



eLIBRARY ID: 29720234

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И СТРЕСС

КАЛИНИНА И.Ф.¹

¹ Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Технологический университет»

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

Страницы: 95-101



КОРЗИНА

ПОИСК

НАВИГАТОР

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

ИСТОЧНИК:

СНГ: ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ДРАЙВЕРЫ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА
Сборник статей по материалам IV ежегодной международной научно-практической конференции, 2017
Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Научный консультант" (Москва)

КОНФЕРЕНЦИЯ:

СНГ: ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ДРАЙВЕРЫ ЭКОНОМИЧЕСКОГО РОСТА
Москва, 22-24 апреля 2017 г.
Организаторы: Общество с ограниченной ответственностью "Научный консультант"

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

СТУДЕНТЫ, СТРЕСС, ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются причины возникновения стресса у студентов в высшем учебном заведении. Защита от воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды при помощи средств физической культуры. Изучены факторы, влияющие на физические и функциональные состояние студентов во время стресса. Разработаны индивидуальные рекомендации для снятия стресса, содержащие комплексы упражнений, направленные на коррекцию фигуры и снижение веса, развитие функциональных показателей и двигательных качеств. На основе анкетирования студентов разработана программа, позволяющая эффективно снижать стрессовые нагрузки при выполнении учебной программы.