



ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

УДК 796/799

Галина И. Семенова, Евгения Б. Тимофеева

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

Аннотация

Актуальность. Скандинавская ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире как доступная физическая активность. Развитие скандинавской ходьбы происходило поэтапно. Родиной ходьбы с палками является Финляндия, далее скандинавская ходьба получила распространение во всем мире, а также в России. На государственном уровне скандинавская ходьба была признана в РФ в 2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы (RNBA), основной целью ее работы была подготовка инструкторов. В Российской Федерации «Северная ходьба» 14 марта 2019 включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности. Скандинавской ходьбой занимаются лица разных возрастных групп, в том числе студенческая молодежь. В институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального Университета имени первого президента России Б.Н. Ельцина скандинавская ходьба включена в учебную программу, а также активно ведется разработка научно-методической составляющей для данного вида спорта.

Цель исследования: изучить историю и выявить перспективы развития скандинавской ходьбы в мире, в России и в Уральском Федеральном Университете.

Методы и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования сотрудников кафедры физической культуры УРФУ; интервью с сотрудниками Института физической культуры спорта и молодежной политики. Исследование проводилось в течение 2020-2021 учебного года на базе Уральского Федерального Университета.

Ключевые слова: северная (скандинавская) ходьба, физическая активность, история развития.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Тимофеева Е.Б., Семенова Г.И. История и перспективы развития скандинавской ходьбы // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2022. №2. С. 10-15 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-10-15>

Статья поступила: 05.07.2021 г.

Статья принята в печать: 06.08.2021 г.

Статья опубликована: 10.08.2021 г.

Информация для связи с автором: jonytim79@gmail.com

HISTORY AND PROSPECT FOR THE DEVELOPMENT OF NORDIC WALKING

Evgenia B. Timofeeva

Galina I. Semenova

Ural state federal university, Ekaterinburg, Russia

Abstract

Nordic walking has now become very popular all over the world as an affordable physical activity. The development of Nordic walking took place in stages. The homeland of walking with sticks is Finland, then Scandinavian walking became widespread throughout the world, as well as in Russia. At the state level, Nordic walking was recognized in the Russian Federation in 2010 with the opening of the Russian National Nordic Walking Association (RNBA), the main purpose of its work was to train instructors. In the Russian Federation, Nordic Walking on March 14, 2019 is included in the sport tourism sport, which significantly

expands the possibilities of this type of physical activity. People of different age groups, including student youth, are involved in Nordic walking. At the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Nordic walking is included in the curriculum, as well as the development of a scientific and methodological component for this sport is being actively carried out.

Keywords: Nordic walking, physical activity, history of development, URFU.

Conflict of interest: Author declares absence of conflict of interest

For citation: Semenova G.I., Timofeeva E.B. History and prospect for the development of Nordic walking // *Scientific and educational foundations in physical culture and sports*. 2022. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-6-2-10-15>

Введение. Северная ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире. В России ее чаще называют скандинавской ходьбой или финской ходьбой. По сравнению с обычной ходьбой она является более сложно координационным видом двигательной активности. Благодаря использованию специальных палок, обеспечивающих вовлечение в движение большего количества мышц, повышается эффективность и безопасность тренировок для многих категорий населения.

Скандинавская ходьба применяется как оздоровительная фитнес технология для всех возрастных групп. В последнее время все большее количество людей среднего возраста включается в данный вид физической активности. Ходьба с палками используется в реабилитации, профилактике и комплексном лечении многих заболеваний.

Цель исследования: изучить историю и выявить перспективы развития скандинавской ходьбы в мире, в России и в Уральском Федеральном Университете.

Методика и организация исследования. В ходе написания статьи использовались следующие методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, в том числе научные работы и исследования сотрудников кафедры физической культуры УРФУ; интервью с сотрудниками Института физической культуры спорта и молодежной политики. Исследование проводилось в течение 2020-2021 учебного года на базе Уральского Федерального Университета.

Палки для ходьбы применялись еще в древности, когда пастухи и паломники использовали их как подспорье для удобного передвижения в условиях сложного рельефа. Основоположниками скандинавской ходьбы можно считать профессиональных лыжников из Финляндии, которые для поддержания спортивной формы решили использовать лыжные палки в летний период. Так появилась возможность тренироваться

круглый год, даже при отсутствии снега. Вскоре после этого скандинавская ходьба как вид спорта завоевала сердца многих любителей прогулок на свежем воздухе и стала массовой. Скандинавская ходьба (фин. *sauvakävely*, от *sauva* – палка и *kävely* – ходьба) – вид физической активности, прогулка на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Первые свидетельства о ходьбе с палками как о самостоятельном виде физической активности датируются 1966 г., когда Лина Яскеляйнен, учитель физкультуры в школе города Хельсинки, представила ходьбу с лыжными палками на уроках для студентов, где она и показала преимущества такой ходьбы. Позднее, в 1997 году, Марко Кантанева опубликовал свою статью «*Sauvakävely*», давшую название новому фитнесу, и хотя эта работа была написана спустя восемнадцать лет после выпуска «*Hiidhon lajiosa*», все же именно она была переведена на многие языки мира, став настоящей «библией» для всех заинтересованных данным видом физической активности.

В конце 1990-х ходьба с палками переросла в самостоятельный вид спорта. Позднее он проник в Германию и Австрию под названием «скандинавская ходьба». В 2000 г. в Международной Ассоциации Скандинавской ходьбы (INWA) входило три страны. Сейчас в этой организации более 20 стран, а профессиональные инструкторы тренируют всех желающих еще в 40 странах [1].

В России скандинавская ходьба как новый вид фитнеса развивалась динамично. На государственном уровне скандинавская ходьба была признана в 2010 г. с открытием Русской Национальной Ассоциации Скандинавской ходьбы (RNBA), Основной целью ее работы была подготовка инструкторов в соответствии с требованиями Международной ассоциации естественного бодибилдинга. 10 февраля 2016 года в Москве была создана Общероссийская общественная ор-

ганизация «Российская Федерация северной ходьбы» (РФСХ), Она зарегистрирована Министерством юстиции РФ и внесена в Единый государственный реестр юридических лиц за основным государственным регистрационным номером (ОГРН) 1167700052057 [2]. В 2018 г. при поддержке Фонда Президентских грантов Российской Федерацией северной ходьбы в рамках программы грантов на развитие гражданского общества РФ был реализован первый этап проекта «Северная ходьба – народный спорт России».

Популярность скандинавской ходьбы сделала новый виток: оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение не только во многих странах мира, но и в России. Ходьбу со специальными палками практикуют с целью:

- повышения уровня физической подготовленности занимающихся;
- коррекции избыточной массы тела;
- оздоровления и закаливания организма;
- профилактики заболеваний суставов и позвоночника;
- повышения функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Марко Кантанева в своей работе отмечает, что при ходьбе с палками достигается тренировочный эффект, схожий с эффектом от занятий с беговыми лыжами, ведь при ходьбе также задействованы все крупные группы мышц. Основная идея ходьбы с палками заключается в том, что нагрузку получают как мышцы ног, так и мышцы рук. По эффективности ходьбу можно сравнить с плаванием, гимнастикой, занятиями лыжами. Она поднимает настроение, снимает стресс, способствует улучшению осанки, улучшает работу сердца и кровеносных сосудов, укрепляет мышцы спины, живота, держит мышцы ягодиц и бедер в тонусе, эффективно тренирует ноги, снижает нагрузку в тазобедренных и коленных суставах.

Следует отметить, что 14 марта 2019 «северная ходьба» получила номер-код спортивной дисциплины 0840291811Л и включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности [3].

На сегодняшний день разработан проект правил вида спорта «спортивный туризм»

2020, подготовленный к утверждению в Министерстве спорта Российской Федерации, который включает Раздел 4. Спортивная дисциплина «северная ходьба» [4]. Правила спортивной дисциплины «северная ходьба» дадут возможность участникам соревнований получать спортивные разряды и звания, в соответствии с положением «Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» [5].

18 марта 2017 года на базе Сеченовского Университета состоялся I Международный симпозиум «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации и оздоровительных технологиях», в котором приняли участие более 300 специалистов в области медицинской реабилитации, спортивной медицины, физкультуры и спорта из 17 регионов России и из зарубежья. Эту дату можно считать началом нового этапа развития в России скандинавской ходьбы – она признана широкой медицинской общественностью и как вид физической активности для оздоровления населения, и как эффективное средство медицинской реабилитации. Почетным гостем симпозиума был Марко Кантанева, о котором говорилось выше. Он рассказал о зарождении скандинавской ходьбы, своей активной роли в ее продвижении по всему миру, об основных эффектах от регулярных занятий со специальными палками и поделился 20-летним опытом внедрения скандинавской ходьбы в фитнес-индустрию и практику реабилитации пациентов [6].

В 2020 году под Руководством Ирины Слуцкой прошел всероссийский проект «северная ходьба – новый образ жизни» в который вошли 43 региона Российской Федерации.

20-21 марта 2021 года в пос. Володарского Ленинского района Московской области состоялась V Всероссийская конвенция специалистов по скандинавской ходьбе. Это ежегодное мероприятие проводится Русской национальной ассоциацией скандинавской ходьбы RNWA и традиционно собирает около 100 инструкторов и любителей ходьбы с палками из разных городов России. Одной из основных тем Конвенции стало восстановление здоровья после COVID-19. Скандинавская ходьба – прекрасное средство для физической реабилитации после перенесенных легочных инфекций и способствует более быстрому восстановлению. Сергей Стариков, руководитель

департамента науки RNWA, представил результаты работы, позволяющие рекомендовать скандинавскую ходьбу в качестве метода восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции [7].

Вопрос определения уровня подготовленности занимающихся скандинавской ходьбой – один из важнейших для инструктора. Вадим Дейнеко, директор департамента образования RNWA, представил методику проведения тестирования функционального состояния занимающихся скандинавской ходьбой. Инструкторы на практике изучили тесты для занимающихся уровня «фитнес» и «здоровье» [8].

Институт физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета, созданный в 2004 году, является достойным продолжателем более чем 80-летней истории кафедры физической культуры. В настоящее время Институт – это мощная и динамично развивающаяся образовательная структура УрФУ. Институт богат спортивными достижениями, добрыми традициями, пользуется заслуженным авторитетом, он узнаваем в сфере физической культуры и спорта [9].

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе интервью с сотрудниками Института физической культуры, спорта и молодежной политики было выявлено следующее. История появления скандинавской ходьбы в УрФУ начинается с 2011 года. В этот период в Уральском Федеральном Университете было открыто отделение скандинавской ходьбы. Директор института Физической культуры, спорта и молодежной политики Серова Нина Борисовна совместно с Сергеем Владимировичем Чепиковым (Советский и российский биатлонист и лыжник, двукратный олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира по биатлону, первый в истории новой России обладатель Кубка мира по биатлону), провели мастер-класс по скандинавской ходьбе среди сотрудников и студентов УрФУ. Было закуплено 200 пар скандинавских палок, и студенты начали осваивать этот интересный вид спортивной деятельности.

На сегодняшний день занятия по скандинавской ходьбе проводятся в двух отделениях: в отделении оздоровительной физической культуры и в отделении фитнес-технологий. В отделении оздоровительной физической культуры, в котором занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской

группе, скандинавской ходьбой занимаются около 20-25% студентов. В рамках занятий по общей физической подготовке тренировки проходят на открытом воздухе в близлежащих парковых зонах. В отделении фитнес-технологий занятия по скандинавской ходьбе проходят с момента открытия данного отделения, с 2016 года. Учебные занятия проводятся на территории Шарташского лесного парка со студентами основной группы здоровья. В рамках занятий со скандинавскими палками проводится обучение специальной технике, а также развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость) у студентов. Становление направления скандинавской (северной) ходьбы в Уральском Федеральном Университете в отделении фитнес-технологии происходило благодаря сертифицированному специалисту по скандинавской ходьбе – Атнееву Яну, именно он в 2016 году передал основы техники будущим преподавателям и начинающим студентам. Развитием данного направления занимаются преподаватели отделения фитнес-технологии – Добрынин Игорь Михайлович и Шемятихин Вадим Александрович. Они заложили фундамент учебно-методической работы по направлению скандинавская ходьба на кафедре физической культуры. В.А. Шемятихин и И.М. Добрынин являются авторами первых в УрФУ учебных пособий по скандинавской ходьбе и разработчиками рабочей программы по дисциплине. На сегодняшний день скандинавской ходьбой на регулярной основе занимается около 80 студентов (юноши и девушки). В университете проводятся исследования влияния скандинавской ходьбы на физические качества и физическую подготовленность студентов.

В настоящее время в Институте Физической культуры, спорта и молодежной политики, на кафедре Физической культуры многие преподаватели ведут занятия по скандинавской ходьбе со студентами, в том числе и с ограниченными возможностями – Спирина М.П., Кузнецова Ю.В., Брехова Л.Л., Кизилев Л.И. и другие.

В УрФУ также ведется работа по проведению спортивных мероприятий с включением скандинавской ходьбы, студенты сдают контрольные нормативы согласно программе прикладной физической культуры. На практических занятиях по скандинавской ходьбе студенты в игровой форме

состязаются с применением специальных палок-нордигов.

Сотрудники института участвуют в реализации крупных научных проектов, поддержанных различными фондами, таких как международная научно-практическая конференция «Экстрабилити» как феномен инклюзивной культуры. Формирование инклюзивной культуры в цифровом пространстве». Ученые института поддерживают тесные научные контакты с зарубежными коллегами, участвуют в международных научных мероприятиях, публикуются в ведущих научных изданиях.

Выводы. Скандинавская ходьба достаточно молодой и перспективный вид физической активности в силу своей доступности.

сти. В последнее время все большее количество студентов занимается ходьбой с палками. Очевидно, что имеющиеся научные исследования, проводимые как сотрудниками, так и студентами, станут основой для формирования научно-методической школы по направлению «Скандинавская ходьба» в УРФУ в будущем.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что скандинавская ходьба стремительно развивается как в мире, так и в России, в том числе в УРФУ. Выявлены перспективы развития скандинавской ходьбы, как отдельной дисциплины в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского Федерального Университета.

© Галина Ивановна Семенова, 2022

© Евгения Борисовна Тимофеева, 2022

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шемятихин, В.А. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств : учебное пособие / В.А. Шемятихин, И.М. Добрынин – Мин-во науки и высшего образования РФ.— Е : Изд-во Урал. ун-та, 2020.— 132 с.
2. Российская Федерация северной ходьбы: официальный сайт. URL: <http://ruswalk.ru/> (дата обращения: 17.04.2021).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417) // Официальный интернет-портал правовой информации. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1> (дата обращения 12.10.2020).
4. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 // Федерация спортивного туризма России. — URL https://tssr.ru/files/materials/1896/rank_appl_2018_2021_extr_new2.pdf (дата обращения 13.10.2020).
5. Проект правил вида спорта «спортивный туризм» // Федерация спортивного туризма России. — URL: <https://tssr.ru/main/walking/2388/> (дата обращения 13.10.2020).
6. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. — М. : Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. — 224 с. ISBN 978-5-7996-3006-5
7. Katarzyna M. The Effect of Nordic Walking Training with Poles with an Integrated Resistance Shock Absorber on the Functional Fitness of Women over the Age of 60. / M. Katarzyna, M. Janusz, C-W. Magdalen, etc. // International Journal of Environmental Research and Public Health. — Open Access Journal, 2020, vol. 17, no. 7, 2197; doi:10.3390/ijerph17072197. — URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072197> (дата обращения 01.10.2020).
8. Ассоциация скандинавской ходьбы: официальный сайт. URL: <http://rnwa.ru/press-centr/post-relizy/sostoyalas-v-vserossijskaya-konvenciya-po-skandinavskoj-hodbe/> (дата обращения: 17.04.2021).
9. Все о спорте в Уральском федеральном : [офиц. сайт]. URL: <https://sport.urfu.ru/activity/>. (дата обращения 17.04.2021).

REFERENCES

1. Shemyatikhin, V.A. Influence of Nordic walking on the development of physical qualities: textbook / V.A. Shemyatikhin, I.M. Dobrynin - Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation. - E: Ural Publishing House. un-ta, 2020.— 132 p.
2. Russian Federation of Nordic Walking: official site. URL: <http://ruswalk.ru/> (date of access: 04/17/2021).
3. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of March 14, 2019 No. 199 "On the recognition and inclusion in the All-Russian Register of Sports of sports disciplines, sports and amendments to the All-Russian Register of Sports" (Registered on April 17, 2019 No. 54417) // Official Internet legal information

- portal. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1> (accessed 10/12/2020).
4. Appendix No. 62 to the order of the Ministry of Sports of Russia dated November 13, 2017 No. 990 // Federation of Sports Tourism of Russia. – URL: https://tssr.ru/files/materials/1896/rank_appl_2018_2021_extr_new2.pdf (accessed 10/13/2020).
5. Draft rules for the sport of "sports tourism" // Federation of Sports Tourism of Russia. – URL: <https://tssr.ru/main/walking/2388/> (accessed 10/13/2020).
6. Achkasov, E.E. Fundamentals of Nordic walking: study guide / E.E. Achkasov, K.A. Volodina, S.D. Runenko. - М.: First Moscow State Medical University named after I.M. Sechenov (Sechenov University), 2018. - 224 p. ISBN 978-5-7996-3006-5
7. Katarzyna M. The Effect of Nordic Walking Training with Poles with an Integrated Resistance Shock Absorber on the Functional Fitness of Women over the Age of 60. / M. Katarzyna, M. Janusz, C-W. Magdalena, etc. // International Journal of Environmental Research and Public Health. – Open Access Journal, 2020, vol. 17, no. 7, 2197; doi:10.3390/ijerph17072197. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072197> (accessed 01.10.2020).
8. Nordic Walking Association: official site. URL: <http://rnwa.ru/press-centr/post-relizy/sostoyalas-v-vse-rossijskaya-konvenciya-po-skandinavskoj-hodbe/> (date of access: 04/17/2021).
9. All about sports in the Ural Federal: [official. website]. URL: <https://sport.urfu.ru/activity/>. (accessed 17.04.2021).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ:/ INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Семенова Галина Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент. Институт физической культуры, спорта и молодежной политики ФГБОУ ВО «Уральский Федеральный университет им. Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия

Ответственный за переписку автор

Semenova Galina Ivanovna

Cand. Sci., assoc. Prof.
Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of the Ural Federal University named after B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia.

The author responsible for the correspondence

Тимофеева Евгения Борисовна

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, институт физической культуры, спорта и молодежной политики, г. Екатеринбург, Россия

Timofeeva Evgenia Borisovna

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ekaterinburg.