



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
e LIBRARY.RU

КОРЗИНА

ПОИСК

НАВИГАТОР

- [Начальная страница](#)
- [Каталог журналов](#)
- [Авторский указатель](#)

eLIBRARY ID: 28923470

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

КАЛИНИНА И.Ф., СМИРНОВ А.А.

Тип: статья в сборнике трудов конференции Язык: русский Год издания: 2017

Страницы: 244-249

ИСТОЧНИК:

РУССКИЙ КОСМИЗМ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Сборник трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. Объединенный Научный Центр проблем космического мышления МЦР; Под общей научной редакцией Т.Ю. Кирилиной. 2017

Издательство: Издательство «Русайнс»

КОНФЕРЕНЦИЯ:

РУССКИЙ КОСМИЗМ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Королев, 08-10 декабря 2016 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

СТУДЕНТЫ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, САМОВОСПИТАНИЕ

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается развитие силовых качеств студента при помощи средств физической культуры. Различные комплексы силовых упражнений позволяют довольно быстро добиться ощутимых результатов силовой подготовки студентов, которые помогают повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, увеличить силу основных мышечных групп, развить скоростно-силовые способности, выносливость, гибкость. Равномерное увеличение силы мышц рук, ног, плечевого пояса, грудных, спины и брюшного пресса способствует гармоничному развитию тела человека.

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: