

Аналитическая справка
опроса сотрудников и обучающихся
в рамках реализации программы Well Being –
территория благополучия ВКТУ им. Д. Серикбаева

№	Целевые показатели чек-листа	Обучающиеся		Сотрудники		Рекомендации
		Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	
№1. Благополучие здоровья.						
	Центральная нервная система	226	55,8%	76	61,7%	<ul style="list-style-type: none"> • Обращение к специалисту центра здоровья и спорта или клиники. • Посещение диагностического центра; • Методические рекомендации физических упражнений по профилю отклонения. • Создание медицинского обслуживания, сопровождение и контроля над больными сотрудниками. • Проведение дней здоровья, туристических походов и привлечение сотрудников к участию в них. • Прохождение диагностики.
	Система органов дыхания	69	17,0%	13	10,5%	
	Система органов кровообращения	31	7,6%	3	2,4%	
	Система органов кроветворения (анемический синдром и др.)	12	2,9%	1	0,8%	
	Система органов пищеварения	12	2,9%	3	2,4%	
	Система органов мочевыделения и кожи	2	0,4%	0	0%	
	Эндокринная система	6	1,4%	3	2,4%	
	Костно-мышечная система	14	3,4%	2	1,6%	
	Лимфатическая система	3	0,7%	0	0%	
	Иммунная система	23	5,6%	5	4,0%	
	Периферическая нервная система	0	0%	0	0%	
	ЛОР	7	1,7%	4	3,2%	
	Вегетососудистая дистония	0	0%	13	10,5%	
	Всего:	405	100%	123	100%	
№2. Физическое здоровье.						
	Оценка уровня физической подготовленности	148	63,2%	33	26,8%	<ul style="list-style-type: none"> • Корпоративные фитнес-залы. • Абонементы в спорт-залы и различные спортивные секции. • Членство в спортивных клубах и лигах выходного дня. • Пешие и велосипедные прогулки.
	Оценка физической работоспособности	36	15,3%	28	22,7%	
	Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной системы	29	12,3%	23	18,6%	

Оценка физического развития, физиологических параметров, состояния здоровья	17	7,2%	12	9,7%	<ul style="list-style-type: none"> • Методические рекомендации комплекса ЛФК и коррекционной гимнастики. • Оздоровительные технологии и методики. <ul style="list-style-type: none"> • Обращение к специалисту центра здоровья и спорта или клиники. • Прохождение спец. диагностики.
Комплексная оценка физического здоровья	0	0%	17	13,8%	
Экспертная оценка уровня здоровья у женщин	2	0,8%	4	3,2%	
Экспертная оценка уровня здоровья у мужчин	2	0,8%	1	0,8%	
Определение биологического возраста	0	0%	5	4,0%	
Всего:	234	100%	123	100%	
№3. Психическое здоровье.					
Автономия	11	2,7%	0	0%	<ul style="list-style-type: none"> • Программы по совершенствованию индивидуального стиля деятельности сотрудника. • Психологическое консультирование сотрудников на основе диагностик. <ul style="list-style-type: none"> • Проведение психологических просвещений, тренингов, семинаров. • Проведение тренингов и соревнований направленных на выявление лидерских качеств. • Проведение психологической помощи. • Предоставление медитационных практик. • Проект «Секреты здорового сна».
Адекватная самооценка	7	1,7%	0	0%	
Гибкость применения защитных механизмов	4	0,9%	0	0%	
Желание, способность работать	62	15,4%	0	0%	
Осознанность - металлизация	3	0,7%	0	0%	
Понимание этических норм	12	2,9%	0	0%	
Способность «Играть»	15	3,7%	0	0%	
Умение выстаивать отношения	273	67%	1	50%	
Эмоциональная устойчивость	15	3,7%	1	50%	
Всего:	402	100%	2	100%	
№4. Здоровое питание.					
Зелень	6	1,8%	0	0%	<ul style="list-style-type: none"> • Программы контроля над весом, с целью продвижения идеи культуры потребления.
Зелёный чай	1	0,2%	0	0%	
Кислые фрукты	7	1,3%	0	0%	
Медленные углеводы	2	0,4%	0	0%	
Молочные продукты	6	1,8%	0	0%	
Мясо	389	71,7%	3	75%	
Яйца	12	2,2%	0	0%	

Травяной чай	1	0,2%	0	0%	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровые «продукты» в столовых и комнатах отдыха. • Проведение дней полезной еды. • Методические рекомендации о разных продуктах их полезности для человека, рецепты полезных блюд. • Марафон по правильным пищевым привычкам (28 дней), с физическими нагрузками. Индивидуальной поддержкой и общим чатом. • Выявление сотрудников и студентов, находящихся в повышенной зоне риска (с избыточным весом, с пониженным иммунитетом и т.д.). • Системы питания.
Сладкие фрукты и сухофрукты	2	0,4%	0	0%	
Рыба	43	7,8%	0	0%	
Птица	49	8,8%	0	0%	
Овощи	37	6,7%	1	25%	
Всего:	555	100%	4	100%	

№5. Здоровый образ жизни.

Здоровое питание	28	53,8%	0	0%	<ul style="list-style-type: none"> • Производственная гимнастика. • Развитие студенческого спортивного клуба. • Создание университетского портала студенческого спорта. • Привлечение и поддержка талантливых спортсменов, абитуриентов. • Создание мероприятий по типу «Школы здоровья». • Предоставление раздаточного материала, где изложены теории и рекомендации на актуальные физкультурно-оздоровительные темы.
Коррекционные упражнения	1	1,9%	0	0%	
Программа ЛФК	3	5,7%	1	33%	
Производственная гимнастика	3	5,7%	1	33%	
Санитарно-гигиенические требования	6	11,5%	0	0%	
Стресс-менеджмент	3	5,7%	0	0%	
Физкульт-паузы в течении дня	7	13,4%	1	33%	
Хронические заболевания	1	1,9%	0	0%	
Всего:	52	100%	3	100%	

№6. Физкультурно-спортивные тренды						
	Баскетбол	46	2,8%	0	0%	Согласно программе развития центра здоровья и спорта
	Большой теннис	10	1,8%	0	0%	
	Волейбол	121	21,7%	1	16,6%	
	Лёгкая атлетика	34	6,1%	0	0%	
	Масс-реслинг	3	0,5%	0	0%	
	Мини-футбол	52	9,3%	0	0%	
	Настольный теннис	38	6,8%	1	16,6%	
	Пауэрлифтинг	8	1,4%	0	0%	
	Плавание	78	14,0%	3	50%	
	Сноуборд	19	3,4%	0	0%	
	Фитнес	148	26,5%	1	16,6%	
	Всего:	557	100%	6	100%	
№7. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия						
	Воркаут	190	32,1%	0	0%	Согласно программе развития центра здоровья и спорта
	Пробежки по пересеченной местности	57	9,6%	0	0%	
	Скандинавская ходьба	56	9,4%	0	0%	
	Современные танцы	108	18,2%	0	0%	
	Тимбилдинг	30	5,0%	3	75%	
	Туристические походы	105	25,3%	1	25%	
	Эстафеты «Здоровый ВУЗ»	45	76%	0	0%	
	Всего:	591	100%	4	100%	
№8. Фитнес						
	Аэробика	4	8,3%	0	0%	Согласно программе развития центра здоровья и спорта
	Велофит	1	2,0%	0	0	
	Йога	8	16,6%	1	25	
	Кроссфит	4	8,3%	0	0%	
	Масрестлинг	1	2,8%	0	0%	
	Пилатес	3	6,2%	0	0%	
	Стретчинг	2	4,1%	0	0%	
	Фитнес	21	43,7%	3	75%	
	Шейпинг	4	8,3%	0	0%	
	Всего:	48	100%	4	100%	
№9. Индивидуальная и групповая работа						
	Игры Разума: сила подсознания в действии	0	0%	4	30,7%	Групповые и индивидуальные тренинги и коучинги
	Личностный рост через самопознание	0	0%	4	30,7%	
	Работа с собственным эмоциональным состоянием	0	0%	5	38,4%	
	Всего:	0	0%	12	100%	