



МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

ИМАНГУЛОВА К.Д. ¹

¹ Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 420010, РТ, г. Казань, территория Деревня Универсиады, 35

Тип: статья в сборнике трудов конференции Язык: русский Год издания: 2023

Страницы: 89-91

УДК: 796.855



КОРЗИНА

ПОИСК

НАВИГАТОР

- ЖУРНАЛЫ
- КНИГИ
- ПАТЕНТЫ
- ПОИСК
- АВТОРЫ
- ОРГАНИЗАЦИИ
- КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА
- РУБРИКАТОР
- ССЫЛКИ
- ПОДБОРКИ

■ Начальная страница

ИСТОЧНИК:

ПОДГОТОВКА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции. Том Часть 1. 2023
Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры (Волгоград)

КОНФЕРЕНЦИЯ:

I-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ПОДГОТОВКА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА: СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ"
Волгоград, 14 июня 2023 года
Организаторы: ВРОО "Поволжская Олимпийская академия", ФГБОУ ВО "Волгоградская государственная академия физической культуры"

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

УШУ, РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, УСТОЙЧИВОСТЬ, СЕНСИТИВНЫЙ ВОЗРАСТ

АННОТАЦИЯ:

Данная научная статья исследует особенности развития устойчивости и гибкости в единоборствах на начальном этапе подготовки ушуистов. Авторы апробировали методику развития этих физических качеств на девочках и предлагают рекомендации спортсменам и тренерам для гармоничного развития данных качеств. Особое внимание уделяется правильной периодичности применения средств и методов тренировок, особенно в сенситивном возрасте испытуемых. Результаты исследования представляют ценную информацию для специалистов, занимающихся тренировками в единоборствах, и могут быть использованы для улучшения физической подготовки спортсменов в этой области

ИНСТРУМЕНТЫ

Содержание сборника

Загрузить:

Полный текст (PDF)

Отправить публикацию по электронной почте

kamilaiman2000@mail.ru

Список статей в РИНЦ, цитирующих данную

Список статей в Google Академия, цитирующих данную

Ссылка для цитирования

Добавить публикацию в подборку

Новая подборка

Данная публикация входит в список моих работ

Редактировать Вашу заметку к публикации

Обсудить эту публикацию с другими читателями

Показать все публикации этого автора

Найти близкие по тематике публикации