Начало формы

Конец формы

Краткая история развития скандинавской ходьбы (Nordic Walking)

© stiftung.ski

Всё чаще в парках города, на улицах и во дворах встречаются люди разного возраста, идущие с двумя не лыжными палками в руках. У некоторых прохожих это вызывает недоумение, у других активный интерес, ведь идут явно не просто так, а соблюдая какую-то технику и видя цель, но есть и те, кто равнодушно проходит мимо. Однако всё больше людей в нашей стране узнают в этой ходьбе именно Nordic Walking — скандинавскую, северную, финскую ходьбу.

Откуда же пришла такая мода? Кто придумал и зачем?

Исходя из названия, уже можно задуматься о Скандинавских странах, а именно Финляндии. В 1940-х годах находчивый тренер сборной по лыжам внедрил специальные тренировки в межсезонье. Это сейчас, в наше время, можно спокойно полететь в другую страну для тренировок в горах, на снежные спортивные комплексы, и использовать огромное количество подручного оборудования. Также сейчас у биатлонистов и лыжников широко распространены тренировки летом по асфальту с использованием лыжероллеров. В начале XX века в период межсезонья для поддержания нагрузки на сердце переходили на другие доступные варианты кардионагрузок: бег, велосипед, плавание и другие. Однако эти виды не могут имитировать специальную технику работы верхних конечностей. Для этого финские тренеры решили попробовать применить ходьбу с лыжными палками по различной местности, максимально приближаясь к лыжной технике — разноимённой работе верхних и нижних конечностей. Это дало свои результаты: в предстоящем соревновательном сезоне финские лыжники, заряженные идеей Юхе Мието тренироваться летом с палками, поднялись на пьедестал, а в эстафете 4х10 км на Олимпиаде 1976 года даже стали чемпионами. Со временем данный опыт начали перенимать и другие сборные.

Новый виток в развитие финской ходьбы внесла школьная учительница Леена Яаскеляйнен, ныне профессор факультета физического обучения и спортивных наук Финского университета. Она начиная с 1966 года активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников». По её мнению (и мы с ней солидарны), ученики, освобождённые от занятий физической культурой по состоянию здоровья, могли бы заниматься ходьбой с лыжными палками как альтернативным, безопасным и эффективным видом физической активности. Именно ей приписывают дальновидное замечание, произнесённое на одном из спортивных мероприятий в 1987 году, когда ходьбу с палками она назвала «спортом будущего».

5 января 1987 года директор Центральной ассоциации оздоровительных видов спорта и активного отдыха Финляндии Туомо Янтунен на олимпийском стадионе в Хельсинки провёл первое публичное мероприятие по ходьбе с лыжными палками.

Немаловажная роль в развитии данного направления принадлежит Марко Кантанева. В 90-е годы он работал тренером и учителем физкультуры в школе в Пункахарью, где, собственно, и занимался развитием различных техник ходьбы с палками. Данная тема была положена в основу дипломной работы в спортивном училище города Виерумяки.

Марко Кантанева внёс значительный вклад в развитие различных техник ходьбы с палками

Важнейший аспект превращения ходьбы с лыжными палками в современную Nordic Walking связан с усовершенствованием самих палок. И здесь стоит отметить несколько моментов, повлиявших на то, как выглядят современные модели.

Свыше 25 лет существует и активно развивается вид ходьбы с более тяжёлыми палками без креплений для рук. Подобные тренировки называются «эксерстрайдер» (Exerstrider). Разработка принадлежит Тому Рутлину, который в конце 80-х годов усовершенствовал треккинговые палки для ходьбы с ориентацией на технику Nordic Walking.

Затем в конце 90-х годов Марко Кантанева, являющийся одним из основоположников скандинавской ходьбы, совместно с Матти Хейккиль, руководителем тестовой лаборатории Института спорта Виерумяки, и Аки Карихтала, вице-президентом фирмы Exel, разработали специальные палки Sauvakavely (в переводе с финского — палки для ходьбы).

В 1997 году фирма Exel выпустила на рынок первые специальные палки, предназначенные для северной ходьбы, которые назвали Nordic Walker, а физическую активность с их использованием — Nordic Walking. С этого момента Европу охватил бум северной ходьбы с палками. И именно 1997 год считают годом появления Nordic Walking, так как ранее официального названия для обозначения этого вида физической активности не было.

Спустя два года ходьбу с палками начали активно популяризировать в Швейцарии, затем в Германии и Австрии.

Сегодня одним из ключевых отличий палок для скандинавской ходьбы от лыжных является наличие резинового протектора-«сапожка» для ходьбы по твёрдому покрытию (асфальт, брусчатка, бетон и так далее).

В 2000 году на родине скандинавской ходьбы — в Финляндии была основана международная ассоциация INWA (International Nordic Walking Association) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа. Сейчас это одна из ведущих организаций, которая участвует в разработке, совершенствовании и продвижении принципов и методологии северной ходьбы в мире. И если в начале 2000-х число участников ходьбы с палками во всём мире насчитывало не более 2 миллионов, то к 2010 году достигло 10 миллионов. На данный момент число «ходоков» и интерес к данному виду физической активности резко увеличиваются по всему миру, включая Россию.

В 2010 году северная ходьба официально появилась в нашей стране, RNWA стала членом INWA. И в настоящий момент создана Федерация северной ходьбы, а с 2019 года данный вид физической нагрузки внесён в реестр видов спорта.

Prev

Важно и то, что с популяризацией этого вида активности проводится масса параллельных исследований, направленных на изучение влияния скандинавской ходьбы на организм человека, использование её в оздоровительных технологиях и медицинской реабилитации, а не только как спортивную дисциплину. Первые исследования начались в 90-х годах прошлого века. Медицинские работы были посвящены оценке влияния скандинавской ходьбы на мышечную выносливость (Karawan et al., 1992), частоту сердечных сокращений (Hendrickson T. L., 1993), потребление кислорода (Porcari, 1997), оценке расхода энергии (Rodgers et al., 1995), концентрации уровня закисления молочной кислотой в крови в сравнении с обычной ходьбой, бегом и другими видами аэробной нагрузки. Зарубежные учёные и соотечественники указывают на улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата, доказано эффективное использование ходьбы с палками в качестве коррекции избыточной массы тела и повышения выносливости. Исследования, проводимые в последние годы в Институте здоровья и спортивной медицины НГУ имени П. Ф. Лесгафта, также подтверждают выраженные оздоровительные и восстановительные эффекты северной ходьбы в различных возрастных группах.

Сейчас скандинавская ходьба уже активно используется в качестве одного из методов физической реабилитации пациентов с различными заболеваниями: сахарным диабетом и ожирением (Gram et al., 2010), респираторными заболеваниями (Breyer et al., 2010), онкологией (Sprod et al., 2005), дорсалгиями (Hartvigsen et al., 2010), применяется в восстановлении пациентов, перенёсших острый коронарный синдром (Walter et al., 1996; Wilk et al., 2005 и другие).

Данное направление стало рассматриваться не только как вид физической активности, но и как метод лечебной физкультуры и реабилитации пациентов с различными заболеваниями.

В Первом Московском государственном медицинском университете имени И. М. Сеченова на кафедре спортивной медицины и медицинской реабилитации в марте этого года прошла успешная апробация диссертации на тему «Физическая реабилитация пациентов, перенёсших острый коронарный синдром, методом скандинавской ходьбы». Годом ранее опубликовано первое учебное пособие «Основы скандинавской ходьбы» (авторы Ачкасов Е. Е., Володина К. А., Руненко С. Д.). Научная деятельность продолжается в аспекте реабилитации пациентов с сахарным диабетом и заболеваниями спины и суставов и онкологической патологией.