



УДК 613.8:578.834

WYBRANE ZAGADNIENIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI NORDIC WALKING W OKRESIE PANDEMII

SELECTED ISSUES OF HEALTH EDUCATION
IN THE IMPLEMENTATION OF NORDIC
WALKING DURING A PANDEMIC

**Dariusz SKALSKI¹, Marek GRACZYK²,
Karolina BRZOSKOWSKA¹**

¹ *Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej*

² *Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego*

Streszczenie. Nordic Walking łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich bez względu na wiek, masę ciała i wyjściowy poziom sprawności fizycznej, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pożerając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe. Niniejsza praca stanowi odniesienie jej uprawiania do czasu epidemii ogólnoswiatowej. Czas pandemii odebrał ludziom możliwość korzystania z

codziennych przyjemności, a wprowadzony lockdown ograniczył działanie hoteli, restauracji, teatrów czy szkół. Podczas wprowadzanych obostrzeń głównym wskazaniem było pozostanie w domu i ograniczenie nawet tak ważnego dla człowieka sportu czy to w siłowni, czy też na świeżym powietrzu. Jak trwająca pandemia odnosiła się do wykonywania ćwiczeń nordic walking? Czym tak właściwie jest ten sport i jakie korzyści przynosi?

Nordic Walking łączy w sobie cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich bez względu na wiek, masę ciała i wyjściowy poziom sprawności fizycznej, budując sprawność sercowo-naczyniową, angażując i wzmacniając niemal wszystkie mięśnie, pożerając efektywnie kalorie, odciążając stawy i rozluźniając napięcia mięśniowe. Treningi w grupie dodają motywacji i umożliwiają nawiązywanie kontaktów towarzyskich podczas naprawdę dobrej zabawy. To wszystko można osiągnąć w dowolnym klimacie, w dowolnym terenie, na każdej nawierzchni. Ponieważ Nordic Walking można uprawiać na trzech różnych poziomach zaawansowania, to z powodzeniem każda osoba może indywidualnie dobrać sobie intensywność treningu do możliwości swojego organizmu [1]. Śmiało można więc powiedzieć, że Nordic Walking jest prozdrowotny i odpowiedni dla wszystkich, zwłaszcza dla tych, którzy:

- potrzebują zrzucić wagę dla celów zdrowotnych, gdyż skutecznie „pożera” kalorie, angażując duże grupy mięśniowe;
- chcą skutecznie wzmocnić prawie wszystkie mięśnie swojego ciała – podczas chodzenia aktywnie używamy jedynie nóg [3], natomiast ramion tylko do utrzymania równowagi. W Nordic Walking energiczna praca ramion zwiększa prędkość, dodanie kijków i dobrej techniki stwarza kończynom górnym opór, który angażuje mięśnie brzucha, klatki piersiowej, grzbietu i ramion;
- mają problemy ortopedyczne, zaburzenia równowagi i nie mogą nadmiernie obciążać stawów – Nordic Walking redukuje obciążenie stawów kolanowych u osób otyłych, a dobrze dobrane kijki umożliwiają utrzymanie prawidłowej postawy oraz stabilności podczas marszu. Kijki symulują dwie „dodatkowe” nogi, które powodują lepsze rozłożenie ciężaru ciała, zmniejszając jednocześnie nacisk na stawy.
- mają problemy z ruchomością górnego odcinka kręgosłupa oraz z napięciem mięśniowym w okolicy barków i szyi – Nordic Walking łagodzi dolegliwości bólowe okolic szyi i barków, poprawia ich

- mobilność oraz zwiększa ruchomość klatki piersiowej. Zwiększona wytrzymałość mięśni oraz lepsza rotacja tułowia pozytywnie wpływa na obniżenie napięcia mięśni górnej połowy ciała;
- są pacjentami kardiologicznymi i szukają bezpiecznej formy aktywności ruchowej – Nordic Walking obniża spoczynkowe ciśnienie krwi, poprawia tolerancję glukozy, obniża cholesterol (zwiększając HDL), aktywizuje ruchowo, a tym samym obniża masę ciała.
 - są w podeszłym wieku i chcą uprawiać zdrową aktywność ruchową – Nordic Walking jest bezpieczną formą ćwiczeń nawet na twardych i śliskich nawierzchniach, gdyż daje dodatkowe punkty podparcia, a przy tym skutecznie odciąża stawy;
 - szukają urozmaicenia w swoich programach treningowych – Nordic Walking zwiększa siłę, moc, wytrzymałość, koordynację i równowagę, a w zależności od założonych celów może być jednostką treningową (1–3 razy w tygodniu) lub częścią programu treningowego danej dyscypliny;
 - potrzebują motywacji, aby zwiększyć swoją aktywność ruchową, Nordic Walking jest 40 % bardziej efektywniejszy niż spacer i 200 % fajniejszy niż bieganie. W Nordic Walking najlepsze jest to, że praktycznie nie ma żadnych przeciwwskazań, aby zacząć go uprawiać. Każdy teren będzie odpowiedni – czy to ścieżka górską, plaża, park, czy uliczka koło domu. Nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Dzieci i młodzież szkolna, jako najmłodszy adepti Nordic Walking, dzięki regularnym spacerom, ćwiczeniom gimnastycznym i zabawom z kijkami mogą wyrobić sobie prawidłową postawę, wzmocnić aparat kostno-stawowy, zyskać kondycję w mniej inwazyjny dla stawów sposób, niż nie lubiane bieganie na zajęciach wychowania fizycznego. Przede wszystkim jednak nabędą zdrowych nawyków ruchowych na całe życie.

Odnalezienie się w nowej sytuacji nie było łatwe ani dla trenujących, ani dla klubów i miejsc rekreacji, które finansują swoje istnienie z obecności ludzi na zajęciach i eventach zawodach. Branża sportowa obok turystycznej zostały najbardziej poszkodowane przez zakaz przemieszczania się i zgromadzeń tzw. lockdown. Społeczeństwo zaczęło adaptować swoje warunki do możliwości treningowych oraz kupować drobny sprzęt do ćwiczeń. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych a przestrzeni domowej budzi szereg problemów i potrzeba dużej motywacji

do ich uprawiania, a trzeba to pogodzić z życiem rodzinnym oraz codziennymi obowiązkami domowymi. Polska, tak jak inne kraje, poddała się treningowi za pośrednictwem internetu, i to można określić jako pozytywne zjawisko, ponieważ cały świat ogólnopojętego fitnessu jako stylu życia wspierał się w dobie zamknięcia miejsc rekreacji oraz całe „community” rozumiane jako wsparcie przez środowisko treningowe zostało uruchomione, ażeby jeszcze bardziej łączyć osoby trenujące i motywować do treningu w domu. Pełniło to także rolę swoistej grupy wsparcia, która mocno oddziaływała na poczucie, że w tak trudnych czasach dana jednostka nie została sama, ale jest grupa ludzi, która wspiera się w dążeniu do celu. Pomimo odwołania ważnych zawodów, do których wielu uczestników przygotowywała się latami oraz braku bezpośredniej rywalizacji wielu ludzi trenowało i porównywało swoje wyniki na platformach sportowych. Nie brakowało także motywacji w formie zawodników, którzy dokonywali rzeczy, wydawałoby się niedorzecznych, tak jak np. maraton przebiegnięty wokół stołu lub triathlony ukończone na podwórku. Te wszystkie wyczyny pokazywały, że jak zwykle wszystkie bariery są w naszej psychice i ze wszystkim można sobie poradzić. Nordic Walking w czasie pandemii, nie został ograniczony w znacznym stopniu. Oczywiście głównym przesłaniem obostrzeń było pozostanie w domu, ale spacer w z kijkami w pojedynkę był dozwolony. Podczas ćwiczeń nie można było jednak zapomnieć o środkach ostrożności jakim są maseczki czy też zachowanie odpowiedniego dystansu. Na początku wprowadzenia lock downu zostały zamknięte parki oraz lasy, w tym czasie wykonywanie tego sportu mogło być utrudnione, lecz nordic walking to nie tylko wyprawy po trudnym terenie, miejskie chodnikowe miejsca również do tego się nadają. W późniejszym czasie restrykcje nie były już tak surowe, i lasy pozostawały otwarte. Ruch fizyczny stał się bardzo ważnym aspektem po długim pozostawaniu w domu. W obecnym czasie sport na świeżym powietrzu jest dozwolony dla większej liczby osób, bo aż dla 25. Można śmiało wybrać się na długie wyprawy z szerszą grupą osób.

Podsumowanie. Nordic Walking jest sportem, który daje radość nie tylko starszym, ale także i młodszym odbiorcom. Za jego sprawą na ciało wpływa wiele korzyści zdrowotnych oraz fizycznych. Ćwiczenia są łatwe, przyjemne i proste w wykonywaniu, a sprzęt dostępny i w przystępnych cenach. Nordic walking jest również doskonałą formą aktywności w

czasie pandemii, ponieważ można go wykonywać samemu, ale też w małych grupach, nie naruszając wprowadzonych obostrzeń. Pandemia obnażyła słabe strony systemu dbania o aktywność fizyczną w domowym zaciszu oraz pokazała, jak ważna jest socjalizacja w aktywności ruchowej i jak wielka motywacja jest z niej czerpana. Udoskonalenie platform treningowych oraz możliwości trenowania w ulubionym miejscu on-line jest pozytywnym zjawiskiem, które należy odnotować jako plus pandemii. Jak wynika z powyższych badań nad aktywnością fizyczną, w dobie pandemii nowa rzeczywistość spowodowała rozwój nowych form dochodów dla klubów fitness oraz w samych uczestnikach rekreacji wytworzyła adaptacje polegająca na motywacji oraz zdolności do treningu w domu poprzez posiadanie drobnego sprzętu treningowego i miejsca do jego wykonania. Nordic Walking jako bardzo prosta forma ruchu może towarzyszyć w każdych warunkach i nawet przy dużych obostrzeniach.

Bibliografia

1. Abraham M. F. *Modern Sociological Theory / Abraham M. F. – An Introduction*, Delhi Oxford University Press, Bombay – Calcuta – Madras, 1982.
2. Demel M. *Pedagogika zdrowia / Demel M. – Warszawa : WSiP, 1980.*
3. Kantaneva M. *Original Nordic Walking e-book / Kantaneva M. – Finlandia, 2004.*
4. Kobierecki M. M. *Kultura fizyczna a kultura / Kobierecki M. M. – Zeszyty Naukowe, Zbliżenia Cywilizacyjne, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku, Włocławek 2016.*
5. Kosiewicz J. *Socjologia sportu w Europie – perspektywa historyczna i badawcza / Kosiewicz J. – Warszawa : AWF, 2007.*
6. Kowalczyk S. *Społeczno-integracyjna funkcja sportu / Kowalczyk S. // Społeczny wymiar sportu / red. Z. Dziubiński. – Warszawa, 2003.*
7. Krawczyk Z. *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej / Krawczyk Z. – Kraków : Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym, 1985.*
8. Marciniak J. *Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych / Marciniak J. – Warszawa : WSiP, 1998.*
9. Měkota K. *Motoryczność dzieci i młodzieży – aspekty teoretyczne oraz implikacje metodyczne / Měkota K. – Katowice : AWF, 1986.*
10. Przetacznik-Gierowska M. *Psychologia rozwoju i wychowania wieku dziecięcego / Przetacznik-Gierowska M., Makiełto-Jarża G. – Warszawa : WSiP, 1988.*
11. Urniaż J. *Gospodarka i polityka a szkolne wychowanie fizyczne w wybranych krajach europejskich i Polsce na przestrzeni dziejów / Urniaż J. // Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, 2017.*

12. Winiarski R. Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej / Winiarski R. // Sport dla wszystkich. – 1995. – Cz. 2.
13. Wohl A. Socjologia kultury fizycznej / Wohl A. // Zarys problematyki. – 1979. – T. 1, 2.
14. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna / Woynarowska B. – Warszawa : Podręcznik akademicki, 2007.