

eLIBRARY ID: 25119077

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ "БОДИФЛЕКС" НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КАЛИНИНА И.Ф.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Технологический университет»

Тип: статья в журнале - научная статья Язык: русский

Номер: 11-3 (71) Год: 2015 Страницы: 1176-1182



НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
**eLIBRARY.RU**



КОРЗИНА

### ЖУРНАЛ:

В МИРЕ НАУЧНЫХ ОТКРЫТИЙ

Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-инновационный центр"

(Красноярск)

ISSN: 2072-0831 eISSN: 2307-9428

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, PHYSICAL CULTURE, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, PHYSICAL DEVELOPMENT, ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, HEALTH STUDENTS, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS

### АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается внедрение и возможность применения методики «Бодифлекс» с использованием тренажера Флекси-бар в учебном процессе физического воспитания студентов вуза, способствующего улучшению физической подготовленности, функционального состояния и мотивационного отношения к физической культуре. Использование данной методики положительно влияет на формирование культурных потребностей студентов, их креативных способностей в сфере физического совершенствования человека и повышает эффективность образовательного процесса при подготовке специалистов в высшей школе.

### БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: