



# ГОО ВПО Донецкий национальный медицинский университет им.М.Горького

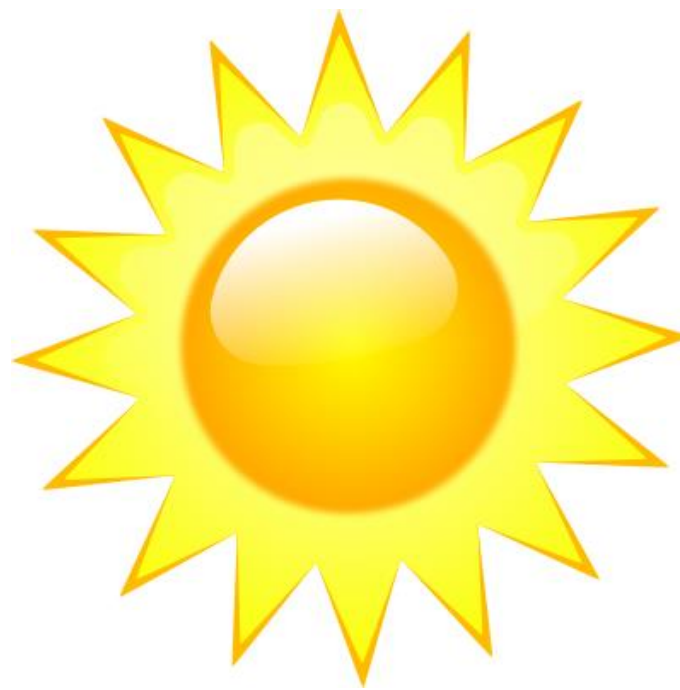
## Роль двигательной активности в формировании репродуктивного здоровья семьи

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

Косевич Михаил Александрович – директор Методического центра  
военно-патриотического воспитания, физкультурно-оздоровительной и спортивно-  
массовой работы управления образования администрации г. Донецка.

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.**

**Одной из причин информационного стресса, признано широкое использование электронных устройств, в том числе, и в быту.**



**К сожалению, этот процесс всё шире охватывает младшие возрастные группы.**

**Многие дети, даже ещё не умея разговаривать, активно используют компьютеры и смартфоны для организации досуга.**

**Печально, что родители принимают активное участие в приобщении ребёнка к компьютерным играм, либо для того чтобы не мешал отдыхать или решать бытовые проблемы, либо в целях контроля сферы его интересов.**



**В любом случае, дети существенно ограничены в таком факторе развития, как двигательная активность!**

**Данный момент весьма важен.**

**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 чуть менее половины (42,9%) из них НЕ ассоциируют утреннюю гигиеническую гимнастику как элемент стиля здорового образа жизни.**

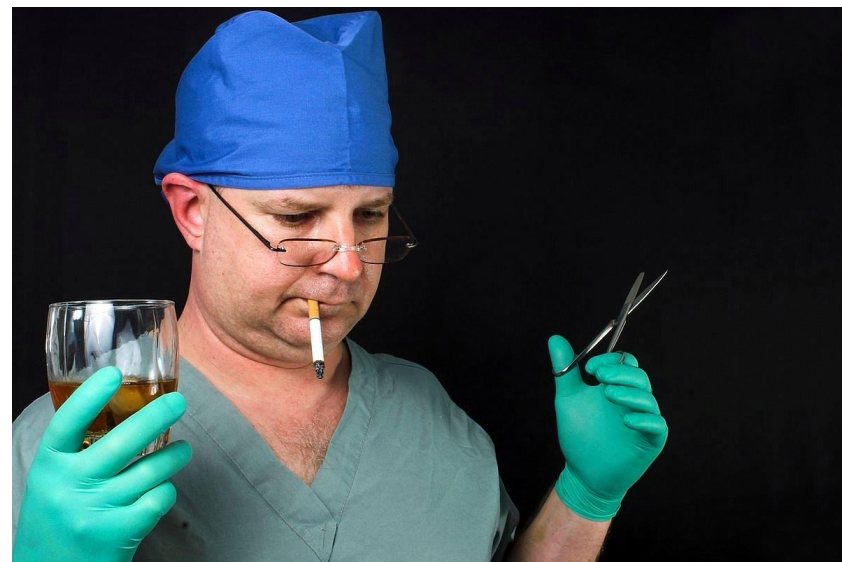


Вряд ли может вызывать сомнения необходимость воспитания у подрастающего поколения приверженности к физической культуре. В первую очередь, путём личного примера родителей.



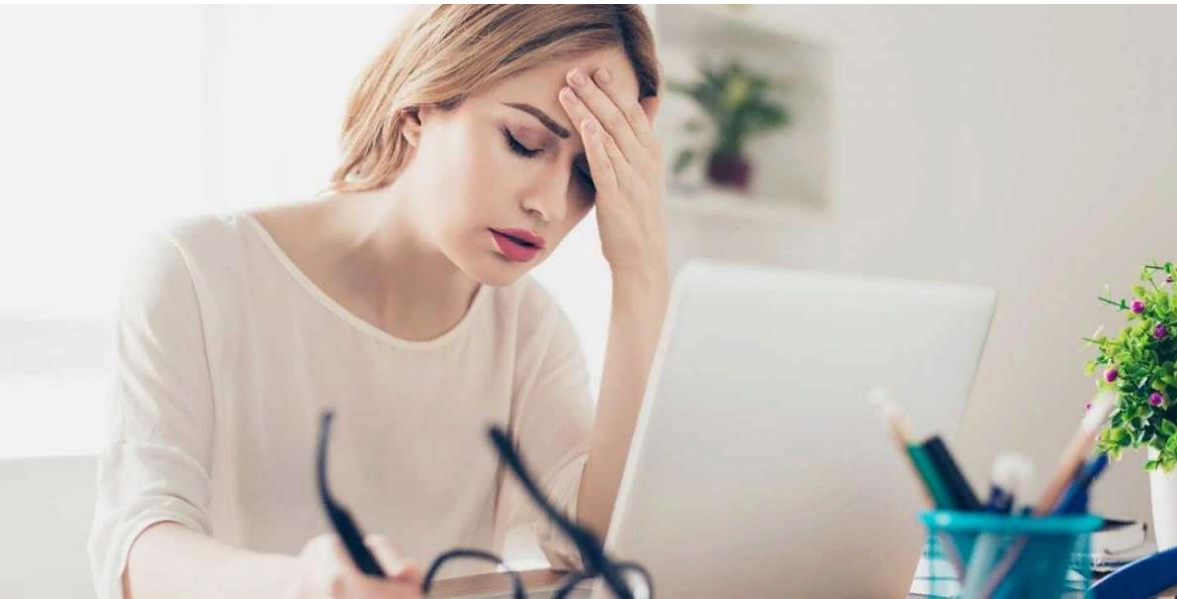
Естественно, для этого необходимо предоставление правильной информации. Данную проблему мы пытаемся решить путем обучения основам здорового образа жизни школьников, а также и будущих врачей.

**Восприятие каждым четвёртым (25,4%) будущим врачом признаков неинфекционных заболеваний у себя как чего-то естественного, обыденного, само собой разумеющегося ПРОГНОСТИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНО.**



**Психологический настрой учащихся старших классов на перспективы своего здоровья, также не даёт повода для оптимизма.**





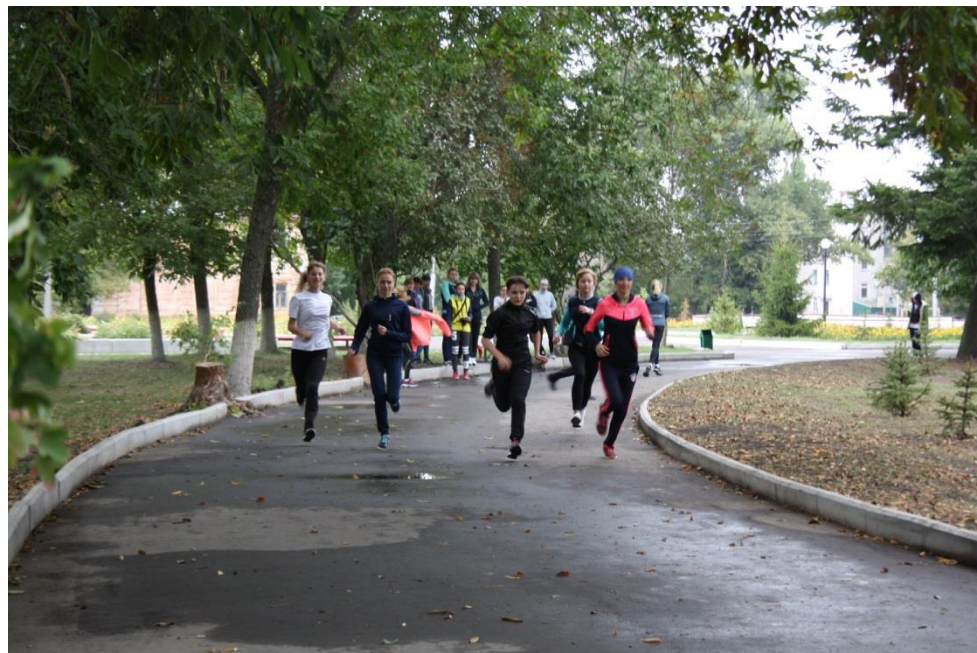
Интересно, что  
проблема своего  
здоровья молодёжью  
осознаётся.

Однако, что необходимо  
предпринимать для её  
решения  
мало кто знает.



**Недостаток двигательной активности,  
характерен для учебного процесса.**

**Однако, мерам профилактики 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.**

**Обучающиеся меньше времени проводят в движении, поскольку нет необходимости посещать занятия, в том числе и 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.

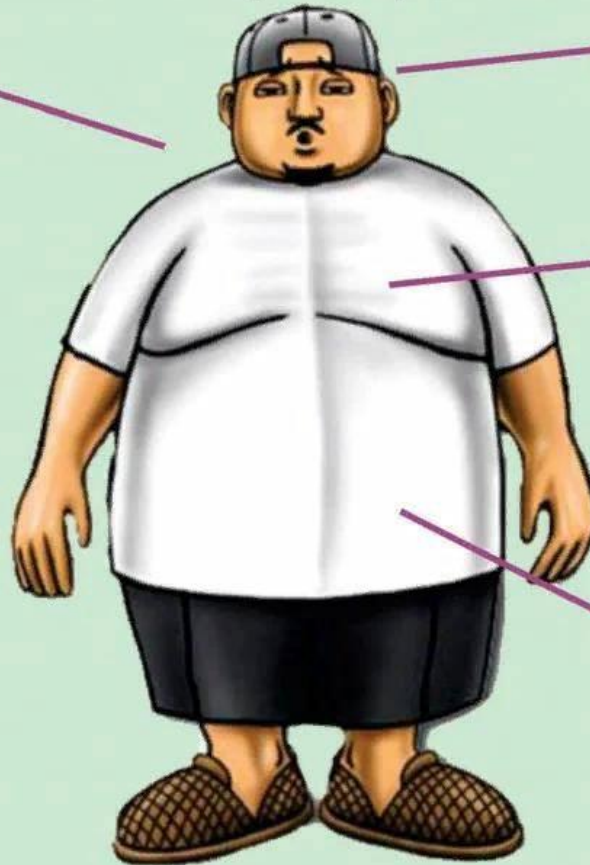


В кризис люди стали больше толстеть: они едят фастфуд и пьют газировку.



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.



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

**Человек без лишнего веса становится счастливее и лучше спит.**

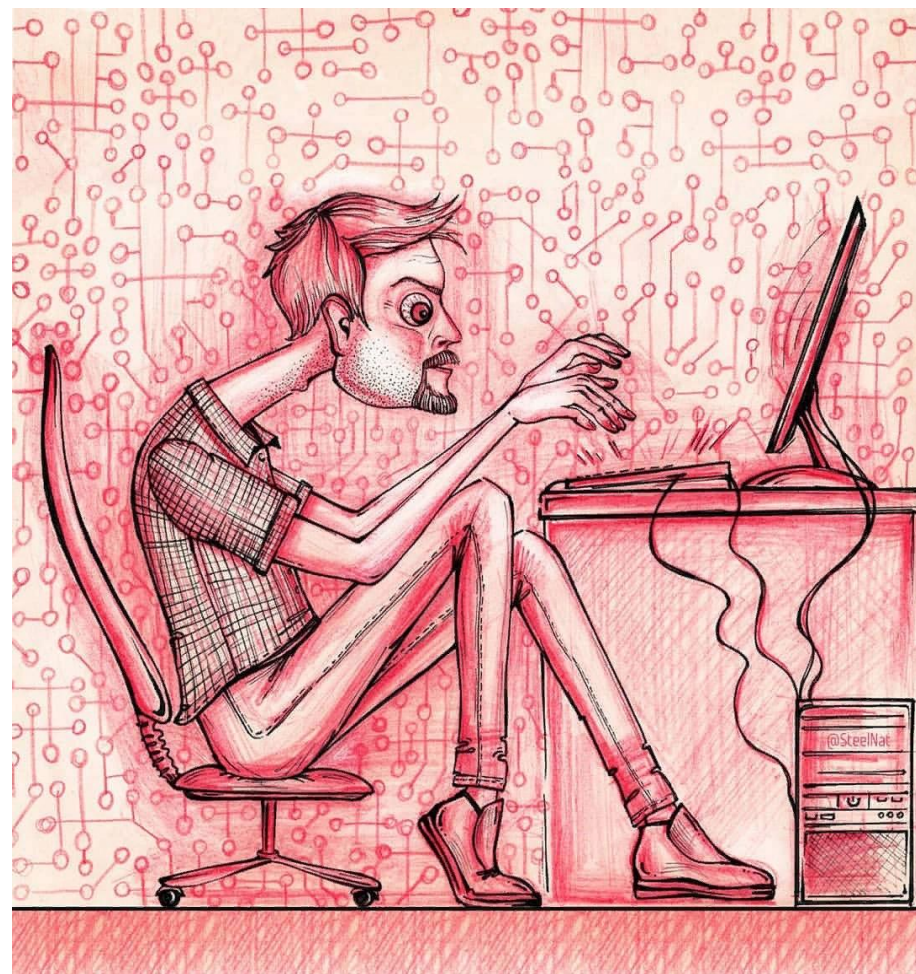
**Ожирение становится проблемой для здоровья, вообще, и репродуктивного здоровья, в частности.**



**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 обучение основам здорового образа жизни в общеобразовательных учреждениях, а также в сфере высшего медицинского образования.**

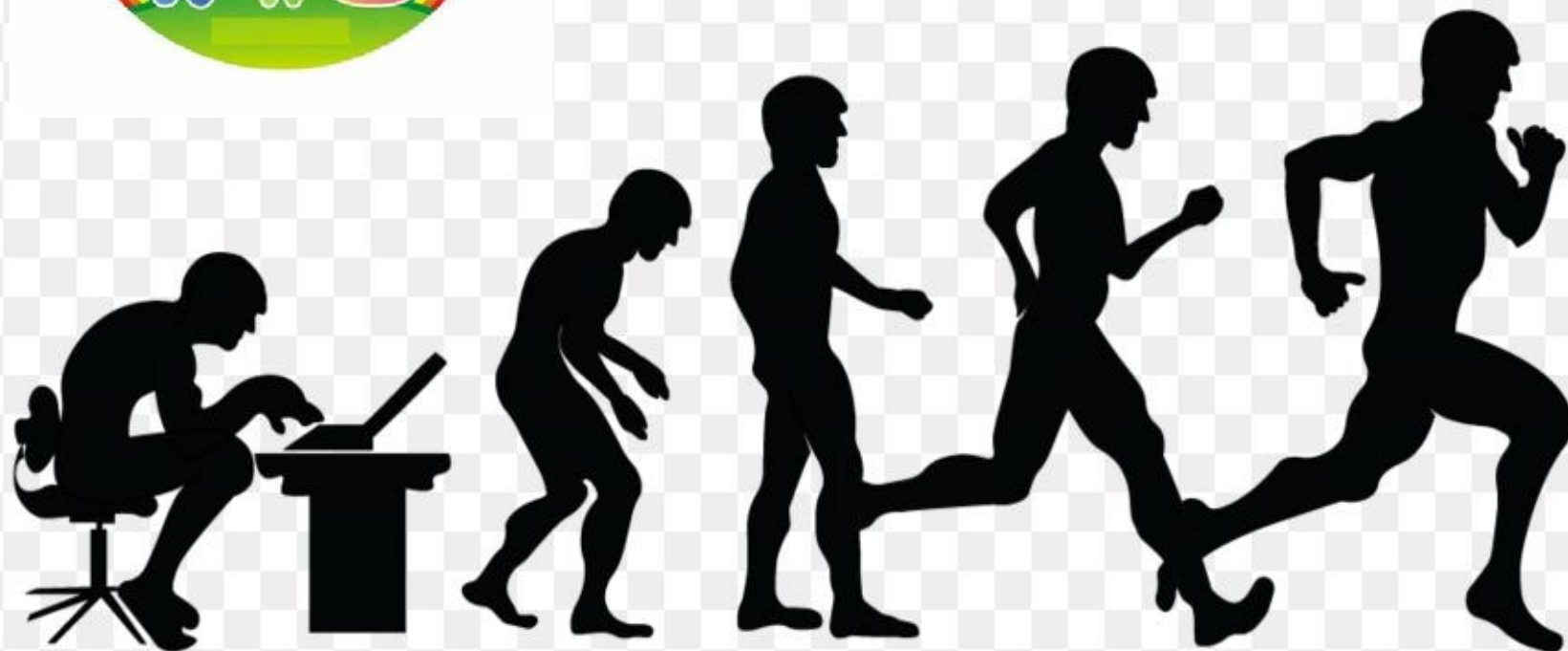
**Это обеспечит возможность школьникам и будущим докторам не только получить обобщённую информацию по проблеме, но и позволит специалистам обновлять их навыки и опыт посредством тренингов и обучения.**



**Ребята,**

**давайте вести здоровый образ жизни.**

Наши обучающиеся получают информацию о преодолении поведенческих привычек, ведущих к «болезням цивилизации», а также теоретическую базу для организации режима двигательной активности.



**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**

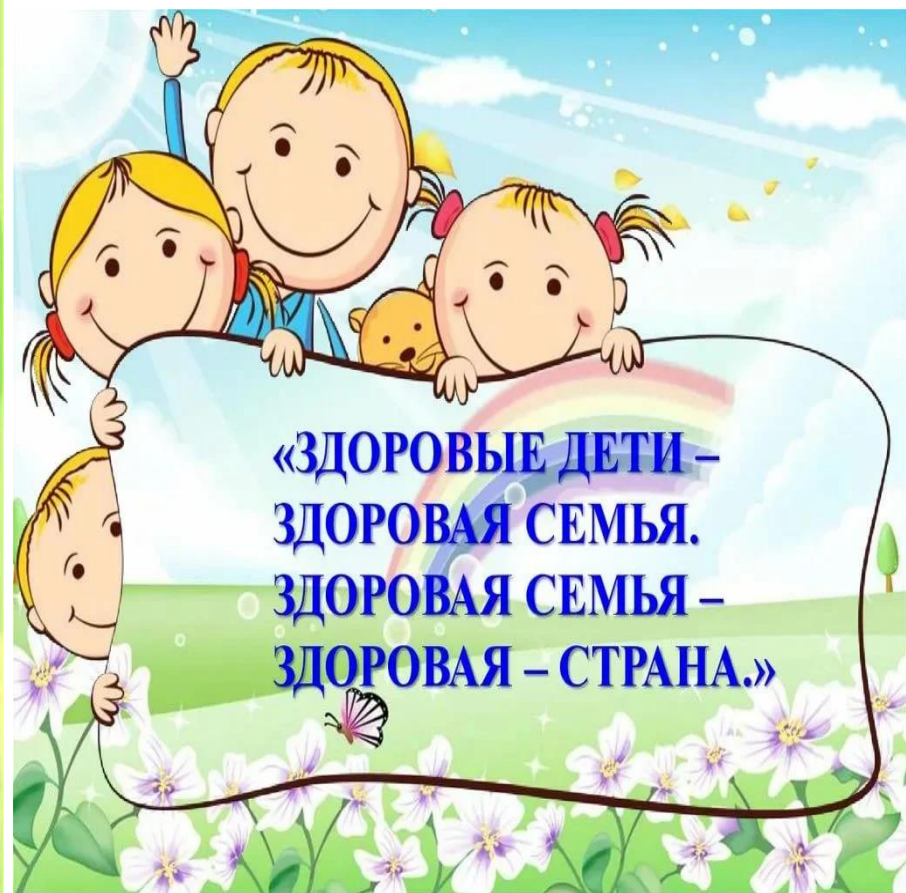
**№60 от 1 марта 2019 года.**

Мы стремимся разорвать порочный круг:

**проблемы – болезни – осложнения – проблемы – ...**

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

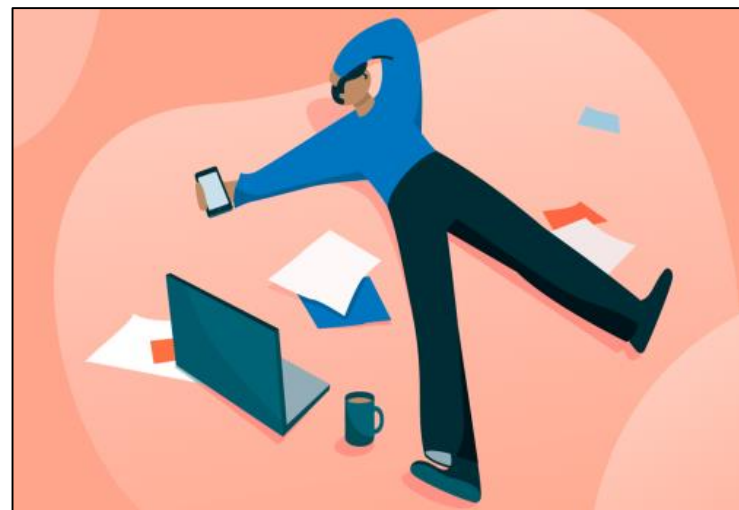
Здоровая семья –  
здоровый ребенок.



**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.**

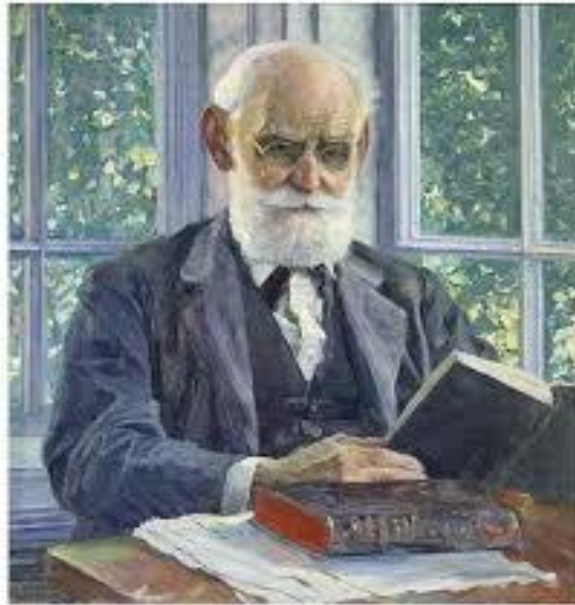
# Зачем заботиться о здоровье? Чем именно завершается жизнь – общеизвестно.

«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!**