

УДК 796.421:378(075)
ББК 75.711.6+74.48я73
С42

Авторы:

*Т. А. Сагиев, Х. Х. Альжанов, В. Ф. Красавина, Н. В. Матюнина,
Т. В. Колтошова, Б. В. Кимейша*

Рецензенты:

Ю. Н. Эртман, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой
теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «СибГУФК»;

Э. В. Кладов, канд. пед. наук, доцент кафедры
физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ОмГУПС»

**Скандинавская ходьба как средство физического воспитания
С42 студентов вуза : учеб. пособие / [Т. А. Сагиев и др.] ; Минобрнауки Рос-
сии, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2020. – 92 с. : ил.**

ISBN 978-5-8149-3052-1

Представлен теоретико-методический материал о пользе двигательной активности в виде скандинавской ходьбы для здоровья студентов. Рассмотрены особенности построения занятий для занимающихся в специальной медицинской группе и для студентов без ограничений в физической нагрузке. Освещены вопросы выбора скандинавских палок, спортивной одежды, даны рекомендации для планирования самостоятельных занятий и ведения самоконтроля.

Учебное пособие предназначено в качестве руководства для преподавателей физической культуры, а также для студентов 1–3 курсов, изучающих данную дисциплину. Может быть полезно специалистам в области физической культуры и спорта, а также приверженцам активного образа жизни.

УДК 796.421:378(075)
ББК 75.711.6+74.48я73

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

ISBN 978-5-8149-3052-1

© ОмГТУ, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	6
1.1. История развития скандинавской ходьбы как фитнес-направления	6
1.2. Положительное влияние скандинавской ходьбы на здоровье человека	10
1.3. Особенности движений в ходьбе с палками, подбор инвентаря и одежды для занятий.....	18
2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	31
2.1. Особенности занятий скандинавской ходьбой со студентами, определенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.....	31
2.2. Особенности занятий скандинавской ходьбой со студентами, определенными по состоянию здоровья в основную группу, и спортсменами.....	38
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ	46
3.1. Актуальность скандинавской ходьбы в самоподготовке студента	46
3.2. Методические особенности самостоятельных занятий скандинавской ходьбой.....	48
3.3. Особенности разминки перед скандинавской ходьбой	53
3.4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях скандинавской ходьбой	56
3.5. Показания и противопоказания для скандинавской ходьбы.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	73
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	80