

Консультация для родителей «История происхождения скандинавской ходьбы»

В 30-е годы в Финляндии спортсмены, занимавшиеся бегом на лыжах, использовали зимние лыжные палки во время летних тренировок, пользуясь ими при ходьбе, беге и при подъеме в гору. Первые документально зафиксированные случаи использования лыжных палок при ходьбе в качестве физического упражнения, а не в спортивных состязаниях, появились в 60-е годы в Финляндии. В частности, они начали использоваться в школах на уроках физкультуры и на факультете физической культуры и спорта в университете города Ювяскюля, где работала профессор Леена Яскелайнен.

В последующие годы профессор Яскелайнен (преподаватель физической культуры и доцент Университета Ювяскюля в 60-х годах), занимавшая должность инспектора по вопросам физической культуры в министерстве образования с 1973-го по 1991 год, занималась популяризацией спортивной ходьбы с палками во время курсов по повышению квалификации, проводя мероприятия для учителей под названием «Новые идеи в преподавании физической культуры в школах». Интервью с профессором Яскелайнен транслировалось национальным телеканалом MTV3 в рамках спортивной передачи, где профессор выступила вместе со своими студентами и продемонстрировала ходьбу.

Первую публичную демонстрацию скандинавской ходьбы провела сама профессор Яскелайнен в 1987 году во время участия в «Финской лыжне» в городе Тампере, где пройденный участниками путь составил 36 км.

Однако ключевой фигурой для запуска и развития скандинавской ходьбы стал доктор Туомо Янтунен, возглавлявший Финскую ассоциацию спорта на открытом воздухе с 1977-го по 2007 год. Целью ассоциации, основанной в 1938 году, было продвижение физической активности на открытом воздухе через разветвленную сеть крупной национальной организации.

Туомо Янтунен организовал первый показ скандинавской ходьбы на публике в самом центре Хельсинки 5 января 1988 года. Этот день многие финны считают днем рождением скандинавской ходьбы.

В начале 90-х годов Финская ассоциация спорта на открытом воздухе вместе с Туомо Янтуненом представили *sauvakävely* (ходьбу с палками) министерству образования, министерству по социальным вопросам и министерству здравоохранения и другим спортивным организациям во время так называемых *liikuntapäivät* (дней спорта), но без особого успеха. В течение 90-х годов в журналах и газетах появлялись первые статьи, посвященные «ходьбе с палками». В 1994 году во время организации проекта «Во имя чистого спорта» «ходьба с палками» была включена в его программу. Данный проект был организован в сотрудничестве с Финской ассоциацией спорта на открытом воздухе министерством образования, здравоохранения, министерством по социальным вопросам, по защите окружающей среды и обществами *Sampo*, *AlkoeVeikkaus*.

Также в 1995 году министерством образования и здравоохранения запустило проект под названием «В форме всю жизнь», направленный на людей за 40. В этом проекте «ходьба с палками» была среди предлагаемых физических дисциплин.

Официальная презентация «ходьбы с палками» или скандинавской ходьбы как отдельного вида спорта произошла в 1997 году благодаря очередному проекту, придуманному и запущенному Финской ассоциацией спорта на открытом воздухе и Туомо Янтуненом. Идея заключалась в опубликовании вкладыша о «гимнастике с палками» в журнале ассоциации *Latuja Polku* осенью 1997 года, но по договоренности со спонсором Exel решено было также включить и скандинавскую ходьбу. Весной 1997 года была организована фотосессия с участием группы студентов Института физической культуры города Виерумяки. Одному из студентов, Марко Кантанева, было предложено написать сопроводительный текст.

Во время реализации данного проекта Exel решает создать первую партию палок специально для скандинавской ходьбы. Самые первые «официальные» палки были названы Walker и были представлены во вкладыше к шестому номеру журнала *Latuja Polku* за 1997 год; вскоре после того, как было придумано английское название для данной дисциплины (Nordic Walking – скандинавская ходьба), сами палки стали называться Nordic Walker. И это всё произошло в 1997 году.

Осенью 1997 года состоялся официальный запуск скандинавской ходьбы, для которой уже существовали свои собственные профессиональные палки. Туомо Янтунен и ассоциация Suomen Latu занялись продвижением нового вида спорта, который моментально обрел популярность: за несколько недель более сотни человек приняли участие в специально организованных мероприятиях, которые также привлекли внимание представителей прессы – не только местной, но и международной. Благодаря бесплатной рекламе в журналах, газетах и на телевидении, начался самый настоящий бум скандинавской ходьбы.

Спустя год, осенью 1998 года, первые результаты пропаганды нового вида спорта превзошли все ожидания: 160 тысяч финнов еженедельно занимались скандинавской ходьбой и еще 520 тысяч уже попробовали ей заниматься (всё население Финляндии составляет около 5 миллионов человек). Финская ассоциация спорта на открытом воздухе начала проводить официальные курсы по подготовке инструкторов скандинавской ходьбы, и первым таким инструктором в своем городе Ювяскюля стал Туомо Янтунен.

За достигнутые результаты в 1998 году Финской ассоциации спорта была присуждена национальная премия за «Лучшее достижение года в области здоровья».

Успех данного спорта в Финляндии вызвал интерес и в других странах. В 2000 году в Хельсинки была создана Международная ассоциация скандинавской ходьбы, позже переименованная в федерацию. Главной целью этой организации является продвижение скандинавской ходьбы во всем мире.

Литература

1. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Издательство: Астрель, Полиграфиздат - 2012 г., 224 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/Б.Х. Ланда. М.: Советский спорт: 2004-192 с.