

74.58  
ЖС - 42

УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ

Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА



Уральский  
федеральный  
университет

Юрайт  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
biblio-online.ru

Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ



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

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2017

Екатеринбург • Издательство Уральского университета

УДК 796.92:796.015-057.875(075.8)

ББК 75.719.5я73+75.1р30я73

Ж42

**Авторы:**

**Жданкина Елена Федоровна** – доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина;

**Добрынин Игорь Михайлович** – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

**Рецензенты:**

*Андрюхина Т. В.* – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории физической культуры и спорта Социального института Российского государственного профессионально-педагогического университета;

*Халипова Т. К.* – главный специалист управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации г. Екатеринбурга.

**Жданкина, Е. Ф.**

Ж42

Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М. : Издательство Юрайт, 2017 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. – Серия : Университеты России.

ISBN 978-5-9916-9912-9 (Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та)

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе учебники и учебные пособия по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии учебники прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

В работе рассматривается техника ходьбы на лыжах, объясняется значение укрепления организма студента с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. Подробно рассматриваются функции мышечной системы, исключение травм посредством устранения анатомического дисбаланса, который часто усугубляется действием на костно-мышечную систему. 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.

Предыдущее издание книги вышло в издательстве Уральского университета под названием «Лыжная подготовка студентов в вузе».

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

УДК 796.92:796.015-057.875(075.8)

ББК 75.719.5я73+75.1р30я73



Delphi Law Company

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-9916-9912-9

(Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-7996-1903-9

(Изд-во Урал. ун-та)

**Н. Ф.**

© Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., 2015

© Уральский федеральный университет, 2015

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<i>Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО АППАРАТА</i> .....	5
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> .....	23
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> .....	36
3.1. Общеразвивающие упражнения.....	36
3.2. Специальные подготовительные упражнения .....	46
Контрольные вопросы .....	114
<i>Глава 4. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТА-ЛЫЖНИКА</i> .....	115
Контрольные вопросы .....	117
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	118
<b>СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК</b> .....	120
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	122
<b>НОВЫЕ ИЗДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И СМЕЖНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b> .....	124