

**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	%	
<b>№1. Благополучие здоровья.</b>						
	<b>Центральная нервная система</b>	<b>226</b>	<b>55,8%</b>	76	61,7%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обращение к специалисту центра здоровья и спорта или клиники.</li> <li>• Посещение диагностического центра;</li> <li>• Методические рекомендации физических упражнений по профилю отклонения.</li> <li>• Создание медицинского обслуживания, сопровождение и контроля над больными сотрудниками.</li> <li>• Проведение дней здоровья, туристических походов и привлечение сотрудников к участию в них.</li> <li>• Прохождение диагностики.</li> </ul>
	<b>Система органов дыхания</b>	<b>69</b>	<b>17,0%</b>	13	10,5%	
	<b>Система органов кровообращения</b>	<b>31</b>	<b>7,6%</b>	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 мочевого выделения 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%	
	<b>Всего:</b>	<b>405</b>	<b>100%</b>	<b>123</b>	<b>100%</b>	
<b>№2. Физическое здоровье.</b>						
	<b>Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>148</b>	<b>63,2%</b>	33	26,8%	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Корпоративные фитнес-залы.</li> <li>• Абонементы в спорт-залы и различные спортивные секции.</li> <li>• Членство в спортивных клубах и лигах выходного дня.</li> <li>• Пешие и велосипедные прогулки.</li> </ul>
	<b>Оценка физической работоспособности</b>	<b>36</b>	<b>15,3%</b>	28	22,7%	
	<b>Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной системы</b>	<b>29</b>	<b>12,3%</b>	23	18,6%	

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

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

#### №5. Здоровый образ жизни.

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

<b>№6. Физкультурно-спортивные тренды</b>						
	Баскетбол	46	2,8%	0	0%	Согласно программе развития центра здоровья и спорта
	Большой теннис	10	1,8%	0	0%	
	<b>Волейбол</b>	<b>121</b>	<b>21,7%</b>	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%	
	<b>Плавание</b>	<b>78</b>	<b>14,0%</b>	3	50%	
	Сноуборд	19	3,4%	0	0%	
	<b>Фитнес</b>	<b>148</b>	<b>26,5%</b>	1	16,6%	
	<b>Всего:</b>	<b>557</b>	<b>100%</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>	
<b>№7. Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
	<b>Воркаут</b>	<b>190</b>	<b>32,1%</b>	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%	
	<b>Туристические походы</b>	<b>105</b>	<b>25,3%</b>	1	25%	
	<b>Эстафеты «Здоровый ВУЗ»</b>	<b>45</b>	<b>76%</b>	0	0%	
	<b>Всего:</b>	<b>591</b>	<b>100%</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>	
<b>№8. Фитнес</b>						
	<b>Аэробика</b>	<b>4</b>	<b>8,3%</b>	0	0%	Согласно программе развития центра здоровья и спорта
	Велофит	1	2,0%	0	0	
	<b>Йога</b>	<b>8</b>	<b>16,6%</b>	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%	
	<b>Фитнес</b>	<b>21</b>	<b>43,7%</b>	3	75%	
	Шейпинг	4	8,3%	0	0%	
	<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>	
<b>№9. Индивидуальная и групповая работа</b>						
	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%	
	<b>Всего:</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>	<b>12</b>	<b>100%</b>	