



Проект подготовили студентки Факультета Маркетинга

группы 1108:

Морозова Анастасия

Сайкина Ольга

и студентка Факультета Экономики и права

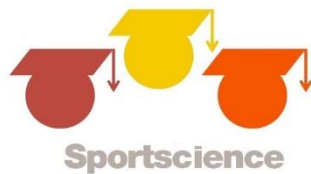
группы 9102:

Пуголовкина Ксения





Влияние стретчинга на физическое состояние человека



Объект: воздействие растяжки на процессы в теле человека.

Предмет:

влияние растяжки на физическое состояние студентов и преподавателей РЭУ им. Плеханова.



Задачи исследования:

- выявить основные преимущества растяжки
 - определить факторы, влияющие на гибкость
-
- проанализировать возможную мотивацию для выполнения растяжки
 - провести исследования, определяющих влияние растяжки на физическое состояние человека
 - провести опрос, позволяющий выяснить мнение людей, проходивших исследование.

Методы изучения: изучение научной литературы, научно-популярных статей, проведение исследования с комплексом упражнений и опроса на его основе, изучение и анализ литературных источников, анкетирование.



Научная новизна

- Предложен комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости
- Выявлено влияние упражнений на показатели функциональной работоспособности студентов
- Исследовано влияние стретчинга на общее физическое состояние



Практическая направленность. Группа 1

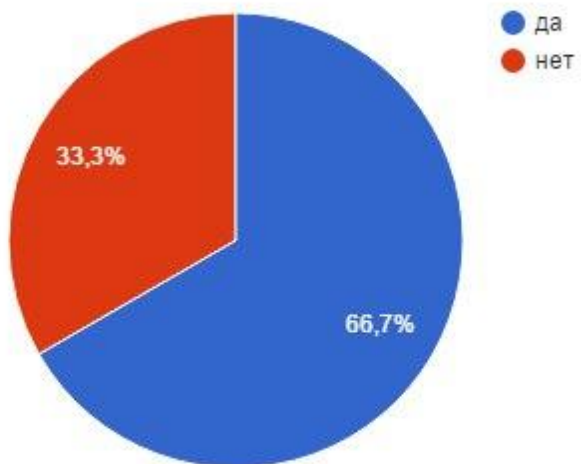


Группа 2

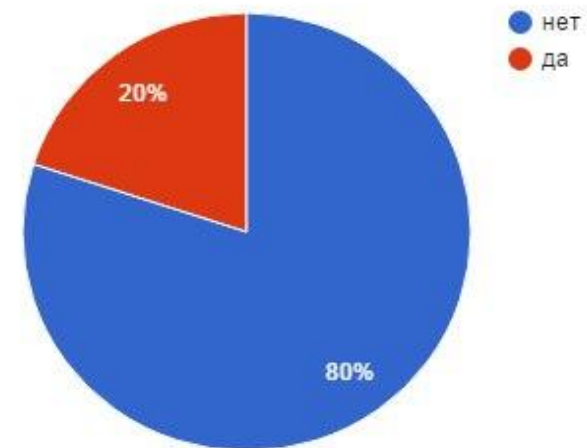


Результаты опросов студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова

Часто ли вы ощущаете сонливое состояние?
– количество

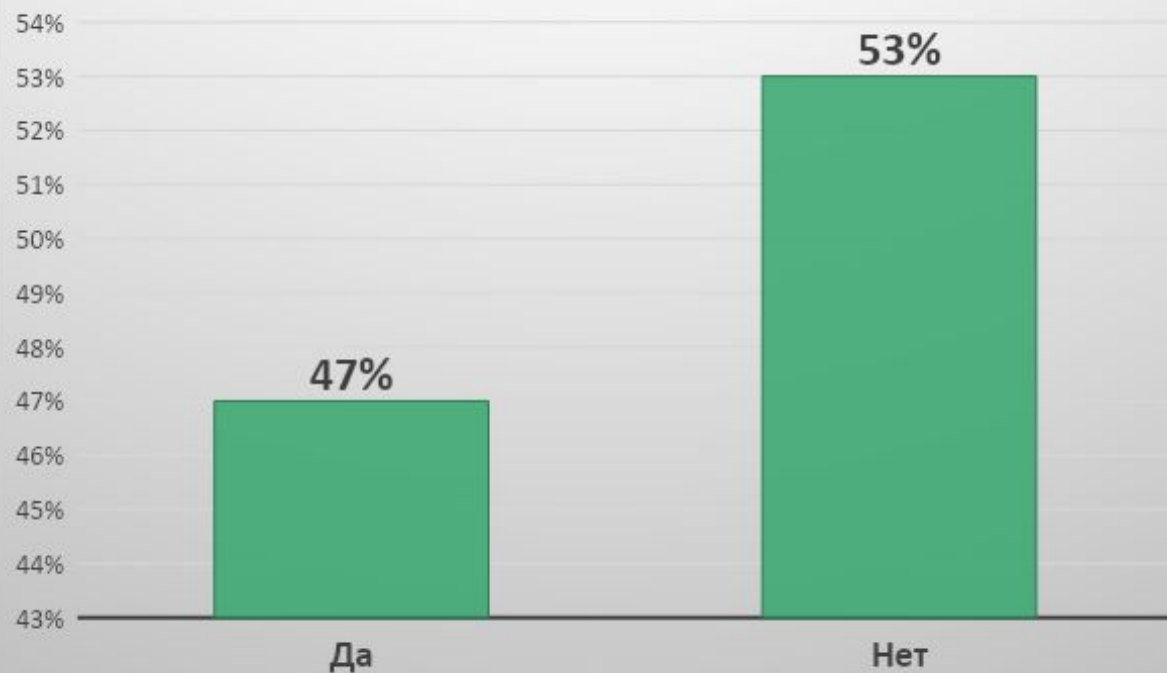


Было ли вам сложно выполнять наши
тренировку? – количество

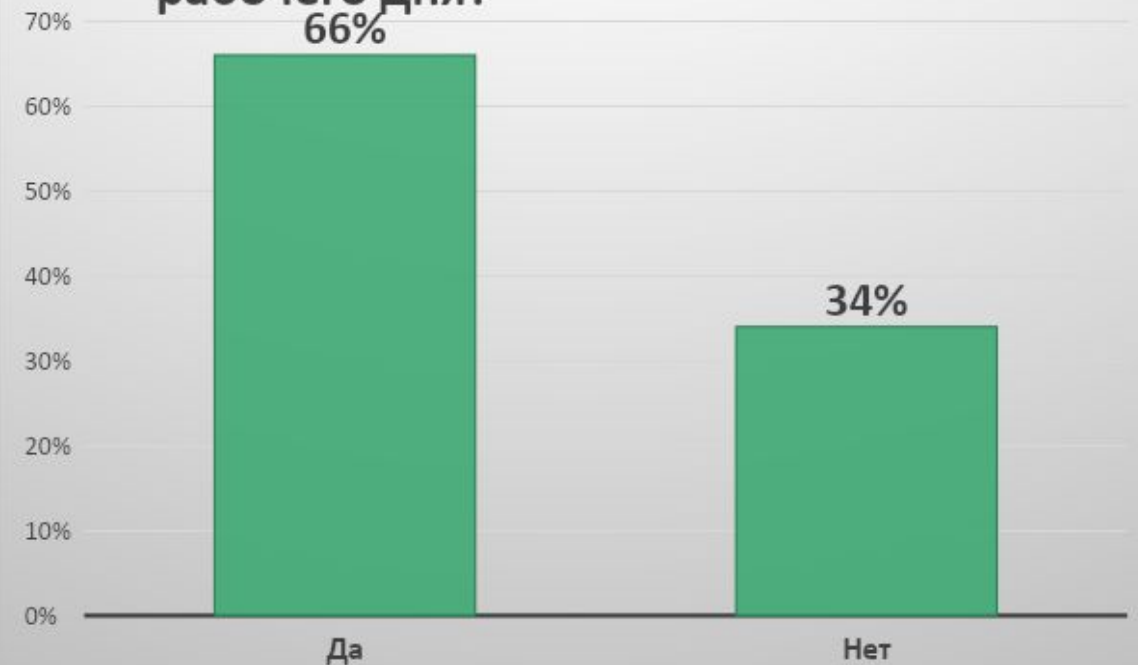


Статистика опроса студентов РЭУ им. Плеханова

Устаете ли вы в течение пары(физически)?



Часто ли вы чувствуете усталость после рабочего дня?



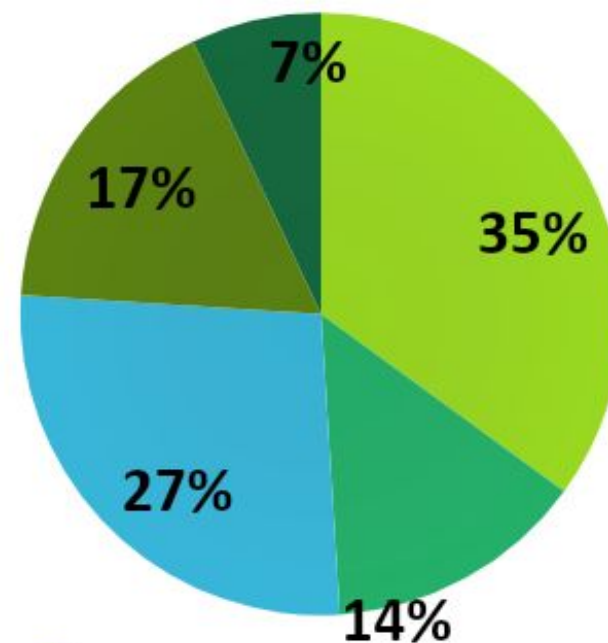
Были ли наши упражнения эффективны для вас?



Почувствовали вы какие-либо изменения после выполнения зарядки?



Мнение о проделанной работе

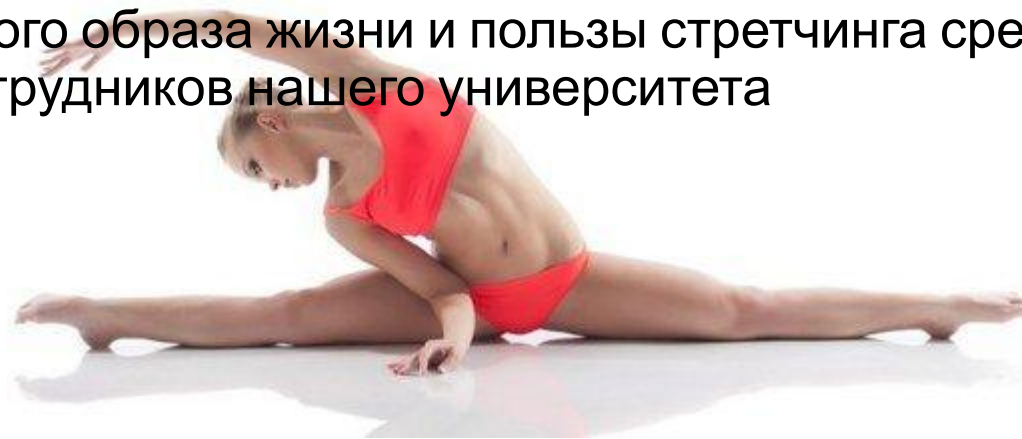


- Все понравилось
- Было сложно, но эффективно
- Остались довольны
- Хочется еще больше упражнений
- Не впечатлило



Рекомендации

- Проведение данного комплекса упражнений (перед, в течение, после) пары
- Растягивание дает мозгу возможность расслабиться и восстанавливает ритм вашего тела, поэтому оно должно стать частью вашей повседневной жизни
- Ознакомление студентов с пользой стретч-упражнений
- Проведение мини-тренинга по выполнению разминки для преподавателей от кафедры физической культуры
- Пропаганда здорового образа жизни и пользы стретчинга среди студентов, преподавателей, сотрудников нашего университета



Давайте разомнемся!



Спасибо за внимание!

