Итоговый отчёт – заключение по модулю 2
«Оценка функционального состояния студента по данным скрининговых методик»

ФИО, учебная группа Филиппова Стефания Олеговна , 930104

Привычный двигательный режим. Ходьба пешком 90 мин. в день.

1.Группа функционального состояния по программе «Валеоскан2» **К**
от «10» декабря 2020 года

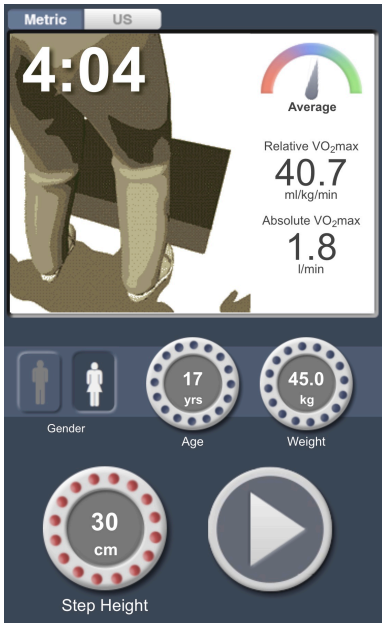
2.Риск развития отклонений по программе «Валеоскан2» :

- Риск отклонений сердечно-сосудистой системы
- Риск отклонений нервной системы
- Риск отклонений пищеварительной системы
- Риск отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата

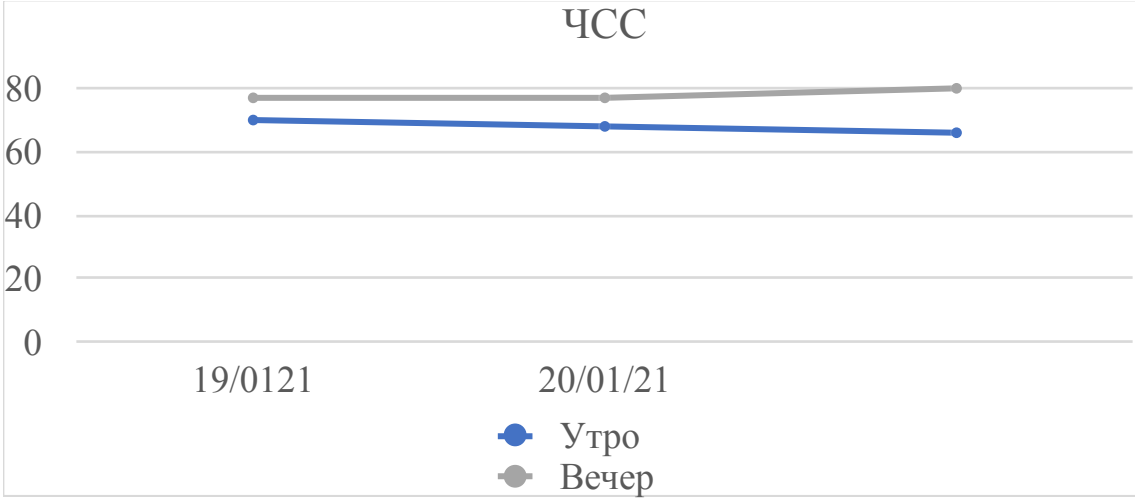
3.Оценка качества питания

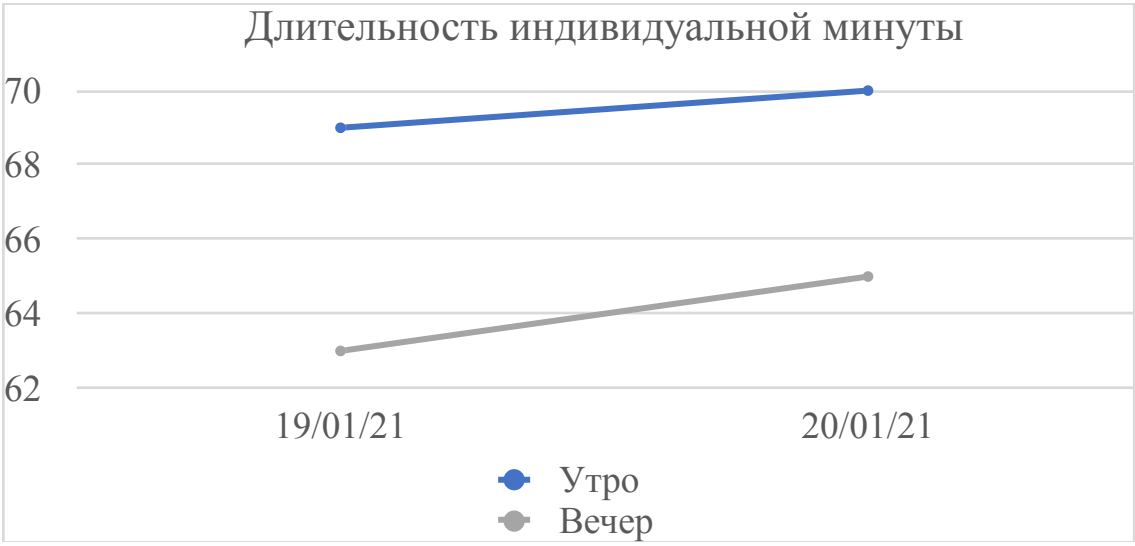
3.1.Как часто вы употребляете сахаросодержащие напитки (включая пакетированные соки):ежедневно, несколько раз в неделю, раз в неделю , не употребляю.
3.2.Как часто вы употребляете фастфуд (кроме McDonalds,также чипсы, сухарики ,лапшу и т.д.): ежедневно, несколько раз в неделю ,раз в неделю ,несколько раз в месяц, не употребляю.
3.3.Как часто вы употребляете овощи и фрукты(мандарины ,бананы, яблоки ,помидоры ,капусту ,огурцы ,перец): ежедневно, несколько раз в неделю ,раз в неделю ,не употребляю.

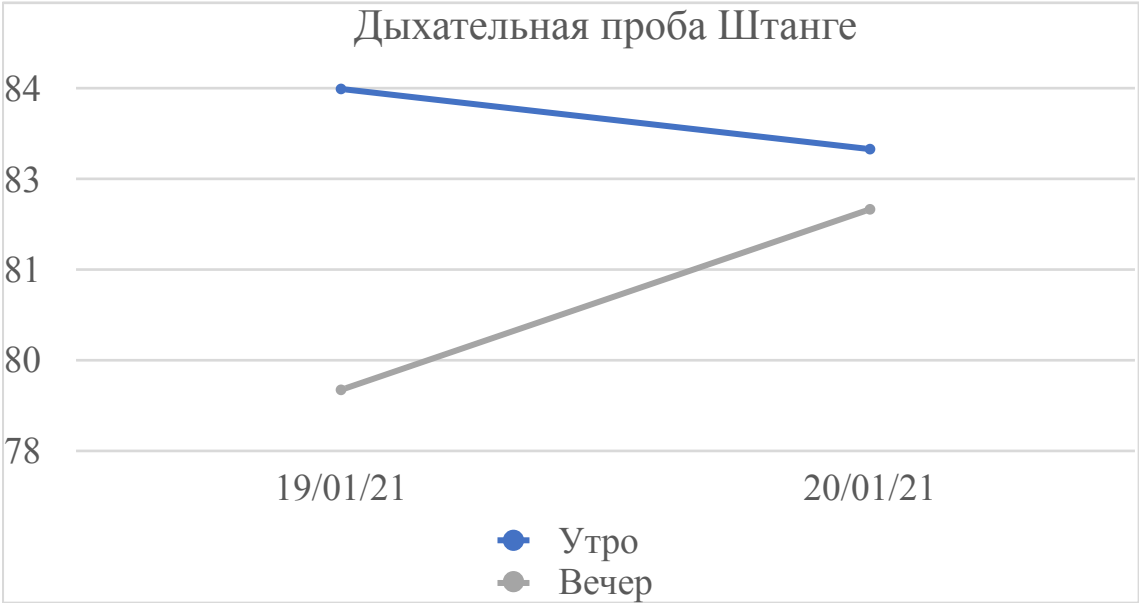
4.Физическая работоспособность по Датскому степ-тесту составляет 40.7 мл/мин/кг, что соответствует среднему уровню, ниже его ,превышает его.

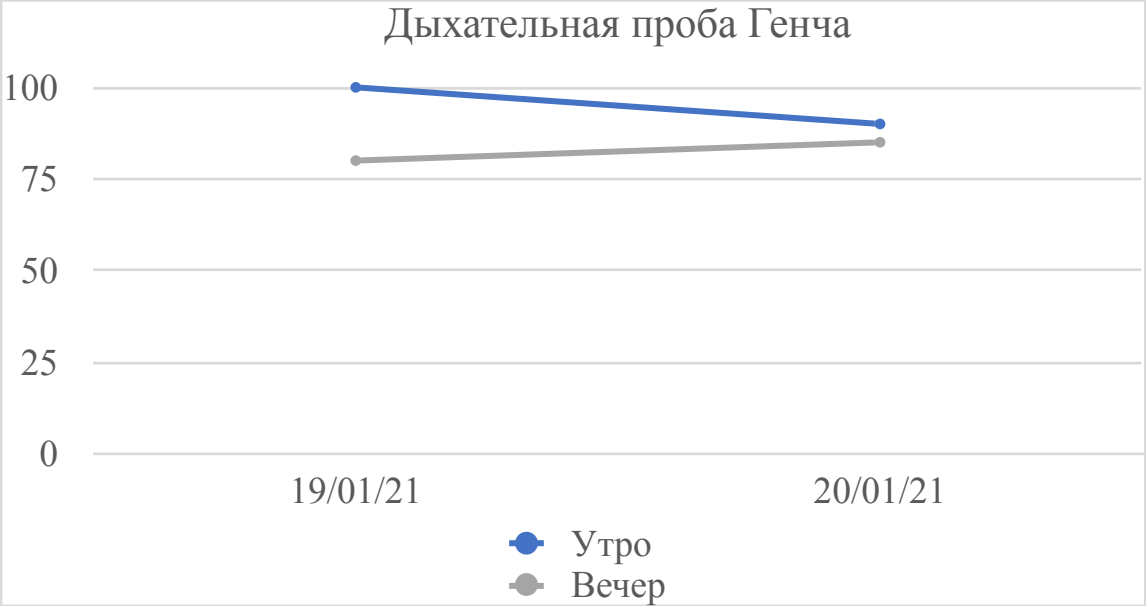


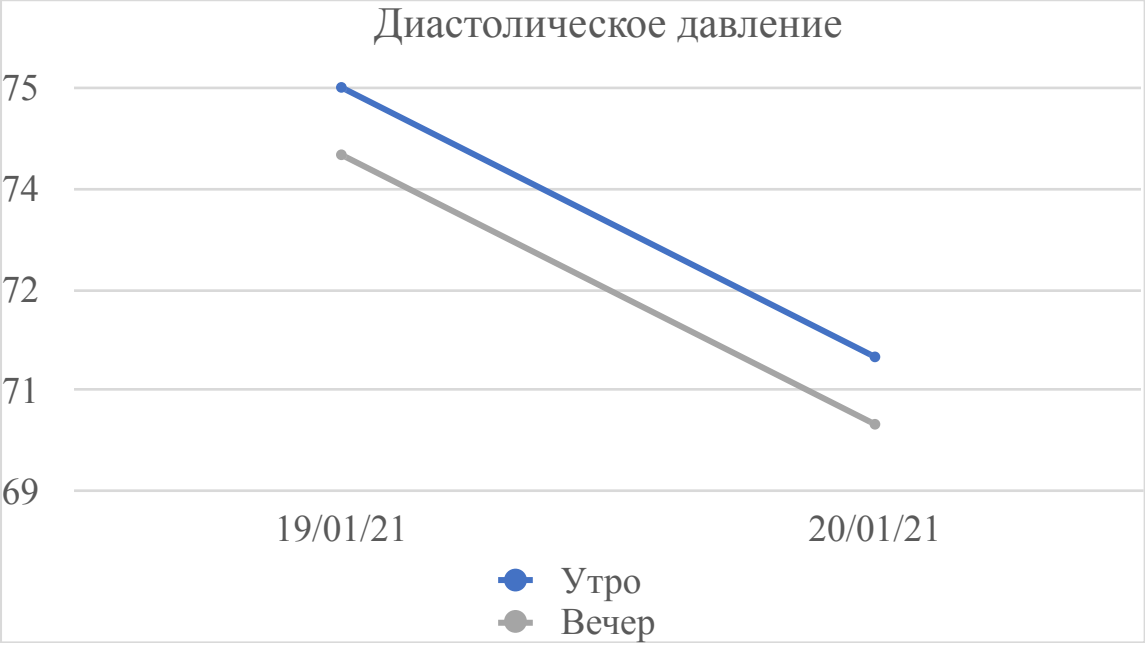
5.Результаты 2-дневного мониторирования физиологических параметров 19 и 20 января 2021 года17/01/21

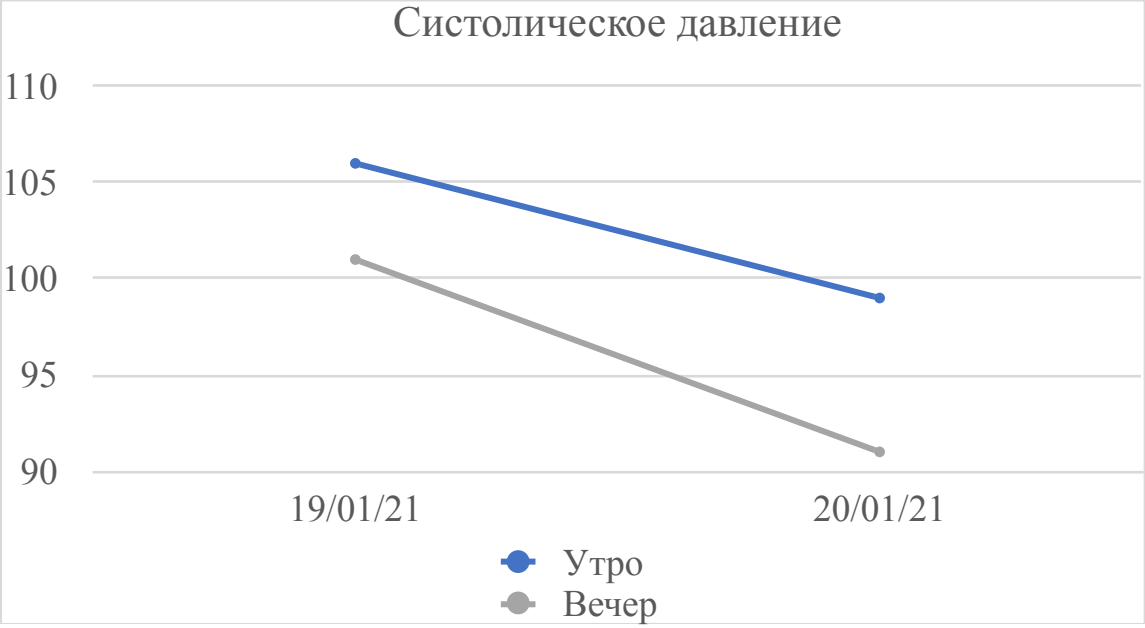







Дыхательная проба Генча
100
75
50
25
0
19/01/21
20/01/21
Утро
Вечер


Диастолическое давление
75
74
72
71
69
19/01/21
20/01/21
Утро
Вечер


Систолическое давление
110
105
100
95
90
19/01/21
20/01/21
Утро
Вечер

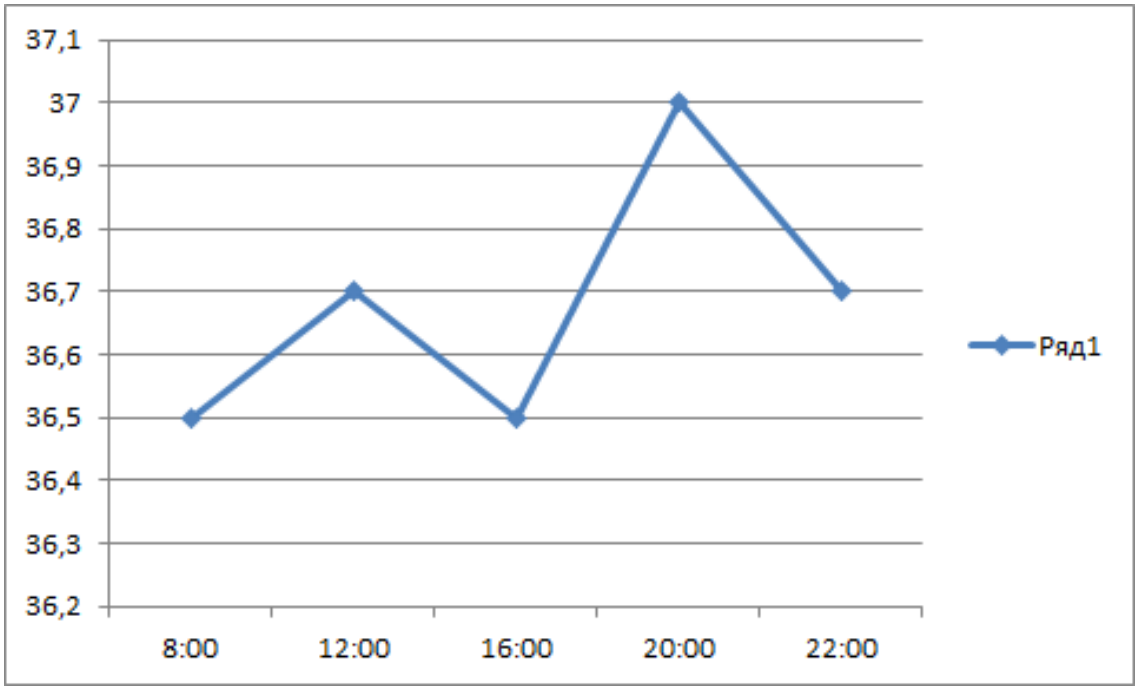
Перечислить режим и виды двигательной активности в каждый из дней мониторирования:

19 января 2021 года . Подъем 08:00 ,физическая активность :ходьба, отбой 23:00.

20 января 2021 года .Подъем 08:00 физическая активность :ходьба , отбой 23:30.

6.Определение циркадианного хронотипа

Результат теста Хорна-Остберга 51 баллов , что соответствует утреннему ,промежуточному ,вечернему хронотипу.



Сравнение хронотипа по опроснику Хорна-Остберга и динамики температуры тела :

Умеренный вечерний тип.Разница между максимальной и минимальной температурой- 0,5.Температурная кривая-двухгорбая.Оценка кривой-4 балла.Внутренний десинхроз имеется,отсутствует.

7. Перечислить потенциально корригируемые факторы риска в режиме дня , способствующие снижению функционального состояния.

Несбалансированное питание ,нарушение режима дня и отдыха ,стрессовое состояние.

8.Реально возможные для Вас способы повышения уровня здоровья

1. Комплекс упражнений для укреплениям "мышечного корсета" и увеличение подвижности в суставах.
2. Режим питания (регулярность).
3. Включить в режим дня ежедневные прогулки по полчаса в день или физические нагрузки для развития качества выносливости.
4. По возможности ограничить общение с компьютером.
5. Решить психологические проблемы, рациональная оценка ситуации.

Подпись студента _____

Дата представления _____