



ПРОЕКТ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
ВЕДУЩИХ РОССИЙСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ
СРЕДИ ВЕДУЩИХ МИРОВЫХ
НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ

«Эксперимент на себе»

Авторы проекта:

Студентки I курса

Шустова Анастасия Сергеевна

Сераскова Ксения Валерьевна

Березняк Кристина Сергеевна

Самойлова Алина Олеговна

Научный руководитель:

Канд.мед.наук, Д-р пед.наук, доцент, Малярчук Наталья Николаевна.

Актуальность:

К студентам приходит осознание того , что отсутствие физических нагрузок, огромное количество стресса, несбалансированное питание негативно сказываются на его самочувствии и продолжительности жизни. На организм человека воздействуют неблагоприятные условия окружающей среды (увеличились риски техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера), которые провоцируют негативное влияние на состояние здоровья.

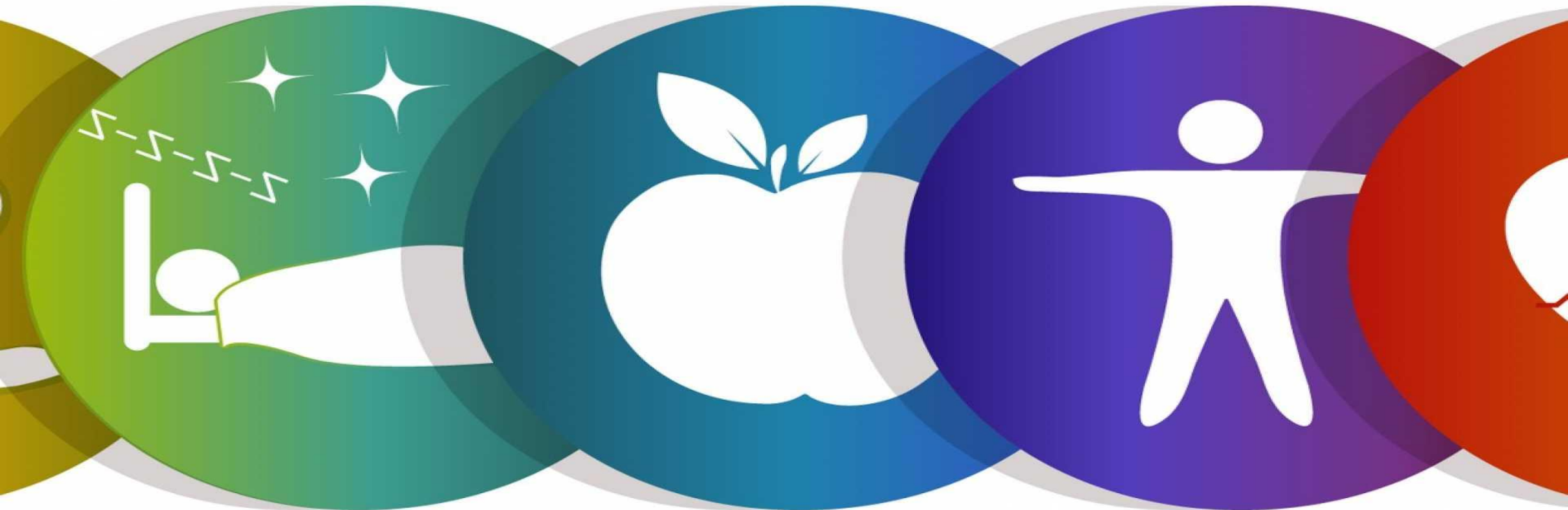
Проблема:

Проблемой данного исследования является то, что студенты, не задумываясь губят свое здоровье последствием вредных привычек, таких как употребление психоактивных веществ и неправильной пищи.



Цель проекта:

Проследить за изменением психоэмоционального и физического состояния студентов.



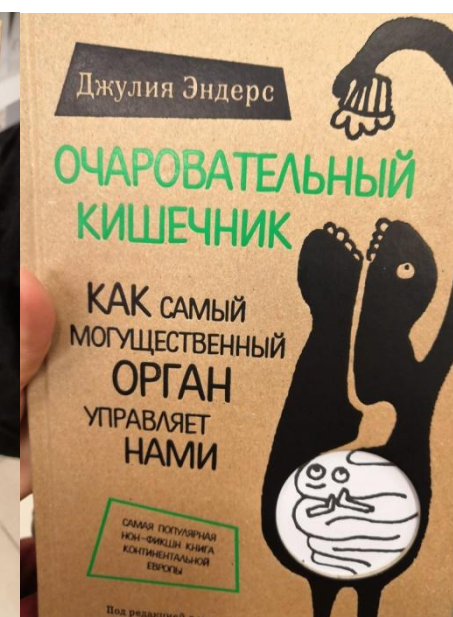
Объект проектирования: здоровье как важнейшая
ценность

Предмет проектирования: Состояние здоровья студентов.



Задачи проекта:

1. Постановка цели эксперимента .
2. Теоретическое обоснование проведения эксперимента.
3. Разработка методов эксперимента
4. Проведение эксперимента.
5. Оформление результатов эксперимента.



Этапы проведенного эксперимента

1. Подготовительный

- 1.1. Выбор темы проекта , исходя из актуальных проблем в жизни студентов.
- 1.2. Поиск полезной информации по теме проекта.
- 1.3. Определение проблемы , цели и задач.



Этапы проведенного эксперимента

2. Реализация

2.1. Работа с литературой.

2.2. Разработка методик.

2.3. Выполнение физических упражнений, частое пребывание на свежем воздухе, Потребление сбалансированного количества жиров, белков и углеводов.



Этапы проведенного эксперимента

3. Заключительный.

3.1. Подведение результатов эксперимента.

3.2. Формулировка вывода.

3.3. Оформление проекта.



Результаты до начала исследования работы:

1. Низкая физическая выносливость.
2. Низкая устойчивость к заболеваниям
3. Плохое состояние кожи, ногтей, волос.
4. Нарушение кишечного тракта.



База реализации:

Стадион 29 школы

Библиотека ТюмГУ

Методы реализации:

1. Занятие физической культуры.
2. Сбалансированное питание.
3. Чтение литературы.
4. Прогулки на свежем воздухе.
5. Употребление витаминов: С, В, Е, А



Влияние методов на физическое и психоэмоциональное состояние студентов.



Результаты после исследования работы:

1. Улучшение физического и психоэмоционального состояния.
2. Нормализация здоровья
3. Улучшение состояния кожи , ногтей, волос
4. Нормализация кишечного тракта.



Практическая значимость



Благодаря проведённому исследованию, сделали вывод, о том что ведение здорового образа жизни, значительно улучшает физическое и психоэмоциональное самочувствие , что является важным аспектом для счастливой и продолжительной жизни.

Мы выработали в себе полезные привычки, силу воли, культуру поведения.