



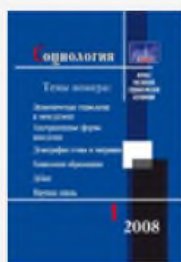
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

КАЛИНИНА ИРИНА ФЕДОРОВНА¹, СМИРНОВ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ¹

¹ Технологический университет

Тип: статья в журнале - научная статья Язык: русский

Номер: 3 Год: 2016 Страницы: 199-203



ЖУРНАЛ:

СОЦИОЛОГИЯ
Издательство: Российская социологическая ассоциация (Москва)
ISSN: 1812-9226

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЗДОРОВЬЕ, НАГРУЗКА, МЕТОДИКА, ПРОФИЛАКТИКА

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается значение физических упражнений и их влияние на здоровье студентов в учебно-тренировочном процессе физической культуры. Оздоровительный эффект занятий физической культуры является профилактическим средством от ряда заболеваний. Повышает аэробные возможности организма, уровень общей выносливости, трудоспособности и устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам. Формирует у студентов здоровый образ жизни, их креативных способностей в сфере физического совершенствования человека и повышает эффективность образовательного процесса при подготовке специалистов в высшей школе

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: