МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Национальный исследовательский университет ИТМО»

ФАКУЛЬТЕТ ПРОГРАММНОЙ ИНЖЕНЕРИИ И  
КОМПЬЮТЕРНОЙ ТЕХНИКИ

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

по дисциплине

«Физическая культура»

***Выполнил:***Студент группы P3107  
Пшеничников Артём Дмитриевич

***Преподаватель:***Румянцева Ольга Львовн

**Требования к содержанию проектной работы:**обоснование актуальности выбранной темы; постановка цели, формулировка задач, которые необходимо решить для достижения цели; желательно указать методы и методики, которые использовались при разработке проекта, осветить практическую значимость своей работы; указать срок работы над проектом. В заключении следует четко сформулировать основные выводы, к которым пришел автор проекта, описать, достигнуты ли поставленные цели, решены ли задачи.

**Защита проекта** **включает:**

5 минут на презентацию проекта;

1–2 минуты – ответы на вопросы комиссии;

**Презентация**

Структура презентации должна соответствовать структуре доклада:

1. **Титульный слайд** (1 слайд): тема проектной работы.

2. **Актуальность** (1–2 слайда): обоснование выбора темы и ее значимость, возможность использования и применения проекта на практике, его важность в данный момент и в данной ситуации для решения определенной проблемы, задачи или вопроса.

3. **Цель и задачи** (1–2 слайда): цель описывает основное действие, которое заложено в проекте и всегда начинается с глагола (напр., рассмотреть, предложить, и др.) и состоит из одного предложения. Задачи более глубоко раскрывают цель проекта и указывают на то, что требуется решить в процессе выполнения проектной работы.

4. **Методы, используемые в разработке проекта** (1–2 слайда): используемые для решения поставленных задач в достижения цели проекта (определенного требования к количеству методов нет, однако использование 1 метода, может говорить о недостаточном изучении темы).

5. **Полученные результаты** (1–6 слайда): основным результатом проекта является достижение поставленной основной цели проекта, его необходимо описывать через формулировку цели. Описание может содержать как количественные, так и качественные показатели, которые были достигнуты в процессе реализации проекта. Итоговый результат проекта сравнивают с поставленной целью проекта.

6. **Заключение** **(выводы)** работы (1 слайд): выводы в заключении могут тезисно излагать результаты исследования, согласно порядку выполнения поставленных в проекте задач.

**Практическая значимость**: практическая значимость проектной работы означает ее нужность, можно задать себе вопрос: «если бы эта работа была уже выполнена, воспользовался(ась) ли я ею?».

1.Поступление в высшее учебное заведение, особенно расположенное в ином городе, знаменует новый этап в жизни вчерашнего школьника, кардинально меняет прежний образ жизни. Поэтому для меня, как и для многих моих однокурсников, важно научиться грамотно расставлять приоритеты, сформировать опыт самостоятельной жизни в новых условиях – с каждодневным выбором верного распорядка дня, определением времени на учебу и отдых, приобретением продуктов для приготовления пищи, выбором оптимальных маршрутов для передвижения, уровня физической нагрузки – всего того, что позволит сохранить здоровье в период получения высшего образования. В связи с чем для исследования я выбрал тему «Здоровьесберегающий режим жизни студента».

2.Актуальность темы состоит прежде всего в том, что при достаточно большой учебной нагрузке каждому из студентов следует не оставлять вниманием приоритеты сохранения и укрепления здоровья на фоне взвешенного распределения имеющегося времени. Данный проект призван обозначить направления особого внимания для студентов, которые должны быть заинтересованы в сохранении своего здоровья на протяжении всего периода обучения. Также проект может помочь выработать каждому из студентов здоровьесберегающие навыки, закрепить их в период обучения, что безусловно сохранит актуальность и после получения диплома – при последующем трудоустройстве и работе по выбранной специальности. Именно в этом и состоит практическая значимость проекта.

Работа над проектом производилась со второй половины апреля, после перерыва в очном обучении, связанном с травмой, при этом часть вопросов исследовалась с января текущего года при прохождении курса «Безопасность жизнедеятельности» (вопросы охраны труда и организации рабочего места, самонаблюдение за режимом сна и питанием, составление рационального меню)

3.Цель проекта: определить основные факторы, положительно влияющие на уровень здоровья студентов

Задачи:

* Рассмотреть составляющие здорового образа жизни
* Выявить возможности повышения качества жизни студентов
* Предложить варианты использования здоровьесберегающих навыков

4.Методы, используемые в разработке проекта:

анализ имеющейся в открытом доступе информации по теме, ее классификация, наблюдение, самонаблюдение, анализ полученных данных.

5.Основными составляющими здорового образа жизни студента, являются: режим труда, питания, сна и отдыха; необходимая и достаточная физическая активность; повседневная гигиена, соблюдение зрительного режима, профилактика заболеваний и укрепление иммунитета, отсутствие вредных привычек, хорошее настроение.

6.Режим труда (обучения) у студента должен проходить с использованием правильно оборудованного, достаточно просторного рабочего места, при достаточном освещении, проветривании, а также с соблюдением зрительного режима (отдых 15 минут каждый час). Необходим подбор рабочего стола по росту студента, достаточной площади для расположения монитора, клавиатуры, используемых при подготовке учебных заданий документов. Также немаловажно подобрать качественное компьютерное оборудование, обеспечить период естественного освещения рабочего места.

7.Питание студента должно быть регулярным, разнообразным, включающим достаточное количество белков, жиров, углеводов в пропорции примерно 10-15/30/50-55%. В пище должно быть достаточно витаминов, минеральных веществ, либо они должны поступать дополнительно. Не следует употреблять чрезмерно жирное, соленое, копченое, острое, особенное перед сном. Рацион должен быть разнообразным и соответствующим энергозатратам каждого. При этом нельзя сказать о каких-то продуктах, что они безусловно вредны или исключительно полезны – все зависит от количества продукта, сбалансированности рациона и индивидуальных потребностей. Для приема пищи желательно выделять примерно одно и то же время, не совмещая прием пищи с учебой, просмотром фильмов или играми.

8.Сон студентов должен быть достаточным для полноценного отдыха, для этого следует соблюдать несколько простых правил: ложиться спать не позднее 23.00, соблюдать примерно равную продолжительность сна вне зависимости от дней недели и учебной нагрузки, исключать гаджеты за час-полтора до сна, снижать их яркость и включать ночной режим в вечернее время. Следует исключить обильное питание перед сном, потребление больших объемов жидкости, также нежелательно активно заниматься спортом перед сном – это все может препятствовать быстрому засыпанию, вследствие чего сокращать время сна. Необходимо обеспечить проветривание помещения перед сном, желательно хотя бы небольшое понижение температуры помещения для сна с приближением ночного времени, во время сна должны быть исключены источники света, а также посторонние шумы. Для лучшего засыпания перед сном возможны неторопливые прогулки на свежем воздухе, спокойные занятия, общение с друзьями. Без полноценного отдыха невозможно успешное освоение учебного материала и сохранение энергии на весь учебный год. Поэтому в течение дневного времени, на протяжении всего семестра также необходимо выделять достаточное время на отдых, неторопливое чтение, походы в музеи, кино, парки.

9.Немаловажное значение для здоровья имеет также и наличие правильной и достаточной физической активности студентов, в том числе в связи со значительным количеством времени, проводимым на лекциях и семинарах, за выполнением домашних заданий – при высокой интеллектуальной нагрузке, но с низким уровнем физической. Возможность выбрать подходящий каждому вид спорта предоставляет кафедра физической культуры ИТМО. При выборе занятий важно помнить о постепенном наращивании нагрузок, а также о необходимости их снижения после перенесенных заболеваний и травм.

10.В значительной мере здоровьесберегающим поведением может считаться поведение, направленное на избегание вредных привычек – исключение беспорядочного ночного бодрствования за компьютером, в том числе в связи с компьютерными играми, отказ от потребления никотина, алкоголя, большого количества кофеина, исключение частых перекусов сладкими продуктами со сладкими газированными напитками. Следует помнить о гимнастике для глаз, необходимом отдыхе от использования гаджетов. Продолжительность  работы с компьютером без перерывов не должна превышать двух часов, а в целом за рабочий день не должна составлять более 6 часов. Нельзя забывать о личной гигиене, которая во многом определяет возможности сопротивления организма заболеваниям. Студентам следует контролировать состояние здоровья путем прохождения профосмотров, в том числе каждые 6-12 месяцев запланировать посещение стоматолога и окулиста.

Правильный режим учебы и отдыха, достаточное время для сна, прогулок, занятий спортом, здоровое питание, отсутствие вредных привычек сами по себе формируют здоровый иммунитет, поддерживают сопротивляемость организма угрозам извне на высоком уровне. Это определяет и настроение студента, его возможности по освоению учебного материала, и в конечном счёте – уровень его успеваемости.

11. Соблюдение даже такого рода кратких рекомендаций позволяет существенно выровнять ритм жизни студента, постепенно исправить распорядок дня, наладить режим сна, скорректировать питание, что позволит сохранить здоровье и открыть возможности эффективного обучения. Секрет практического применения – в «малых шагах» по каждому направлению. Невозможно сразу начать ложиться спать в 23 часа и вставать в 7.30-8 утра, решение сразу поменять рацион питания, готовить только дома – может не выдержать даже недельной проверки временем. Следует постепенно изменять время начала сна – например, на 15-30 минут каждые 2-3 дня или неделю, параллельно перераспределяя учебную нагрузку на утреннее время, не забывать о регулярных перерывах, отдыхе в течение дня. Также постепенно следует выравнивать сложившийся рацион питания в сторону более сбалансированного, сокращать излишнее потребление сладких продуктов. Исправление и поддержание эффективного режима дня, введение сбалансированного питания – это каждодневный труд, а позднее - здоровьесберегающий навык каждого человека.

12.Выводы: в ходе работы определены основные факторы, влияющие на состояние здоровья студента. Были рассмотрены составляющие здорового образа жизни, выявлены возможности повышения качества жизни, а значит и эффективности обучения студентов, предложены к использованию здоровьесберегающие навыки.