

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

*Никончук Николай Иванович, биологический факультет, 1 курс,
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Горячко В. М., старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта БГУ*

Скандинавская ходьба (NordicWalking) – достаточно популярный и широко известный вид спорта. В связи с ростом популярности данного вида физической активности в рамках настоящего исследования было решено обратить внимание на данный феномен человеческой жизни в историко-культурологической перспективе, а так же рассмотреть практикоориентированность данного вида спорта.

Nordic walking is a fairly popular and well-known sport. To pay attention to this phenomenon in a historical and cultural perspective, as well as to consider the practice-orientedness of this sport.

Ключевые слова: скандинавская ходьба; физическая активность; спорт; физическое здоровье; физическая культура.

Keywords: nordic walking; physical activity; sport; physical health; physical culture.

Введение. Скандинавская ходьба – это особый вид физической активности, который заключается в пешем передвижении с использованием специального инвентаря – палок определенной длины с темляком – специальным креплением к запястьям для улучшения контроля над спортивным снарядам [6].

Происхождение данного вида физической активности приходится на начало XX столетия. По некоторым источникам его появление связывается с таким феноменом в мире спорта как лыжный спорт, который зародился в конце XIX века (а именно в 1877 г. появляется первое лыжное спортивное общество в Норвегии [1, 7]). Предполагается, что скандинавская ходьба появилась изначально как вид тренировки лыжников-спортсменов в теплое время года, когда еще роликовые лыжи (лыжероллеры) не были изобретены (появились в 1930 гг. на территории Италии [8]). Но нужно отметить, что во многих статьях, которые можно найти в открытом доступе, отмечается, что скандинавская ходьба как вид тренировки лыжников появился в период между Советско-Финской и Великой Отечественной войнами, т. е. примерно летом 1940 г. [1].

Но стоит отметить, что как и в случае с лыжным спортом, скандинавская ходьба может иметь более глубокие корни, которые не связаны со спортом как особым феноменом культуры, неотъемлемой частью которого являются соревнования и досуг (к чему нас отсылает этимология самого слова sport – «досуг, развлечение»; теории, наделяющие спорт исключительно утилитарной функцией, как, например, теория «войны», так или иначе коррелирует с

теорией игр [2], апологетами которой являются Й. Хейзинга [2] и А. Дугин. Например, некоторые исследователи усматривают происхождение скандинавской ходьбы в период первобытных людей, когда палки могли использоваться для преодоления труднопроходимой местности [7].

Стоит отметить, что Маури Рэпо – лыжный тренер Финского спортивного объединения рабочих – в одной из своих статей выступал против причисления скандинавской ходьбы к отдельным видам спорта, принимая ее за особый вид упражнений в рамках лыжного спорта [5]. Его исследование является первым исследованием, которое выдает практические рекомендации, полезные в рамках этого вида физической деятельности. Это были одни из первых шагов в популяризации скандинавской ходьбы.

Особую роль в коммерциализации и популяризации данного вида физической активности сыграли деятели спорта Финляндии. Так, например, Леена Яэскеляйен – баскетболист, главный инспектор «школьного совета» (государственное учреждение, занимающееся формированием школьных программ обучения) по физическому воспитанию девочек 1973-1991 гг., преподаватель факультета физического воспитания Университета Ювяскюля [6] – настаивала на использовании скандинавской ходьбы в рамках школьного обучения (стоит отметить, что она занималась исследованиями скандинавской ходьбы в 1966 г.) [6, 7]. Ее идеи поддерживали Финская лыжная ассоциация и Финское спортивное объединение рабочих.

Первый эксперимент внедрения скандинавской ходьбы в школы состоялся в рамках программы финской государственной телекомпании Yle («YleUrheilun Väliaika») в 80 гг. прошлого столетия на базе лицея Васкивуори [3]. На мероприятии «FinlandiaWalk» в Тампере Л. Яэскеляйен была единственной, кто использовала палки во время ходьбы.

Директор Центральной ассоциации оздоровительных видов спорта Туомо Янтунен также продвигал идею скандинавской ходьбы и других уличных видов спорта в некоммерческой спортивной организации Suomen Latu [3, 7]. Впоследствии данная организация совместно с Финским институтом спорта «Верумаки» разработали обучающие программы, а также спортивный инвентарь, необходимый для скандинавской ходьбы [7].

Стоит отметить, что благодаря деятельности компании Exel скандинавская ходьба стала известна в мире. Компания Exel является автором перевода финского термина «Sauvakävely» на английский язык – «Nordic Walking» (1999) [7]. Первые страны, в которые был налажен экспорт новых спортивных снарядов, – германоязычные страны: ФРГ, Швейцария, Австрия. Была создана INWA – Международная Ассоциация Скандинавской Ходьбы [1, 7].

Параллельно зарождалась американская техника скандинавской ходьбы, первые свидетельства о которой зафиксированы в издании Exerstrider от 1988-го года (автор Том Рутлин) [1, 7]. Особой популярности за пределами США американская техника не сыскала.

Появление первых исследований о влиянии скандинавской ходьбы на организм человека приходится на начало 90-х годов прошлого столетия. Они посвящены тому, как скандинавская ходьба влияет на частоту сердечных

сокращений, уровень закисления молочной кислоты в крови, мышечную выносливость и т. д. Схожие исследования проводились и в российских учреждениях высшего образования, например, в НГУ им. П. Ф. Лесгафта, ПМГМУ им. И. М. Сеченова [1].

В пособии Т. В. Мискевич и Т. Е. Старовойтовой положительный эффект от скандинавской ходьбы описывается следующим образом: «Активизация 90 % мышц; уменьшение нагрузки на тазобедренные суставы, а также пяточные кости; на 46 % калорий сжигается больше; большая энергоёмкость скандинавской ходьбы улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует кровеносное давление; поддерживает тонус мышц тела; тренирует координацию и чувство равновесия» [9].

Второй этап исследований можно датировать концом первого десятилетия XXI столетия. Если же на прошлом этапе исследователи занимались вопросом влияния скандинавской ходьбы на организм человека (и пришли к выводу о том, что она благоприятно влияет на физическое здоровье человека), то второй этап ознаменован попытками применить полученные знания на практике. Это привело исследователей к разработке множественных программ реабилитации тяжелобольных людей, интегрируя в их комплекс профилактическо-лечебных мероприятий скандинавскую ходьбу.

Но следует отметить, что многие могут выполнять комплекс действий в рамках скандинавской ходьбы неверно, что может вызывать боль в мышцах и суставах, а также сильную усталость.

Также следует отметить, что на рост популярности скандинавской ходьбы влияет и тот факт, что ее активно интегрируют в систему образования. Интеграция оправдана: активные занятия скандинавской ходьбой положительно влияют на здоровье подрастающего поколения.

Таким образом, можно говорить о том, что скандинавская ходьба, постепенно приобрела статус отдельного вида спорта. Благодаря деятельности ряда финских исследователей в области физической культуры, а также содействию ряда организаций, скандинавская ходьба к концу 90-х годов стала популярным спортом в Финляндии, а начиная с 1999-го года, данный вид спорта распространился по миру,

Обратимся к практике кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета. Согласно утвержденной учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения (СУО) всех специальностей первой ступени высшего образования от 2020 г., при сроке обучения четыре года, предлагаются занятия в объеме 350 академических часов, из них 10 часов отводится на лекции и 340 часов – на практические занятия. Подбор средств физического воспитания определяется состоянием здоровья студентов и имеющимися медицинскими противопоказаниями, а также наличием соответствующей физкультурно-спортивной базы и ее оснащением. Рекомендованные средства физического воспитания объединены в блоки. В частности, в программе существует блок «Б», в который входят оздоровительная ходьба и бег, оздоровительное плавание, аэробика, элементы лыжного спорта, аквафитнес. Следует отметить, что данные виды физической активности

относятся к аэробным циклическим. Словосочетание «оздоровительная ходьба» встречается в тексте 12 раз, но термина «скандинавская ходьба» в тексте данного документа мы не встречаем. В книге «Оздоровительная ходьба», авторами которой являются Т. В. Мискевич и Т. Е. Старовойтовой, скандинавская ходьба причислена к одному из типов оздоровительной ходьбы – универсальному виду физической активности, который подходит для реабилитации, развития общей выносливости, улучшения функциональных возможностей организма и др. [9].

Стоит отметить, что на биологическом факультете БГУ есть все необходимые условия для применения на занятиях по физической культуре скандинавской ходьбы (в достаточном количестве имеются специальные палки). Биологический факультет находится вблизи зеленой зоны Щомыслицкой дубравы, что позволяет использовать скандинавскую ходьбу на протяжении всего года. Средства из вышеупомянутого блока «Б», предлагаемого в программе по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов СУО, в частности, скандинавскую ходьбу, есть возможность применять в количестве 274 часов практических занятий из 340, запланированных программой, что составляет 80,5 % всех практических занятий.

Выводы. Скандинавская ходьба, как средство развития общей выносливости организма, тренирует: сердечно-сосудистую систему, улучшает биохимические процессы, активизирует кислородный обмен в тканях организма. Она способствует повышению защитно-приспособительных функций, что положительно отражается на физической подготовленности студентов и их здоровье. Создает надежный фундамент для продуктивного образовательного процесса и подготовки студческой молодежи к предстоящей профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Краткая история развития скандинавской ходьбы (NordicWalking) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://sport-marafon.ru/article/beg/kratkaya-istoriya-razvitiya-skandinavskoy-khodby-nordic-walking>. – Дата доступа: 03.03.2021.
2. Хейзинга, Й. Homo Ludens / Й. Хейзинга // Статьи по истории культуры / Пер., сост. и X 35 вступ. ст. Д. В. Сильвестрова; Коммент. Д. Э. Харитоновича. – М.: Прогресс – Традиция, 1997. – 416 с.
3. Aalto, R., Kykyri, H. Sauvaliikunta. Suomen Urheiluliiton Julkaisut / R. Aalto, H. Kykyri. – Helsinki. – 2019. – 50 p.
4. Pääjohtajakunta : SKS, Helsinki. 2005. – s. 193–106.
5. Repo, M. SEURAVALMENTAJANPERUSTIEDOTHIHDONLAJIOSA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://web.archive.org/web/20140101084718/http://www.tul.fi/Portals/0/DOKUMENTIT/Koulutus/Vanhat%20materiaalit/Hiihdon%20lajiosa%201979.pdf#>. – Дата доступа: 03.03.2021.
6. Siukonen, M. Urheilukunniamme puolustajat / M. Svensson. – Suomen olympiaedustajat 1906–2000. – Helsinki: Graface Jyväskylä. – 2001. – 104 p.
7. Svensson, M. Nordic Walking / M. Svensson // Human Kinetics. – 2009. – № 3. – P. 6–7.
8. The Rollerski's history [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.skiroll.it/storia/storia_english.htm – Дата доступа: 03.03.2021.
9. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба : методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.