Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/esse/410764

Тип работы: Эссе

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Актуальность проблемы связана тем, что многие юные спортсмены стараются максимально развивать силу своих мышц, хаотично применяют для этого различные упражнения, не всегда обусловленные научно и не собранные в определенную систему, чем вредят своему организму и подвергают свою силовую подготовку большому риску.
Неправильное выполненные упражнения по развитии. силы мышц не дают желаемого эффекта, и у спортсменов снижается мотивация и они либо бросают спорт, либо увеличивают нагрузку, что очень опасно.
Цель работы – провести анализ основных методов развития силы мышц в атлетической гимнастике.

Список литературы:
1. Волкова, К.Р,.Шарифуллина, С.Р Базовая подготовка студентов по атлетической гимнастике: учебно-методическое пособие / К.Р.Волкова, С.Р.Шарифуллина. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2016 – 126 с.
2. Городник, П.Н. Основные методы развития силы мышц в атлетической гимнастике / П.Н. Городник // Вестник науки. – 2020. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-metody-razvitiya-sily-myshts-v-atleticheskoy-gimnastike?ysclid=lr45yyitgp626466922 (дата обращения: 05.01.2024).
3. Лобова, Ю.В. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки / Ю.В. Лобова // Первое сентября. Открытый урок. – 2013. – URL: https://urok.1sept.ru/articles/638947?ysclid=lr46xd4573532221423 (дата обращения: 05.01.2024).

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:
https://stuservis.ru/esse/410764