

УДК 796.9.015:617-001 (075.8)  
ББК 75.719  
Ф 34

*Рецензенты:*

*к.п.н., доцент Чубанов Е.В.  
д.п.н., профессор Тихомиров А.К.*

**Ф-34** Федотова, В.Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В.Г. Федотова, В.Н. Федотов, - Малаховка, 2017. -148 с.

В учебно-методическом пособии авторами рассматриваются наиболее распространенные виды и характер спортивных травм, основные причины травматизма и основы профилактики травм в лыжном спорте. Раскрываются специфические особенности травматизма и его профилактики в видах лыжного спорта и их олимпийских дисциплинах.

Учебно-методическое пособие предназначено для бакалавров, магистрантов, преподавателей вузов физической культуры, а также тренеров по видам лыжного спорта, специалистов по организации и обеспечению спортивной подготовки.

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© В.Г. Федотова, В.Н. Федотов, 2017.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017.

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Глава 1. ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ .....	6
1.1. Спортивные травмы, их наиболее распространенные виды и характер .....	6
1.2. Основные причины спортивного травматизма .....	23
1.3. Основы профилактики спортивного травматизма .....	30
1.4. Профилактика повторных травм у спортсменов .....	38
1.5. Регламентация основ техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту .....	40
Глава 2. ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВИДАМИ ЛЫЖНОГО СПОРТА .....	45
2.1. Профилактика травматизма при занятиях лыжными гонками .....	45
2.2. Профилактика травматизма при занятиях биатлоном .....	60
2.3. Профилактика травматизма при занятиях горнолыжным спортом .....	72
2.4. Профилактика травматизма при занятиях сноубордом .....	89
2.5. Профилактика травматизма при занятиях фристайлом .....	107
2.6. Профилактика травматизма при занятиях прыжками на лыжах с трамплина и лыжным двоеборьем .....	121
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	134
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ .....	136
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	138
Приложение.....	143