

Министерство образования и науки Российской Федерации

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

Е. Ф. Жданкина,
И. М. Добрынин

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом УрФУ
для студентов, обучающихся
по программам бакалавриата и магистратуры
по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
Издательство Уральского университета
2017

УДК 796.92:796.015-057.875(075.8)

ББК 75.719.5я73 + 75.1р30я73

Ж42

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. *Т. В. Андрияшина* («Российский государственный профессионально-педагогический университет», зав. кафедрой теории и методики физической культуры); канд. пед. наук, доц. *Т. К. Хозяинова*, главный специалист управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации г. Екатеринбурга

Научный редактор — д-р пед. наук, проф., заслуженный тренер РФ *С. В. Новаковский*

Жданкина, Е. Ф.

Ж42 Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 124 с.

ISBN 978-5-9765-3100-0 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-7996-1395-2 (Изд-во Урал. ун-та)

В работе рассматривается техника ходьбы на лыжах, объясняется значение укрепления организма студента с помощью общеразвивающих и специальных упражнений: без предметов, с предметами и на тренажерах, подобранных для повышения физической подготовленности студентов всех специальностей. Подробно рассматриваются функции мышечной системы, исключение травм посредством устранения анатомического дисбаланса, который часто усугубляется действием на костно-мышечную систему. В учебном пособии даны практические рекомендации, которые помогут преподавателю вуза, проводящему занятия по обучению и совершенствованию техники лыжных ходов, а также студенту-лыжнику использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья, заложить прочную основу для дальнейших занятий лыжным спортом и повышения спортивных результатов.

Учебное пособие рассчитано на студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры, а также на преподавателей физической культуры.

Библиогр.: 14 назв. Рис. 75.

УДК 796.92:796.015-057.875(075.8)

ББК 75.719.5я73 + 75.1р30я73

Учебное издание

Жданкина Елена Федоровна, **Добрынин** Игорь Михайлович

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Подписано в печать 28.02.2017.

Электронное издание для распространения через Интернет.

ООО «ФЛИНТА», 117342, г. Москва, ул. Бутлерова, д. 17-Б, комн. 324.

Тел./факс: (495) 334-82-65; тел. (495) 336-03-11.

E-mail: flinta@mail.ru; WebSite: www.flinta.ru

ISBN 978-5-9765-3100-0 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-7996-1395-2 (Изд-во Урал. ун-та)

© Уральский федеральный университет, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
<i>Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО АППАРАТА</i>	<i>5</i>
1.1. Строение верхней части туловища	6
1.2. Строение средней части тела	11
1.3. Строение нижней части туловища	15
1.4. Строение голени и стопы	19
Контрольные вопросы	22
<i>Глава 2. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В ВУЗЕ.....</i>	<i>23</i>
2.1. Подготовительный период и его задачи	24
2.2. Методы тренировки в подготовительном периоде	27
2.3. Соревновательный период и его задачи	31
2.4. Техническая и тактическая подготовка студента-лыжника	32
Контрольные вопросы	35
<i>Глава 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ</i>	<i>36</i>
3.1. Общеразвивающие упражнения	36
3.2. Специальные подготовительные упражнения	46
Контрольные вопросы	114
<i>Глава 4. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТА-ЛЫЖНИКА.....</i>	<i>115</i>
Контрольные вопросы	117
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	118
СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК.....	120
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	122