

УДК 796:015.1–057.875(075.8)

ББК 74.58я73+75я73

Ж42

Рецензенты:

доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», канд. пед. наук, доц. *В. И. Никитин*;
зав. кафедрой теории физической культуры и спорта социального института «Российский государственный профессионально-педагогический университет», канд. пед. наук, доц. *Т. В. Андрюхина*.

Научный редактор – д-р пед. наук, проф. *С. В. Новаковский*

Жданкина, Е. Ф.

Ж42 Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.
ISBN 978-5-7996-1164-4

В работе рассматривается техника ходьбы, бега и плавания, объясняется значение укрепления организма студента с помощью специальных упражнений 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 показана роль функции скелетно-мышечной системы в четырех стилях спортивного плавания, а также представленные упражнения, выполняемые вне бассейна. Упражнения помогут улучшить результаты спортивных достижений и физическую форму.

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

УДК 796:015.1–057.875(075.8)

ББК 74.58я73+75я73

ISBN 978-5-7996-1164-4

© Уральский федеральный университет, 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ХОДЬБА, БЕГ	7
1.1. Физическая подготовка студента-легкоатлета.....	8
1.2. Сердечно-сосудистая и сердечно-респираторная системы	9
Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ: ФАЗЫ, СТРУКТУРЫ, СИЛЫ ДВИЖЕНИЙ.....	12
2.1. Основы техники спортивной ходьбы.....	14
2.2. Основы техники бега	18
Глава 3. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА	25
Глава 4. СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА	57
Глава 5. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ НОГ.....	73
Глава 6. ГОЛЕНЬ И СТОПА	90
Глава 7. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	117
Глава 8. ПЛАВАНИЕ	120
Глава 9. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ, ПРИКЛАДНОЕ И СПОРТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ	122
Глава 10. ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОДЫ.....	126
Глава 11. ЗАКОНОМЕРНОСТИ СТАТИЧЕСКОГО ПЛАВАНИЯ	128
Глава 12. ОСНОВЫ ДИНАМИЧЕСКОГО ПЛАВАНИЯ.....	129
Глава 13. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ	130
13.1. Кроль на груди.....	132
13.2. Кроль на спине	134
13.3. Брасс	135
13.4. Баттерфляй	136
Глава 14. МЫШЦЫ РУК.....	138
Глава 15. МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА.....	154
Глава 16. МЫШЦЫ ГРУДИ.....	176
Глава 17. МЫШЦЫ ЖИВОТА	190
Глава 18. МЫШЦЫ СПИНЫ.....	206
Глава 19. МЫШЦЫ НОГ	227

Глава 20. КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА.....	254
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	263
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	265