

ИСТОРИЯ СРЕДСТВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Хомук Наталья Владимировна

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
учреждения образования «Могилевский государственный
университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Республика Беларусь)

В статье рассматривается развитие скандинавской ходьбы как одного из популярных видов физической активности. Анализируются эволюция технологий и материалов, способствующих повышению эффективности данного вида спорта. Приводятся исторические факты, связанные с возникновением скандинавской ходьбы, а также современное состояние ее распространения и популяризации.

Скандинавская ходьба (или Nordic Walking) – это разновидность оздоровительной физической активности, которая актив-

но развивалась с конца XX века и в последние десятилетия приобрела международную популярность. Основной особенностью этого вида ходьбы является использование специальных палок, что позволяет более равномерно распределять нагрузку на мышцы тела, улучшать осанку и снижать нагрузку на суставы [1].

Средства для скандинавской ходьбы, в первую очередь палки, прошли долгий путь эволюции, начиная с простых аналогов лыжных палок, используемых спортсменами в межсезонье, до современных высокотехнологичных инструментов, оснащенных амортизаторами, съемными наконечниками и системами крепления.

Цель данной статьи – проследить историю развития средств для скандинавской ходьбы и выделить основные этапы их совершенствования, что позволило этому виду активности стать доступным и популярным среди людей разных возрастов.

Идея использования палок во время ходьбы не нова. Древние охотники и кочевые народы часто использовали палки для поддержания равновесия и увеличения проходимости по пересеченной местности. Однако в контексте физической активности и тренировок первое упоминание о ходьбе с палками связано с лыжниками Финляндии в 1930-х годах. Лыжники начали использовать лыжные палки для тренировок в летний период, чтобы поддерживать физическую форму, что заложило основы для будущего направления – скандинавской ходьбы [2].

Скандинавская ходьба как отдельная дисциплина сформировалась в 1970–1980-х годах в Финляндии. Лыжные тренеры начали разрабатывать специальные программы тренировок, основанные на ходьбе с палками, что позволило задействовать около 90% мышц тела. Однако лишь в 1997 году была разработана первая коммерческая система Nordic Walking. В этот период финская компания «Хеи Оу» начала выпускать специальные палки для скандинавской ходьбы, что положило начало массовому распространению этой дисциплины.

На ранних стадиях развития скандинавской ходьбы спортсмены использовали обычные лыжные палки, которые не были приспособлены для ходьбы по асфальту или грунту. Лыжные палки были слишком длинными, тяжелыми и не имели съемных наконечников для различных типов поверхностей [3].

Первые специализированные палки для Nordic Walking, выпущенные компанией «Хеи», были значительно короче лыжных, имели облегченную конструкцию из алюминия или карбона и были снабжены резиновыми наконечниками для ходьбы по твердым покрытиям. Это сделало ходьбу с палками более удобной и эффективной, особенно в городских условиях.

С течением времени средства скандинавской ходьбы совершенствовались благодаря применению новых технологий и материалов. Одним из ключевых факторов стал переход от алюминиевых к карбоновым палкам, что позволило снизить вес и увеличить прочность палок. Легкость и жесткость карбона обеспечили большую комфортность и эффективность тренировок, особенно для пожилых людей и тех, кто нуждается в реабилитации [4].

Также появились палки с телескопической конструкцией, которые можно было регулировать по высоте. Это дало возможность легко подстраивать длину палок под рост пользователя, что особенно полезно для семейного использования или в групповых занятиях.

Важным шагом в развитии средств для скандинавской ходьбы стало внедрение амортизационных систем. Некоторые модели современных палок оснащены внутренними пружинами, которые гасят вибрации при контакте палки с поверхностью. Это уменьшает нагрузку на суставы и делает ходьбу более мягкой и комфортной.

Наконечники палок также эволюционировали: в зависимости от типа поверхности можно использовать резиновые наконечники для асфальта или металлические шипы для льда и снега. Это расширило возможности использования палок в различных климатических условиях и по разным типам местности.

Эргономика палок значительно улучшилась с момента их появления. Появились специальные рукоятки с мягкими на-

кладками, которые предотвращают скольжение и обеспечивают комфортное сцепление. Также были разработаны системы крепления, позволяющие легко фиксировать кисть на рукоятке палки и освобождать руку при необходимости без необходимости полностью снимать ремешок.

Развитие технологий и повышение доступности палок для скандинавской ходьбы значительно способствовали популяризации этого вида спорта. Благодаря улучшению средств ходьба с палками стала доступной для широкого круга людей: от профессиональных спортсменов до людей, занимающихся фитнесом, а также тех, кто нуждается в реабилитации после травм.

Расширение доступности палок и развитие инфраструктуры для занятий скандинавской ходьбой позволили этому виду физической активности стать массовым явлением. Например, в Финляндии, Швеции и Германии Nordic Walking стал частью национальных программ по укреплению здоровья и реабилитации.

С учетом роста популярности скандинавской ходьбы можно ожидать дальнейшего развития средств для ее осуществления. В ближайшие годы, вероятно, произойдут следующие изменения:

1. Внедрение еще более легких и прочных материалов, таких как графен, позволит уменьшить вес палок и увеличить их долговечность.
2. Разработка палок с встроенными сенсорами, которые будут отслеживать биомеханику движения и давать рекомендации пользователю по оптимизации техники ходьбы.
3. Производство палок с использованием экологически чистых материалов и более устойчивых к переработке компонентов.

История развития средств для скандинавской ходьбы демонстрирует, как технологические достижения могут влиять на популяризацию и эффективность физической активности. Палки для скандинавской ходьбы прошли путь от простых лыжных палок до высокотехнологичных инструментов, способствующих укреплению здоровья и повышению качества жизни миллионов людей по всему миру.

С учетом дальнейшего развития технологий и распространения Nordic Walking как доступного и безопасного вида спорта можно ожидать, что этот вид активности продолжит завоевывать популярность среди различных групп населения, в том числе среди людей старшего возраста и тех, кто проходит реабилитацию.

Список использованной литературы

1. Волков, А. В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / А. В. Волков, О. Б. Крысюк, А. К. Самойленко ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием науч.-практич. конф., посвященной 80-летию кафедры спортивной медицины и технологий здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта (27–28 декабря 2012). – Санкт-Петербург, 2012. – С. 13–15.
2. Волков, А. В. Северная ходьба : учебное пособие по направлению 49.04.01 «Физическая культура» / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; М-во спорта Российской Федерации ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. – 105 с.
3. Nordic Walking and the Isa Method for Breast Cancer Survivors: Effects on Upper Limb Circumferences and Total Body Extracellular Water - a Pilot Study / Di Blasio A. [et al.] // Breast Care (Basel). – 2016. – Dec., 11 (6). – P. 428-431.
4. Nordic walking for cardiovascular prevention in patients with ischaemic heart disease or metabolic syndrome. / C.Vehi [et al.] // Med Clin (Barc). – 2016. – Dec. 16, № 147 (12). – P. 537–539.