

# ПРОЕКТ «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

**Наймушина Алла Геннадьевна, д.м.н.,  
профессор кафедры физического  
воспитания и кафедры  
кибернетических систем Тюменского  
индустриального университета**



незавершенная адаптация  
продолжительностью до 2  
лет - срочная



2-4-года - фаза  
толерантности



от 4 до 10 лет  
дисрегуляторные  
состояния

**Болезнь**



# **Состояние здоровья обучающихся**

# Критерии оценки здоровья

1

- Самооценка здоровья

2

- Оценка физического развития и физической подготовленности

3

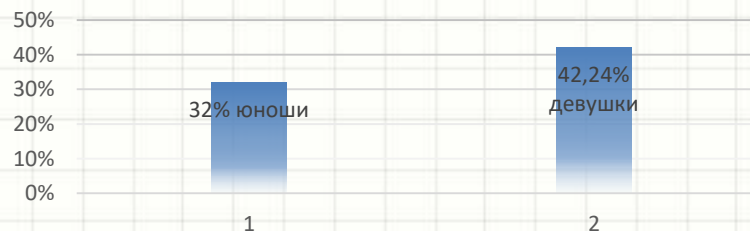
- Контроль за состоянием здоровья субъектов университетского комплекса

## НИКОГДА НЕ КУРИЛИ



в местах,  
отведённых для  
курения на 10  
юношей  
приходится 2-3  
курящие  
девушки

## ТОЛЕРАНТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К АЛКОГОЛЮ ОТВЕТ "НИКОГДА"



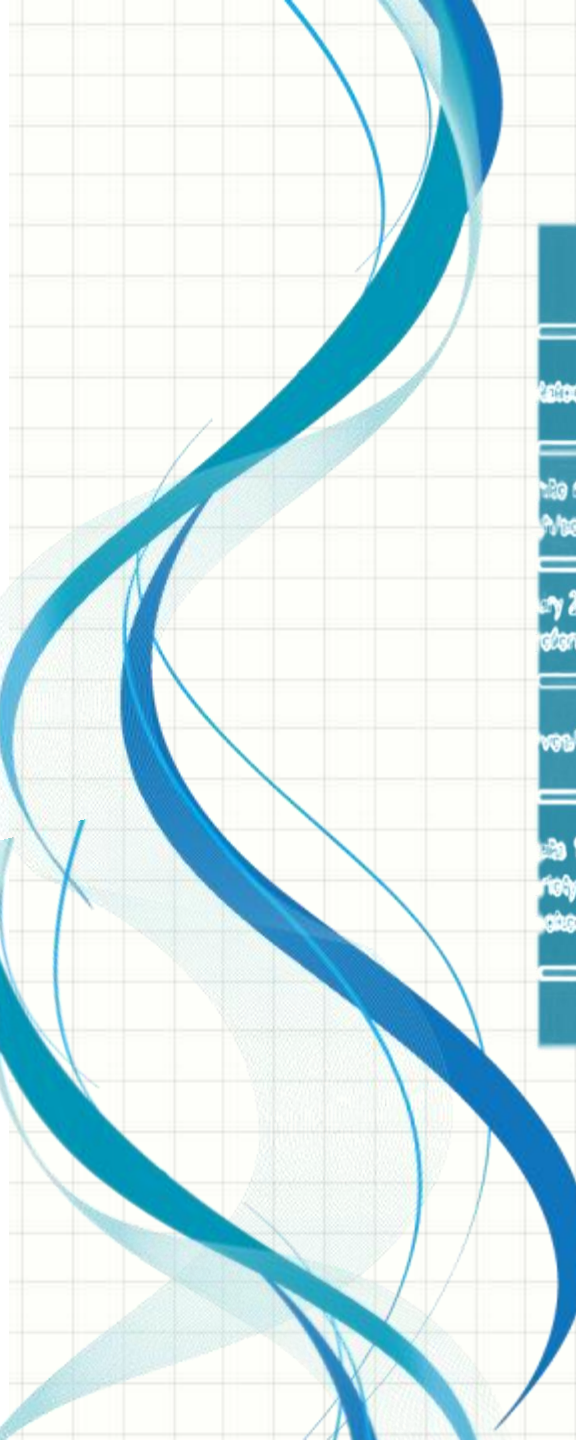
Из обучающихся ОФО 1 курса направления подготовки «Нефтегазовое дело» в анкетировании приняло участие 125 юношей и 32 девушки (в анкетах фиксировали только пол и возраст, без указания персональных данных).

# Уровень стрессоустойчивости

Факторы риска	Никогда	Редко	Только при определенных обстоятельствах	Часто	Практически постоянно
Раздражительность и вспыльчивость у юношей	11%	20%	36%	13%	10%
Раздражительность и вспыльчивость у девушек	10%	24%	33%	20%	13%

# Уровень стрессоустойчивости

Факторы риска	Никогда	Редко	Только при определенных обстоятельствах	Часто	Практически и постоянно
Тревожность у юношей	13%	20%	60%	7%	-
Тревожность у девушек	15%	20%	23%	30%	12%



	Sweets ≤ 20
Fatces ≤ 30	Red meat < 20 Processed meat ≤ 10
White meat 20 Poultry 20	Eggs 2-40 Legumes ≥ 20
Dairy 20 (preferably low fat)	
Vegetables/fruits 1-20	Herbs/herbs/garlic/onions (less added salt) Variety of flavours
Cereals 1-2   vegetables ≥ 20 (variety of colour/flavours, not cooked/raw)	Olive oil Bread/pasta/noodles/couscous/ Other cereals 1-20 (preferably whole grain)
	Water and herbal drinks





# ТАБЛИЦА 1. КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД, ПРЕДПОЧИТАЕМЫХ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Вид блюда и % предпочтения	Калорийность (100 гр., в ккал)
Суп с фрикадельками (24%)	61,5
Мясной суп (58%)	61,5
Пицца «пепперони» (71%)	234
Гречка с мясом (80%)	115
Сырный суп с курицей (5%)	95
Курица, тушенная с овощами (90%)	123
Рис с овощами и (21%)	128
Борщ (44%)	45
Лапша быстрого приготовления «Доширак» (43%)	440
Жаренная картошка (63%)	192
Вареники (38%)	125

# По результатам освоения программы «Прикладная физическая культура»

Высокий уровень физической подготовки:

- 19% юношей
- 11% девушек

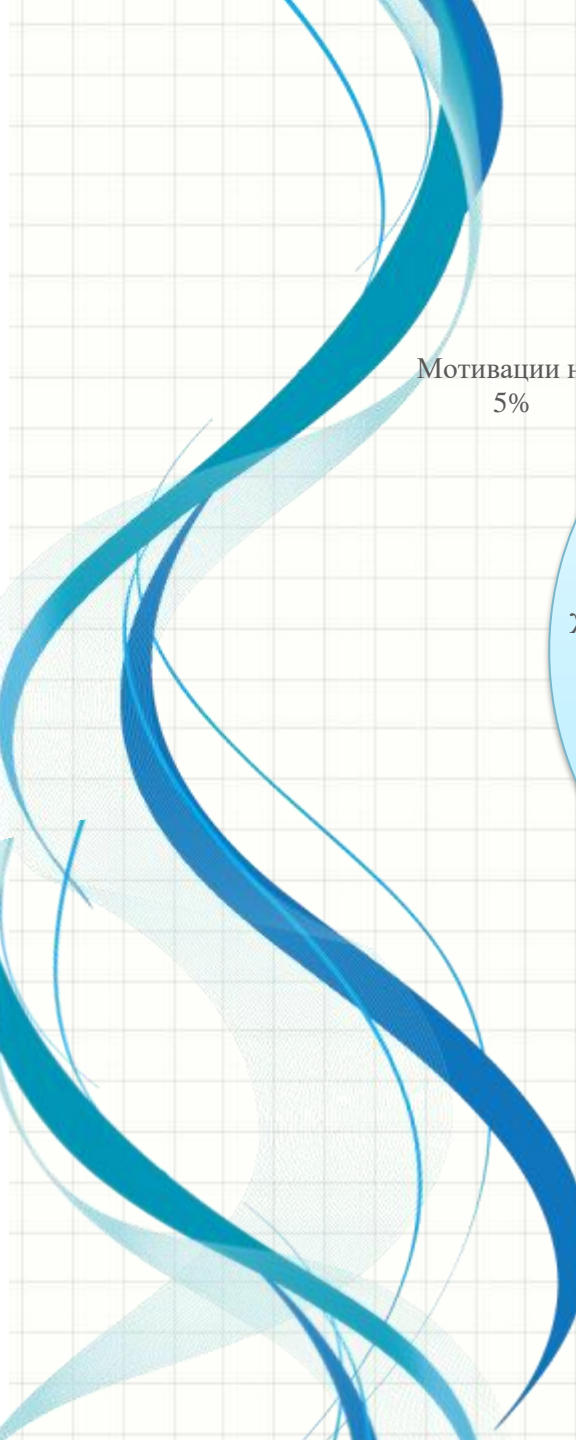
Средний уровень физической подготовки не были готовы принять участие в тестировании ГТО:

- 56% юношей
- 33% девушек

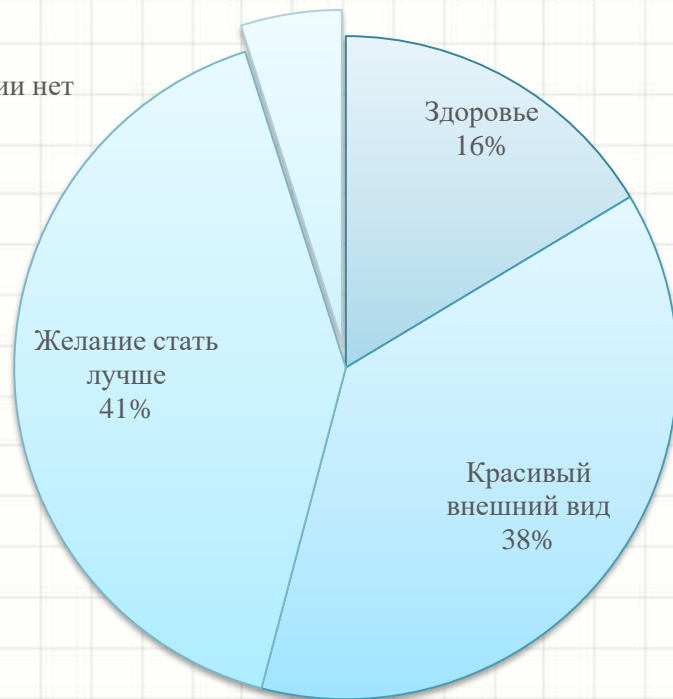
# Распространённость заболеваний

- Расстройства функции зрения 32% юношей и 56% девушек
- АГ у 11% юношей
- Нарушения осанки у 89% у юношей и 80% девушек
- ОРВИ и грипп – никогда 12% юношей

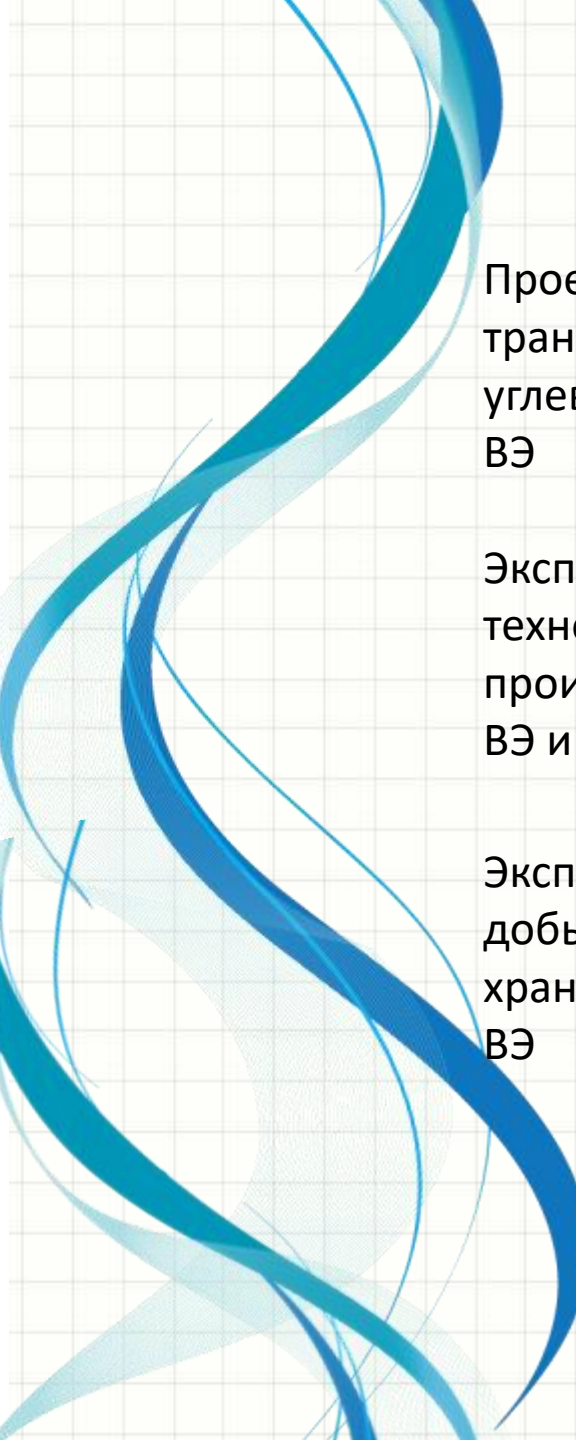
Среди обучающихся очной формы обучения желание участвовать в проекте «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ» выразили 22% юношей и 12% девушек.



Мотивации нет  
5%



Мотивационно-личностные установки  
студентов к занятиям физической культурой  
и спортом



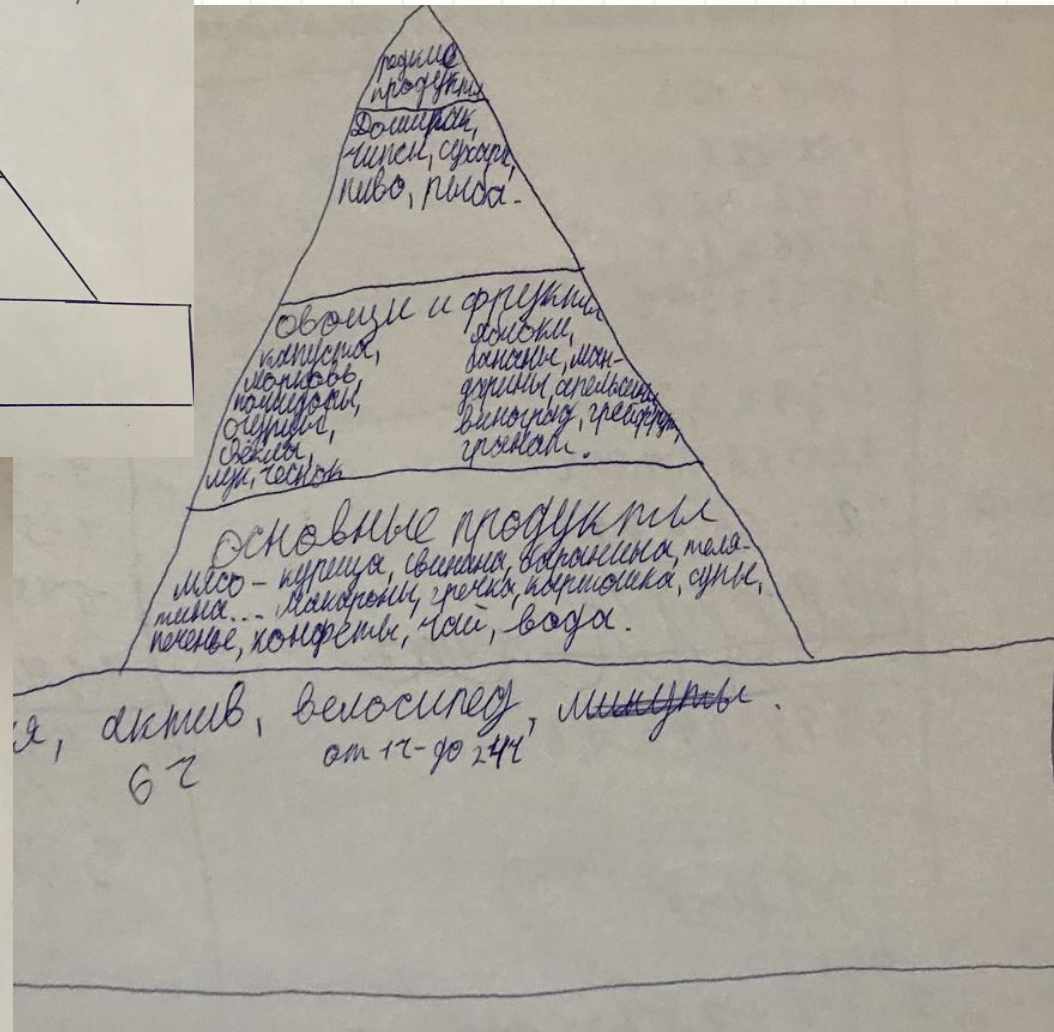
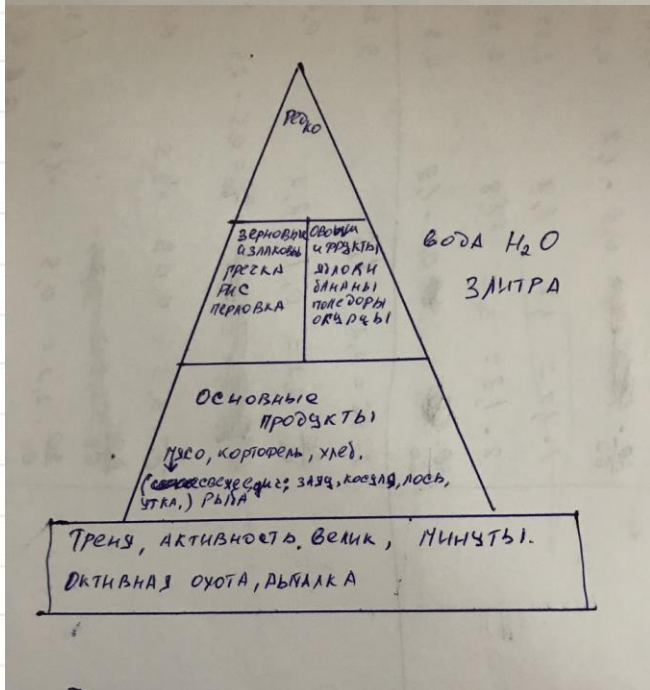
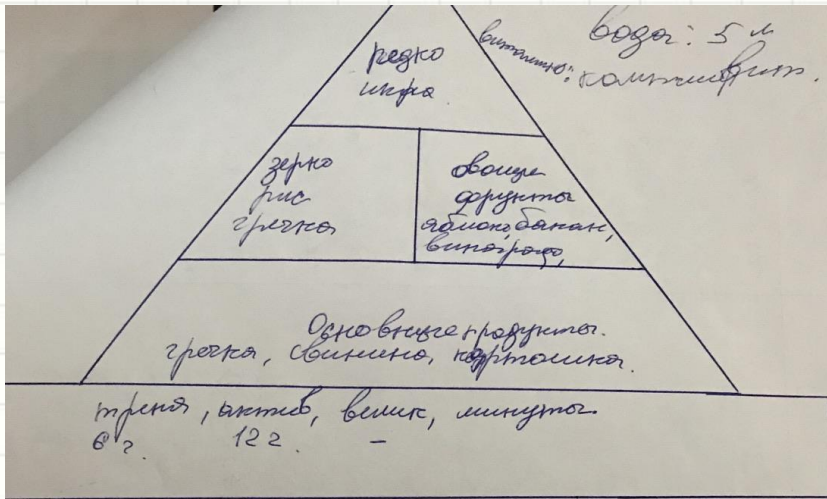
Проектирование и эксплуатация систем  
транспорта, хранения и сбыта  
углеводородов -  
ВЭ

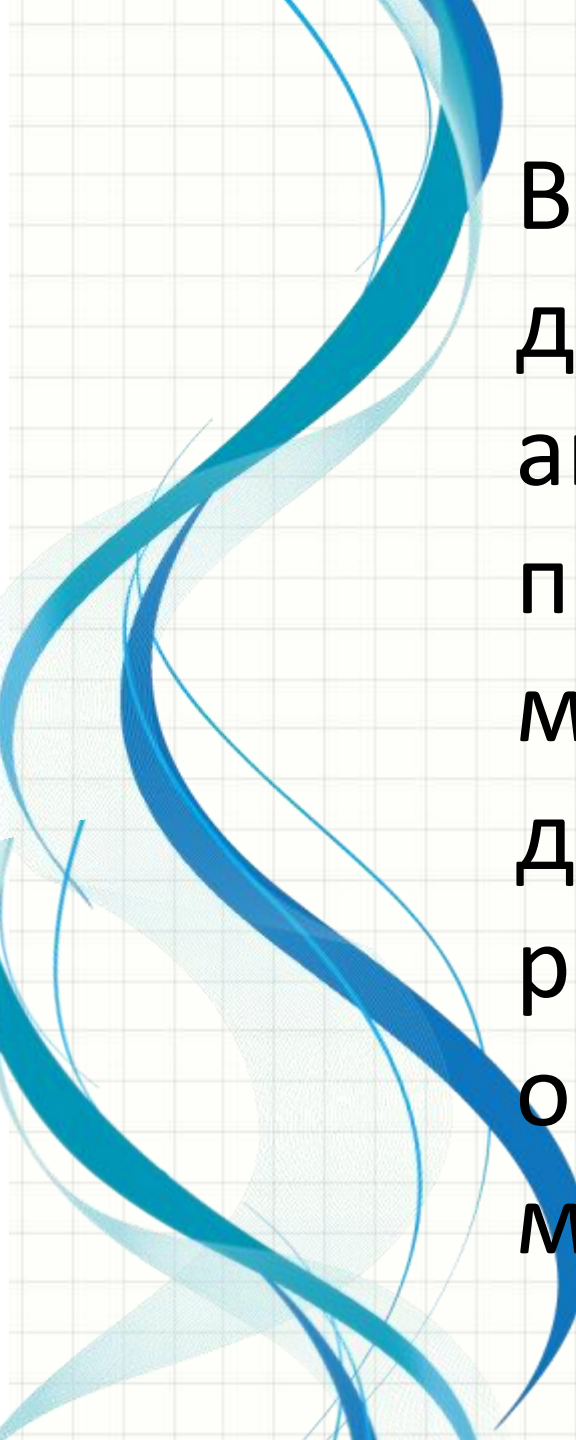
Эксплуатация и обслуживание  
технологических объектов нефтегазового  
производства  
ВЭ и неработающие

Эксплуатация и обслуживание объектов  
добычи газа, газоконденсата и подземных  
хранилищ  
ВЭ

# Физическая активность мужчин ЗФО (114 мужчин 25,39 лет)






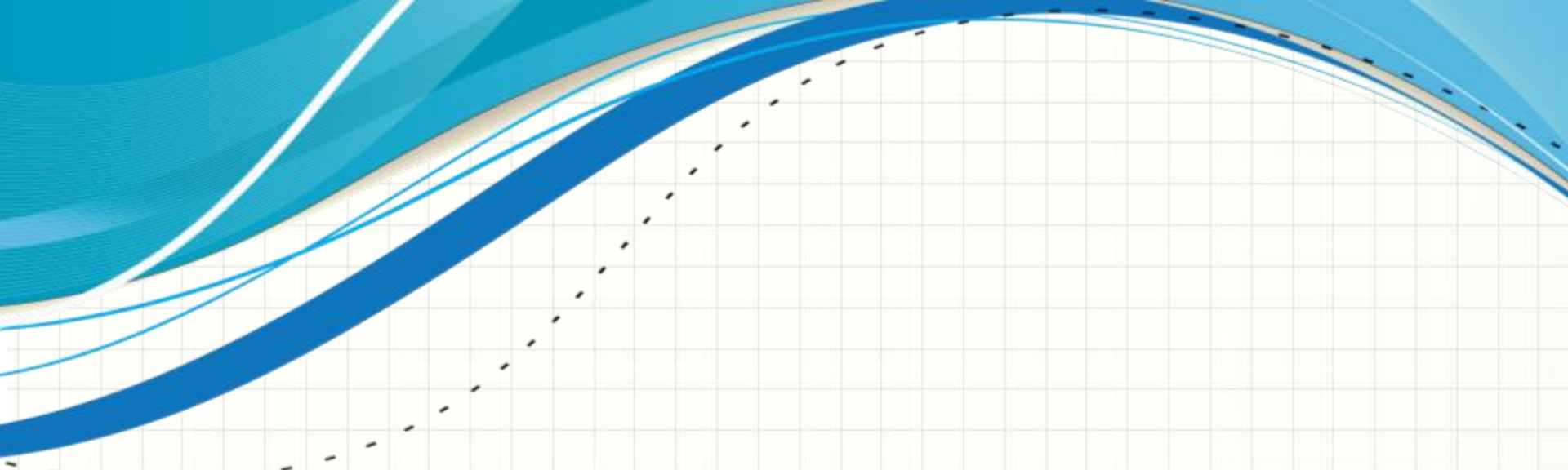


Всего в анонимном добровольном анкетировании приняли участие 320 мужчин, имеющих допуск к работе по результатам обязательных медицинских осмотров.



- Знали о наличии АГ и не обращались за медицинской помощью в течении года 7% мужчин в возрасте  $32,62 \pm 9,14$  лет (из них сочетание 3 и более ФР отмечено более чем в 70%);
- Не знали показателей общего холестерина и глюкозы в крови;
- Нарушения осанки у 38% мужчин;
- 54% в течение 3-х лет обращались в медицинские организации за медицинской помощью при обострении вертеброгенных заболеваний.

- 
- Нарушения питания: 82% респондентов питались нерегулярно, в рационе преобладали полуфабрикаты и минимальное количество свежих овощей и фруктов);
  - Курение (34%);
  - Избыточная масса тела (27%);
  - Низкая стрессоустойчивость (69%);
  - Толерантного отношения к алкоголю (78%);
  - Низкая двигательная активность (79% ).



**БЛАГОДАРИМ ЗА  
ВНИМАНИЕ**