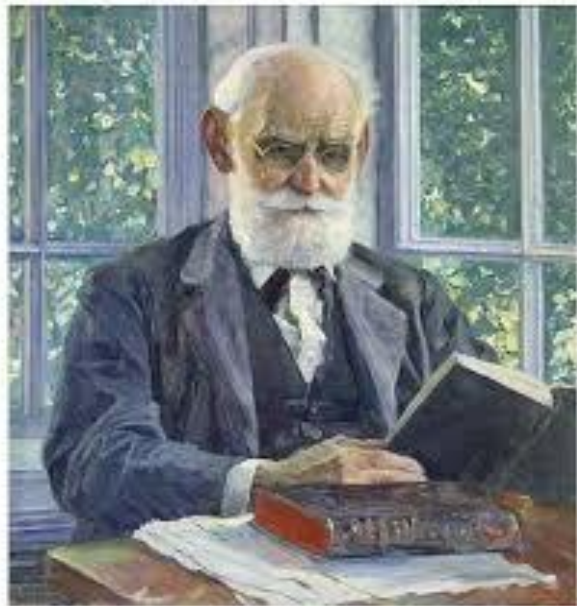
Зачем заботиться о здоровье? Чем именно завершается жизнь – общеизвестно.

«Здоровье – это еще не всё,
однако всё другое
без него ничего не стоит»

Луций Анней Сенека



Зачем заботиться о здоровье?



Имеющийся запас прочности человеческого организма позволяет жить до 150 лет.

Причём это – минимум!

Благодарю за внимание!



**Желаю
богатырского
здоровья
и
активного
долголетия!**