

75.411.6

© 42

И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова
И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: от теории к практике

Монография

RU
Science
RU-SCIENCE.COM

**И.В. Соколова, А.С. Радченко
Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов
Е.В. Чистякова**

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Монография

RU
Science
RUSCIENCE.COM

Москва
2021

УДК 796.035

ББК 75.1

С59

Рецензенты:

В.В. Фурсов, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта» (НГУ им. П.Ф. Лесгафта), мастер спорта международного класса, канд. пед. наук, доц.,
В.С. Степанов, заведующий кафедрой физического воспитания, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения», д-р пед. наук, проф.

Авторы:

И.В. Соколова, заведующая кафедрой физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП), канд. пед. наук, доц. – гл. 1, 4,
А.С. Радченко, профессор кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП), д-р биол. наук, доц. – гл. 2, 5,
Н.И. Перевозникова, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП), канд. пед. наук – гл. 3,
И.А. Кубанов, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП) – гл. 6,
Е.В. Чистякова, доцент кафедры физического воспитания, Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов (СПбГУП), канд. пед. наук, доц. – гл. 7

Соколова, Инна Викторовна.

С59

Скандинавская ходьба: от теории к практике : монография / И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 164 с.

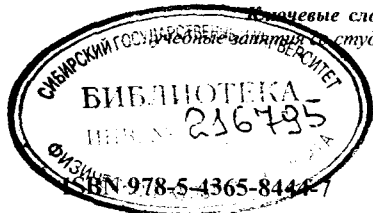
ISBN 978-5-4365-8444-7

Скандинавская ходьба – уникальный вид оздоровительной практики, с каждым годом набирающий все большую популярность. Десятки миллионов людей, которые занимаются скандинавской ходьбой, обрели новый вкус жизни и распрощались со многими недугами.

Авторы детально разбирают механизмы тренировки скандинавской ходьбы и методики контроля нагрузки и самоконтроля в зависимости от уровня физической подготовленности. Подробно описана методика подбора палок, снаряжения и техника правильной ходьбы у начинающих и уже опытных спортсменов. В монографии в доступной форме представлены сведения о физиологии обменных процессов, физиологических процессах в организме при занятиях. Подробно изложена история развития скандинавской ходьбой за рубежом и в России. Даны рекомендации по самоконтролю во время и после занятий.

Монография рекомендована как специалистом в области физической и оздоровительной культуры, так и для самостоятельных занятий.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, оздоровительные технологии, учебные занятия, студентами, методика обучения.



УДК 796.035
ББК 75.1

© Коллектив авторов, 2021
© ООО «РУСАЙНС», 2021

Содержание

Глава 1. Истоки возникновения и развития скандинавской ходьбы в России и за рубежом.....	5
1.1. История возникновения и развития скандинавской ходьбы	6
1.2. История развития скандинавской ходьбы в России	18
1.3. Скандинавская ходьба в мире	24
1.4. Этапы развитие скандинавской ходьбы	29
Глава 2. Скандинавская ходьба как циклическое упражнение	35
2.1. Энергообеспечение мышц при скандинавской ходьбе	35
2.2. Адаптивные перестроения в организме человека при длительных занятиях циклической мышечной работой аэробного характера.....	41
2.3. Скандинавская ходьба как оздоровительная технология	42
2.4. Преимущества скандинавской ходьбы перед другими видами двигательной активности.....	44
2.5. Показания к занятиям скандинавской ходьбой	45
2.6. Противопоказания к занятиям скандинавской ходьбой	46
Глава 3. Использование скандинавской ходьбы на занятиях со студентами.....	48
3.1. Скандинавская ходьба в учебном процессе как вид двигательной деятельности	48
3.2. Методические принципы занятий.....	51
Глава 4. Техническая тренировка скандинавской ходьбой.....	53
4.1. Основные методики обучения техники скандинавской ходьбы.....	53
4.2. Основы техники скандинавской ходьбы	58
4.3. Упражнения для освоения техники	60
4.4. Ошибки при технике.....	61
4.5. Сходства и отличия обычной ходьбы от скандинавской.....	62
4.6. Основные режимы тренировок	63
Глава 5. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой	65
5.1. Критерии оценки физической нагрузки и адаптивных изменений в организме человека при скандинавской ходьбе ..	65
5.2. Требования к режиму потребления воды и к питанию	68
5.3. Объективные методы оценки функционального состояния при занятиях скандинавской ходьбой	69

Глава 6. Экипировка и техническое оснащение занятий скандинавской ходьбой	72
6.1. Экипировка	72
Глава 7. Занятия физической культурой с использованием скандинавской ходьбы	87
7.1. Структура занятий по физической культуре.....	87
7.2. Применение скандинавской ходьбы на занятиях по физической культуре	93
7.2.1. Подготовительная часть занятия.....	93
7.2.2. Основная часть занятия	155
7.2.3. Заключительная часть занятия.....	157
Список литературы и интернет-источников.....	158