МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя школа №11» города Нижневартовска  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Влияние

климатических условий

на развитие избыточного веса и гиподинамии у жителей разных регионов России

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА ПО ЭКОЛОГИИ

**Работу выполнил:**  
Брагин Артём Александрович  
ученик10 класса  
**Руководитель:**Игнатенко Галина Вениаминовна  
учитель биологии

Город Нижневартовск, ХМАО-Югра  
2017

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………. | 3 |
| ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР………………………………………….. | 5 |
| 1.1. Гиподинамия и её влияние на организм человека………………………... | 5 |
| 1.2. Климатические характеристики исследуемых территорий……………… | 8 |
| 1.2.1. Климатические условия г. Нижневартовска……………………………. | 8 |
| 1.2.2. Климатические условия г. Краснодара………………………………….. | 9 |
| Глава II. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ………………….. | 11 |
| Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ……….. | 11 |
| ВЫВОДЫ………………………………………………………………………… | 18 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ………………………………………………………………. | 19 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ…………………………….. | 20 |
| Приложение……………………………………………………………………… | 22 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Гиподинамия и гипокинезия преморбидные функциональные состояния организма, развивающиеся при ограничении физической активности. Уменьшение физической активности является стилем жизни 80-90% современных горожан. Отрицательные последствия гиподинамии проявляются в снижении сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям, появлении дисфункций кардиореспираторной, эндокринной и других систем органов. Гиподинамия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может привести к ожирению. Гиподинамия характеризует большинство экологически зависимых заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) это одна из значимых проблем человечества в двадцать первом веке, физическая активность около 60% населения Земли не достигает уровня, необходимого для поддержания и сохранения здоровья. Согласно докладам ВОЗ, в результате малоподвижного образа жизни ежегодно в мире умирает около 1,9 млн. человек. Гиподинамии и гипокинезии наиболее подвержены жители городов с экстремальными и гипокомфортными условиями климата, в том числе жители северных территорий, которые из-за суровых климатических условий ведут малоподвижный образ жизни. Поэтому исследование встречаемости гиподинамии и избыточного веса среди населения Ханты–Мансийского автономного округа - Югры, территория которого относится к приравненным к Крайнему северу является актуальным.

**Цель исследований –** провести сравнительную оценку встречаемости избыточного веса и гиподинамии среди населения городов с гипокомфортными и комфортными условиями климата.

**Задачи исследований**:

1. Изучить литературу по выбранной проблеме.
2. Исследовать двигательную активность населения городов Нижневартовска ХМАО-Югры и Краснодара.
3. Проанализировать рацион питания населения изучаемых территорий с использованием данных социологического опроса.
4. Провести сравнительный анализ полученных данных.

**Методы исследования:** Социологический опрос жителей г. Нижневартовска и г. Краснодара. Были проанкетированы 4 статусные группы: учащиеся 5-11 классов, работающее население г. Нижневартовска и г. Краснодара. Проведена статистическая обработка материалов исследования.

**Научная новизна исследования:** Так как проблема встречаемости гиподинамии и избыточного веса в нашем регионе является малоизученной, представленное исследование имеет определенную новизну.

**Практическая значимость.** Полученные данные расширяют представления о проблеме малоподвижного образа жизни и его последствиях в гипокомфортных условиях проживания. Материалы исследования можно использовать на уроках биологии в восьмом классе, а также для информирования городского населения о проблеме избыточного веса и гиподинамии.

**Глава I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР**

**1.1. Гиподинамия и её влияние на организм человека**

В 21 веке, технический прогресс продолжает развиваться не менее стремительными темпами, чем в прошлом веке. Безусловно, эти достижения облегчают жизнь человека в современном обществе, она становится легче и проще, с этим не поспоришь. К примеру, чтобы приехать на работу, требуется лишь дойти до автомобиля или вызвать такси. До квартиры на верхних этажах мы добираемся на лифте, а не идем пешком, для уборки дома используем пылесос. Соответственно, наше тело постоянно находится в спокойном состоянии. И с годами оно теряет свою гибкость, атрофируется мышечная масса [1].

Гиподинамия – состояние организма, при котором происходит снижение нагрузки на мышцы, что, в свою очередь приводит к чрезмерному понижению общей двигательной работоспособности организма, а это опасно и губительно для человека.

По причине отсутствия должных физических нагрузок, больше времени человек проводит в лежачем или сидячем положении. Снижение двигательной активности в среднем и пожилом возрасте предрасполагает к тому, что мышцы начинают слабеть, «дряхлеть», теряют свою эластичность и упругость, и постепенно это приводит к их атрофии, появляется сгорбленность, ускоряются процессы физиологического старения.

Снижается сила и выносливость, происходит расстройство деятельности нервной системы, в результате нарушения нервно – рефлекторных связей. Соответственно, развиваются изменения вегето - сосудистого характера, появляется депрессия [1].

С течением времени дают о себе знать изменения со стороны опорно-двигательного аппарата. Начинает развиваться остеопороз, ведь кости не могут усвоить кальций, страдает функция периферических суставов, которая приводит к возникновению остеоартроза, страдает без нагрузки и позвоночник, как результат, проявляется – остеохондроз.

Длительное сидение на месте может явиться пусковым фактором в развитии сердечно - сосудистых заболеваний. Ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертония не заставят себя долго ждать. Запускаются механизмы расстройства дыхательной функции, что неизбежно приводит к хроническим болезням легких, и ряда других проявлений.

Страдает функция пищеварения. Нарушается нормальная перистальтика кишечника, что способствует нарушению эвакуаторной функции. Следовательно, это приводит к частым запорам.

Со стороны эндокринной системы запускается развитие метаболического синдрома. Что влечет за собой накопление лишних, совершенно не нужных килограммов, наступает развитие ожирения.

Все выше перечисленное, в конечном итоге, приводит к уменьшению продолжительности жизни человека [3].

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение [5].

Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечнососудистой системы. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за партой в школе и за столом дома вызывают нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника; так называемый мускульный голод у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Гиподинамия – бич современности и серьёзной проблемой она стала только в середине XX века, когда произошла практически повсеместная автоматизация производства. Дальнейшее развитие инженерных и компьютерных технологий только усугубило проблему. Люди перестали уделять внимание собственному здоровью, стали меньше двигаться, заниматься спортом, находиться на свежем воздухе. Практически вся работа стала сидячей и монотонной, ведь больше не было необходимости «пахать, как лошадь», только чтобы обеспечить себя и семью. Теперь за нас практически всё делают машины, что крайне негативно сказывается на организме. Человеку больше нет необходимости заниматься тяжёлым физическим трудом, что несомненно здорово, но, вместе с этим, пришла новая проблема – малоподвижность [9].

В идеале, конечно же, все должны вести здоровый образ жизни, но в силу различных причин это не всегда возможно. Поэтому основной методикой, которая будет направлена на снижение риска развития гиподинамии, как нетрудно догадаться, будет являться движение. Необходимы ежедневная утренняя зарядка, производственная гимнастика, систематические занятия физкультурой и спортом, посильный физический труд, пешие прогулки и т. д. Также необходимо следить за своим питанием. А это значит вводить в рацион как можно больше свежих овощей и фруктов. Избегать чрезмерного употребления сладких и жирных продуктов. Причем, в плане пищи, нужно настроить себя не на какой – то определенный период времени, а на пожизненное следование и придерживаться строгих правил по здоровому питанию. Это должно стать вашим образом жизни.

**1.2. Климатические характеристики исследуемых территорий**

Климат - многолетний, закономерно повторяющийся режим погоды, присущий данной местности. Погоду в любой момент времени характеризуют определенные комбинации температуры, влажности, направления и скорости ветра. В некоторых типах климата погода существенно меняется каждый день или по сезонам, в других – остается неизменной. Как фактор природной среды климат влияет на географическое распределение растительности, почв и водных ресурсов и, следовательно, на землепользование и экономику. Климат также оказывает воздействие на условия жизни и здоровье человека.

Человек подвластен влиянию климата той местности, в которой он проживает. С годами человек привыкает к местному климату, но его организм реагирует на смены сезонов, а некоторые люди, на которых изменчивость климата влияет даже при небольших колебаниях, могут воспринимать это довольно болезненно. В этом случае, явной становится зависимость человека от климата, который при воздействии тех или иных факторов может быть более активным, или же может быть в подавленном состоянии.

На организм человека обычно действует не один изолированный фактор, а целый набор факторов. Причем основные действия на организм оказывают внезапные, резкие изменения климатических условий.

**1.2.1. Климатические условия г. Нижневартовска**

Для города Нижневартовска характерен резко континентальный климат. Этому климату присуща хаотическая динамика изменения параметров среды обитания, в частности таких, как перепады атмосферного давления, влажности и температуры атмосферного воздуха. На протяжении 200–250 дней в году, а это зимний период, который обычно начинается с начала октября и очень часто длится до начала мая (средняя температура января по округу колеблется в пределах - 18-24°C.), на человека действуют большие перепады этих трех физических параметров погодных условий [1].

Помимо вышеперечисленных экологических факторов существенную роль в жизни человека в высоких широтах играют и другие физические особенности, составляющие среду Севера. К ним относится фотопериодизм, например смена дня и ночи. Особенность и экстремальность радиационного режима проявляется в недостаточности поступающей солнечной радиации (плохая «освещенность тела»).

Самый тёплый месяц - июль характеризуется средними температурами от 15,0°C до 18,4°C. Абсолютный максимум достигает 36°C, годовая продолжительность солнечного сияния по округу составляет всего 1600-1900 часов. Недостаток солнечной радиации сказывается на общем физическом состоянии человека [1].

Летом преобладающее направление ветра северное, в отличие от зимы, когда чаще наблюдается южный ветер. Годовое количество осадков - 400-620 мм. Максимум осадков приходится на тёплое время года. Даже при сравнительно небольшом их количестве величины испарения весьма несущественны, в результате чего вся территория региона располагается в зоне избыточного увлажнения.

**1.2.2. Климатические условия г. Краснодара.**

Город Краснодар находится в зоне умеренно-континентального климата. Своеобразие климата, мягкая и теплая зима, сравнительно нежаркое лето, достаточно большое количество осадков (выпадает порядка 740 мм ), является результатом сплоченных усилий сложных физико-географических условий, близости морей и системы высоких хребтов Кавказа, а также наличие большого числа водохранилищ.

Теплый влажный воздух приносят с собой циклоны, которые начинают свой путь из Средиземноморья и еще подпитываются энергией Черного моря. Средняя температура воздуха в Краснодаре, по данным многолетних наблюдений, составляет +12,1°C. Самый холодный месяц в городе — январь со средней температурой 0,6°С.

Весной в силу изменения циркуляционных процессов происходит вынос теплых воздушных масс с юга и юго-запада. Весна - пора изменчивая.

Летом свои права устанавливает солнце. Приток значительного количества тепла прогревает континентальный воздух. Устанавливается засушливая погода. Средние значения температуры в июле составляют +24°.

Самый тёплый месяц — июль, его среднесуточная температура +24,1°C.

Осадки в течение года выпадают приблизительно равномерно, с небольшой разницей между максимумом и минимумом. Абсолютный максимум приходится на июнь (86 мм), с вторичным максимумом в декабре (77 мм). Минимум осадков выпадает в августе (44 мм). В течение года среднее количество дней с осадками — около 134 (от 9 дней в августе до 19 дней в декабре). Самым дождливым месяцем был июнь 1988 года, когда выпало 307 мм осадков (при норме 86 мм). Самым засушливым месяцем оказался август 2014 года — тогда осадков не наблюдалось вообще.

На основе данных наблюдений, можно сделать вывод, что климат Краснодара и климат Нижневартовска совершенно разные, что удовлетворяет условия исследования.

**Глава II. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Проведено исследование распространенности гиподинамии среди населения разных климатических зон. Исследование проводилось в осенне-зимний период 2015-2017 годов и весенне-летний период 2016 года. Место проведения исследования: города Нижневартовск (ХМАО-Югра) и Краснодар (Краснодарский край).

Используемые методы: социологический опрос жителей г. Нижневартовска и г. Краснодара. Были проанкетированы 4 статусные группы: учащиеся 5-11 классов, работающее население г. Нижневартовска и г. Краснодара. Проведена статистическая обработка материалов исследования.

**Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ**

Анализ данных по наличию избыточного веса у населения Нижневартовска в среднем показал, что в группе 30-40 лет, количество людей имеющих избыточный вес составляет 34%, это самый высокий показатель. В категории 23-30 лет он уменьшается до 32%. У жителей 18-23 лет – 18%, 14-18 лет – 14%. И меньше всего у населения 10-14 лет - 13% (рис.1).

Рис.1 Процент респондентов с избыточным весом г. Нижневартовска

Анализ полученных данных среди жителей Краснодара показал следующее: в группе 30-40 лет, количество людей имеющих избыточный вес составляет 31% и это тоже самый высокий показатель. В категории 23-30 лет уменьшается до 29%. У жителей 14-18 лет – 13%, 18-23 лет – 16%. И меньше всего у населения 10-14 лет – 11% (Рис.2).

Рис.2. Процент респондентов с избыточным весом г. Краснодара

Таким образом, количество опрошенных с избыточным весом растет в группах 23-40 лет. В Краснодаре данный показатель ниже, чем в Нижневартовске.

Анализ встречаемости гиподинамии среди респондентов показал, что у 36% учащихся г. Нижневартовска и 24% их ровесников из Краснодара отмечался недостаток двигательной активности. Среди работающих северян гиподинамия выявлена в 63% случаев, среди трудоспособного населения Краснодара отмечалась у 49% опрошенных.

Анализ полученных данных среди жителей Нижневартовска в среднем показал, что в группе 30-40 лет, количество людей с недостатком двигательной активности составляет 34%, это самый высокий показатель. В категории 23-30 лет он чуть меньше - 29%. У жителей 18-23 лет – 20%, 14-18 лет – 22%. И меньше всего у населения 10-14 лет - 14% (рис.3).

Рис.3 Процент встречаемости гиподинамии среди респондентов г. Нижневартовска

Анализ полученных данных среди жителей Краснодара показал следующее: в группе 30-40 лет, количество людей имеющих избыточный вес составляет 28% и это тоже самый высокий показатель. В категории 23-30 лет уменьшается до 21%. У жителей 14-18 лет – 15%, 18-23 лет – 18%. И меньше всего у населения 10-14 лет – 9% (Рис.4).

Рис.4. Процент встречаемости гиподинамии среди респондентов г. Краснодара

Таким образом, процент встречаемости гиподинамии среди опрошенных растет в группах 23-40 лет. В Краснодаре данный показатель ниже, чем в Нижневартовске.

По результатам анализа ответов на вопрос о соотношении продуктов питания в рационе, определена следующая закономерность: в Нижневартовске у опрошенных 10-14 лет в рационе преобладают хлебобулочные (45 %) и мясные продукты (13%). Овощи составляют –12%, фрукты – 11%, молочные продукты – 7%. У опрошенных 14-18 лет также преобладают хлебобулочные (46%) и мясные продукты (15%), а вот на третьем месте располагаются фрукты (14%), на четвертом – овощи (10%). У жителей 18-23 лет преобладают хлебобулочные изделия (35%) и мясные продукты (17%), на третьем месте располагаются овощи (14%), на четвертом – фрукты (12%). Жители 23-30 лет также больше употребляют хлебобулочные изделия (29%) и мясные продукты (19%), на третьем месте располагаются молочные продукты (14%), на четвертом – овощи (12%). В рационе питания респондентов 30-40 лет преобладают хлебобулочные изделия (26%) и мясные продукты (23%). На третьем месте - молочные продукты (13%), на четвертом – крупы (12%) (Рис. 5).

Рис. 5 Соотношение потребляемых продуктов питания населения г. Нижневартовска

Рис. 6. Соотношение потребляемых продуктов питания населения г. Краснодара

Таким образом, в рационе питания жителей Нижневартовска преобладают продукты, которые могут привести к возникновению избыточного веса. Процент потребления хлебобулочных изделий у работающего населения ниже, чем у обучающихся. Для учащихся характерно высокое потребление хлебобулочных изделий, что может приводить к избыточному весу, однако, их двигательная активность и более высокий обмен веществ организма, компенсируют избыточное потребление хлебобулочных изделий. Высокий процент использования мясных продуктов в рационе среди работающих жителей, возможно, связан с высокими энергетическими затратами и более высоким материальным обеспечением. В Краснодаре жители предпочитают больше употреблять фрукты и овощи, а хлебобулочные изделия занимают только 3 позицию. Далее следуют мясные, а затем молочные продукты.

В среднем при анализе ответов на вопрос, с чем связана гиподинамия и избыточный вес, в Нижневартовске 55% респондентов считают, что с избыточным питанием, 25% ответили, что ее появление связано с недостаточной физической нагрузкой, 20% с некачественными продуктами питания (рис.7).

а.

Рис.7 Причины избыточного веса и гиподинамии (г. Нижневартовск)

В Краснодаре ответы распределились следующим образом: 53% - избыточное питание, 29% - недостаток физических нагрузок и 18% считают, что вина лежит на некачественных продуктах (рис.8).

б.

Рис.8 Причины избыточного веса и гиподинамии (Краснодар)

Анализ полученных данных социологического опроса в Нижневартовске и Краснодаре показал, что главная проблема избыточного веса и гиподинамии связана с перееданием.

При анализе ответов на вопрос о занятиях физической культурой - 60% опрошенных в Нижневартовске дали положительный ответ, 35% людей поддерживают физическую форму в норме, благодаря тому, что много ходят пешком, и 25% опрошенных занимаются в секциях (рис. 9).

Рис. 9. Поддержание физической формы населения (Нижневартовск)

В Краснодаре прослеживалась следующая картина: 29% ходят пешком, 34% ходят в спортзалы, 24% занимаются дома, 13% занимаются профессионально.

Рис. 10. Поддержание физической формы населения (Краснодар)

Таким образом, исследование показало, что в Краснодаре люди более физически активные, в их рационе питания преобладают фрукты и овощи, тогда как респонденты из Нижневартовска – предпочитают мясо и хлебобулочные изделия.

**ВЫВОДЫ**

Изучение проблемы гиподинамии и избыточного веса населения городов Нижневартовска и Краснодара на основе социологического опроса и анализа рационов питания позволил сделать следующие выводы:

1. Проблемы гиподинамии и лишнего веса более остро стоят в городе Нижневартовске, который характеризуется гипокомфортными климатическими условиями, тогда как в городе Краснодаре, с более благоприятными условиями климата, данные дисфункции менее распространены.
2. Анализ встречаемости гиподинамии среди респондентов показал, что у 36% учащихся г. Нижневартовска и 24% их ровесников из Краснодара отмечался недостаток двигательной активности. Среди работающих северян гиподинамия выявлена в 63% случаев, среди трудоспособного населения Краснодара отмечалась у 49% опрошенных.
3. У жителей г. Краснодара закономерно в рационе питания в большей степени преобладают фрукты и овощи, по сравнению с респондентами из Нижневартовска, которые отдают предпочтение мясным и хлебобулочным изделиям.
4. Ответы на вопрос - «Основная причина избыточного веса у жителей вашего города?» распределились следующим образом: 55% респондентов г. Нижневартовска отметили переедание, 25% ответили, что появление лишнего веса связано с недостаточной физической нагрузкой, 20% с некачественными продуктами питания. Жители г. Краснодарав 53% случаев считают, что основная причина — это избыточное питание, 29% - недостаток физических нагрузок и 18% - некачественные продукты.

**Рекомендации**

Осознание проблемы – первый шаг на пути её решения. Для начала, каждый человек должен понять, насколько серьёзна проблема гиподинамии, и если вовремя не обратить на неё внимания, то в будущем можно сильно об этом пожалеть.

Если рассматривать гиподинамию на индивидуальном уровне, то можно выделить несколько профилактических мероприятий:

1. Здоровый образ жизни. То есть, следуйте распорядку дня, высыпайтесь, исключите или сведите к минимуму в рационе спиртное, жирное, мучное и сладкое. Рационально питайтесь и не забывать про хороший отдых.

2. Пейте больше жидкостей. Выпивая несколько стаканов обычной воды в день, вы сможете поддержать водный баланс в норме, что сильно поможет вашему организму. Если дополнять это различными соками, в которых содержится огромное количество питательных веществ, положительный эффект на организм будет только больше.

3. Периодически подвергайте тело физическим нагрузкам. Пускай это будут десять приседаний, но их польза для организма будет огромна. Выполняя сидячую работу, обязательно разминайтесь. Например, приседая каждый час хотя бы десять раз можно свести влияние гиподинамии к минимуму.

Если рассматривать гиподинамию, как проблему всего современного общества, то можно выделить несколько предложений:

1. Пропагандировать физическую культуру и здоровый образ жизни.

2. Строить как можно больше новых спортивных комплексов и привлекать все группы населения к участию в различных спортивных соревнованиях.  
3. Развивать городскую инфраструктуру (например, строить больше пеших и велосипедных дорожек для прогулок на свежем воздухе).

**Список использованной литературы:**

1. Амлаев К.Р. Гиподинамия: как переломить ситуацию. Современные рекомендации по планированию физической активности (обзор) / К.Р. Амлаев, С.М. Койчуева, А.А. Койчуев, Е.Ю. Хорошилова // Известия Самарского научного центра РАН. - 2012. - №5-2. - С.518-522.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010 г. URL: http://whqlibdoc.who.int/ publications/2010/ 9789244599976\_rus.pdf.
3. Кардозу В.М. Гиподинамия болезнь цивилизации / В.М. Кардозу, Д.М. Фернандеш, А.Е. Бакытжанова // БМИК. 2014. №5. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/gipodinamiya-bolezn-tsivilizatsii (дата обращения: 17.03.2017).
4. Косицкий Г.И. Превентивная кардиология / Г.И. Косицкий. М.: Медицина, 1987. - 512 с.
5. Погонышева И.А. [Факторы риска развития дисфункций сердечно-сосудистой системы у студентов НВГУ](http://elibrary.ru/item.asp?id=22870085) / И.А. Погонышева, Д.А. Погонышев // [Научный медицинский вестник Югры](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1363797). - 2014. - [№1-2 (5-6)](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1363797&selid=22870085). - С. 164-166.
6. Погонышева И.А. [Исследование качества жизни населения г. Покачи ХМАО-Югры](http://elibrary.ru/item.asp?id=24328720) / И.А. Погонышева, С.Н. Селезнева, М.А. Иванюк // [Новая наука: Опыт, традиции, инновации](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1443063). - 2015. - [№ 4-2](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1443063&selid=24328720). - С. 26-32
7. Погонышева И.А. [Детерминанты избыточной массы тела и ожирения у студентов в условиях севера](http://elibrary.ru/item.asp?id=24265392) / И.А. Погонышева, Р.А. Низаев, Р.М. Кадыргулова // В сборнике: [Взаимодействие науки и общества: Проблемы и перспективы](http://elibrary.ru/item.asp?id=24265274). Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. - 2015. - С. 289-294.
8. Погонышева И.А. [Распространенность и факторы риска избыточной массы тела у студентов в условиях севера](http://elibrary.ru/item.asp?id=26791765) / И.А. Погонышева, Р.М. Кадыргулова В сборнике: [Семнадцатая региональная студенческая научная конференция Нижневартовского государственного университета:](http://elibrary.ru/item.asp?id=26791178) статьи докладов. Ответственный редактор: А.В. Коричко. - 2015. - С. 564-566.
9. Погонышева И.А. [Психофизиологические аспекты качества жизни преподавателей Нижневартовского государственного университета](http://elibrary.ru/item.asp?id=25909995) / И.А. Погонышева, Д.А. Погонышев С.Н. Селезнева // [В мире научных открытий](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1573015). - 2016. - [№ 3 (75)](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1573015&selid=25909995). - С. 114-126
10. Погонышева И.А. [Качество жизни работников нефтедобывающей отрасли](http://elibrary.ru/item.asp?id=26247309) И.А. Погонышева, А.В. Алышева // [Перспективы науки](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1587435). - 2016. - [№ 4 (79)](http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1587435&selid=26247309). - С. 30-33
11. Погонышева И.А. [Факторы риска избыточной массы тела и дисфункций организма, связанных с питанием у студентов в условиях севера](http://elibrary.ru/item.asp?id=26707990) / И.А. Погонышева, А.В. Гурьева // В сборнике: [Восемнадцатая всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета](http://elibrary.ru/item.asp?id=26706590). Статьи докладов. Ответственный редактор А.В. Коричко. - 2016. - С. 974-978.

**Приложение 1**

**Анкета, использованная для исследования школьников:**

1. Ваш пол.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2. Ваш возраст, рост и вес.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Занимаетесь ли вы спортом? Каким? Сколько часов в неделю вы уделяете занятиям?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
4. Делаете ли вы зарядку?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Высыпаетесь ли вы?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
6. Как много времени вы тратите сидя за компьютером?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Есть ли у вас проблемы с дыханием? С осанкой? Сердцем?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
8. Считаете ли вы школьные нагрузки чрезмерными?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
9. Насколько сильно вы чувствуете усталость, возвращаясь домой после школы?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
10. Вам свойственно переедать?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Анкета, использованная для исследования взрослых:**

1. Ваш пол.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 2. Ваш возраст, рост и вес.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 3. Занимаетесь ли вы спортом? Каким? Сколько часов в неделю вы уделяете занятиям?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 4. Делаете ли вы зарядку? Как часто?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 5. Высыпаетесь ли вы?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 6. Как много времени вы тратите сидя за компьютером?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 7. Есть ли у вас проблемы с дыханием? С осанкой? Сердцем?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 8. Как часто вы пользуетесь автомобилем или общественным транспортом/такси?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 9. Часто ли вы готовите пищу самостоятельно?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 10. Часто ли вы без причины чувствуете усталость, грусть, одиночество? Бывают ли у вас «приступы» лени?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 11. Сколько часов вы спите? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 12. Сколько часов подряд вы можете выполнять, не испытывая чувства усталости, монотонную работу?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 13. Вы курите? Как часто вы употребляете спиртное? В каком количестве?

14. Обедаете ли вы в кафе или столовой? Если да, то как часто?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 15. Вы можете назвать себя счастливым человеком?  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 2**











