

ББК 75.68,1я73  
С 423

Рецензенты:

*Л.Г. Забелина*, канд. пед. наук, доцент,  
*А.П. Кизько*, канд. пед. наук, доцент

С 423     **Скандинавская ходьба:** учеб.-метод. пособие / В.В. Бородин, В.В. Бородина, М.В. Андреева, В.П. Попелюх, О.В. Мазенкова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018. – 52 с.

ISBN 978-5-7782-3561-8

В учебно-методическом пособии излагается история возникновения и развития скандинавской ходьбы в мире и в России, рассказывается об особенностях и пользе занятий. Авторы пособия заостряют внимание на анализе техники ходьбы, методике обучения, знакомят с методическими основами начального обучения.

Ходьба как естественное движение человека не вызывает психологического дискомфорта, поэтому этот вид физической нагрузки идеален для тех, кто решил заняться своим здоровьем.

Учебное пособие направлено на повышение активности самостоятельной работы студентов как одной из основных форм приобретения умений и навыков.

Адресовано студентам дневного отделения всех специальностей, а также преподавателям физического воспитания.

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания  
и утверждена Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебно-методического пособия

ББК 75.68,1я73

ISBN 978-5-7782-3561-8

© Бородин В.В., Бородина В.В., Андреева М.В.,  
Попелюх В.П., Мазенкова О.В., 2018  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
<b>Глава 1. История скандинавской ходьбы .....</b>	<b>6</b>
1.1. Основные версии возникновения .....	6
1.2. История развития скандинавской ходьбы в России .....	8
Контрольные вопросы .....	9
<b>Глава 2. Техника скандинавской ходьбы .....</b>	<b>10</b>
2.1. Особенности техники .....	10
2.2. Техника передвижения .....	12
Контрольные вопросы .....	16
<b>Глава 3. Методика обучения основам техники скандинавской             ходьбы .....</b>	<b>17</b>
3.1. Начальное обучение .....	17
3.2. Методические рекомендации по организации занятий .....	21
Контрольные вопросы .....	25
<b>Глава 4. Оздоровительное значение скандинавской ходьбы .....</b>	<b>26</b>
4.1. Методы определения уровня функционального состояния .....	29
4.2. Инвентарь и снаряжение .....	31
4.3. Техника безопасности и первая помощь при проведении занятий .....	33
Контрольные вопросы .....	42
Библиографический список .....	43
Приложения .....	44