

Tatjana Stibilj-Batinić
Gordana Bjelić

NORDIJSKO HODANJE U CILJU INTENZIFIKACIJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

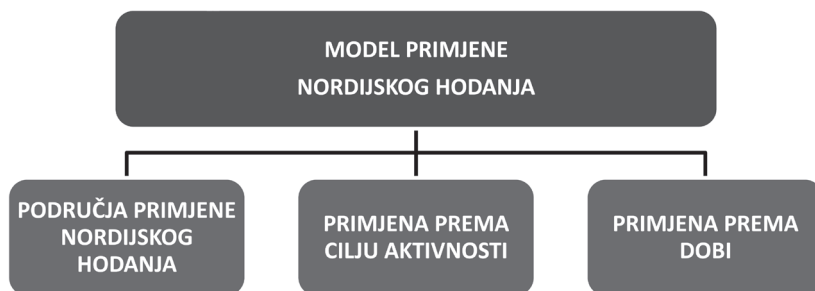
1. UVOD

Jedna od glavnih karakteristika školske populacije današnjice je hipokinezija. Naime, srednjoškolci uče sjedeći, kreću se sjedeći, a najčešće se i zabavljaju sjedeći. Posljedično tome sve više i u sve ranijoj dobi javlja se adipozni sindrom. Uz psihičko nezadovoljstvo zbog fizičkog izgleda, povećavaju se rizični čimbenici metaboličkih bolesti. Nezamjenjivo sredstvo rješavanja negativnih posljedica suvremenog društva svakodnevna je tjelesna aktivnost. Opći je stav da treba vježbati, no uglavnom, sve ostaje samo na tome. Neophodno je stvarati navike i dovoljno jake motive koji pokreću, ali i daju ustrajnost. Potrebna je sustavnost, globalna usmjerenost te društvena podrška za omasovljavanje, jer inače sve ostaje samo na pojedincu i njegovoj odluci. Stoga ne čudi što su i učenici u skladu sa sveopćim društvenim trendom. Kao posljedica sedentarnog načina življenja mnogima je svaka tjelesna aktivnost teška te je kada je moguće, nastoje izbjeći. Tako se bavljenje tjelesnom aktivnošću svodi na obavezna dva školska sata TZK tjedno. Loše je i što raste postotak učenika koji imaju prekomjernu tjelesnu težinu (Jurakić i sur. 2011). Budući da je dobro znano da bi se u toj dobi trebalo svakodnevno vježbati barem jedan sat, gledajući sa zdravstvenog aspekta, intenzifikacija nastave TZK nije samo preporučljiva nego i nužna. Postoji i tzv. sekularni trend (Bralić, 2008) zbog kojega su djeca viša i teža od prethodnih generacija, intenzivnije i brže rastu kroz godinu pa bi i stoga svakodnevno umjereno vježbanje smanjilo nepravilna držanja tijela, time posredno i preveniralo dijagnoze oboljenja kralježnice koja su drugi uzrok bolovanja u Hrvatskoj (HZZO, 2008). Zbog svega navedenog potrebno je primijeniti nešto jednostavno, a efikasno, što podiže opće stanje organizma, a ne daje osjećaj umora. Stoga je cilj ovog rada prikazati zbog čega izabrati nordijsko hodanje u intenzifikaciji nastave TZK u srednjim školama te kako, kada i gdje ga primjenjivati.

2. PROMICANJE ZDRAVLJA NORDIJSKIM HODANJEM

Nordijsko hodanje kao dopunska aktivnost dobrobit je u edukacijskim programima jer kroz motorička dostignuća podiže pokretljivost, ravnotežu, koordinaciju, a uz redovitost povećava vitalnost te osjećaj odgovornosti prema vlastitom zdravlju. No, uslijed naglog tehnološkog razvoja, minimalizirane su djelatnosti i situacije koje

zahtijevaju fizički rad ili tjelesni napor te dolazi do raskoraka između čovjekove biološke i sociološke potrebe. Slaba tjelesna kondicija u mladosti povezana je s razvojem rizičnih čimbenika kardiovaskularnih bolesti, odnosno hipertenzijom, dijabetesom tipa II, dislipidemijom te metaboličkim sindromom (Carnethon i sur. 2003). Rizik se povećava kod pretile populacije, a to je veći što je pretilost nastala u ranijem djetinjstvu. Naime, dolazi do rane pojave bolesti. Osim koronarne bolesti srca, javljaju se i bolesti jetre, bubrega, po čak i neke maligne bolesti. Utvrđeno je i da je prekomjerna tjelesna masa u adolescenciji povezana s preranom smrtnošću. (Carnethon i sur. 2003). Najbolja zaštita od metaboličkih rizičnih čimbenika je kardiorespiratorna kondicija, no velik značaj ima i mišićna jakost (Johannssen i sur.2009). Pozitivno je što se povećanjem kardiorespiratorne sposobnosti ti rizici smanjuju i kod normalne i kod pretile populacije (Carnethon i sur. 2003). Osim toga, tjelesna aktivnost regulira tjelesnu težinu, smanjuje udio masti u sastavu tijela, povećava gustoću kostiju, pozitivno utječe na sistolički tlak, masnoće u krvi te kardiorespiratornu sposobnost, (Mišigoj, 2008). Nordijsko hodanje, kao jedna od aerobnih aktivnosti optimalna je za podizanje kardiorespiratorne sposobnosti. Jednostavno je, dostupno, provedivo i ono najvažnije, učenicima interesantno. Osim toga tu je i niz drugih pogodnosti i dobiti: lako se uči, nije skupo, može se primjenjivati po svakom vremenu, u svako doba godine, u prirodi i na asfaltu. Učinkovit je trening za cijelo tijelo, idealna aktivnost za skidanje kilograma, jača srce, podiže imunitet, prevencija je metaboličkih bolesti te ublažava pojedine tegobe, umanjuje stres i popravljiva raspoloženje. Može se provoditi kao dodatni sat nastave TZK izvan školskog rasporeda, ali i kao oblik rekreacije, druženja, boravka u prirodi i na svježem zraku.



3. PODRUČJA PRIMJENE NORDIJSKOG HODANJA

- ✓ u školstvu ~ dodatni i dopunski programi u nastavi
- ✓ u edukaciji ~ poslovni tečajevi u cilju osobnog usavršavanja, team building
- ✓ u rekreaciji ~ programi animacije, aktivnog odmora, na poslu i ljetovanju
- ✓ u kineziterapiji ~ povratak nakon bolesti, rehabilitacija

- ✓ u sportu ~ primjena u treningu kroz različite sportove
- ✓ turizmu ~ individualni, zdravstveni (Bjelić i Stibilj Batinić, 2012), sportsko rekreacijski

4. PRIMJENA NORDIJSKOG HODANJA PREMA CILJU AKTIVNOSTI

- Vježbe zagrijavanja
- Vježbe opuštanja
- Vježbe istezanja
- Pomoćno sredstvo pri aerobiku (inervacija živaca i mišića, koordinacija)
- Priprema za trening uključivši štapove
(uključiti nordijske štapove u zagrijavanje, opuštanje te istezanje na kraju aktivnosti)

5. PRIMJENA NORDIJSKOG HODANJA PREMA DOBI

- Djeca i adolescenti
 - uvodne vježbe kako koristiti štapove, razvitak snage, čvršće hodanje sa „stavom“, hodati frontalno, u parovima, trojkama, različitim formacijama, koristiti hodanje po spirali, dijagonalni, hodanje po kružnici, hodanje po uzbrdici, nizbrdici (prirodne prepreke, nasipi...)
- Mlađa, srednja i starija dobna skupina
 - povratak nakon bolesti – rekonvalescencija, primjenjiv u rehabilitaciji
 - intervalni trening, trening izdržljivosti
 - aerobik trening

6. PRIMJENA NORDIJSKOG HODANJA U NASTAVI

Prije same primjene nordijskog hodanja provode se vježbe istezanja, budući da je dobro je poznato da vježbe istezanja upotpunjuju djelovanje nordijskog hodanja.

Vježbe istezanja



(slike 1-8)

Glava; držati je uspravno, pogled usmjeren prema naprijed, povremeno pogledati podlogu ispred sebe. Ramena; opustiti vrat i ramena, lagano ih povući prema nazad. Gornji dio tijela; kretati se prirodnim laganim pokretima, desna noga naprijed, desno rame natrag.

Metodičke vježbe



(slike 9-12)



(slike 13-15)

Držati štapove blizu tijela. Korak počinje preko pete (postavljanje stopala) i završava odrihom prednjeg dijela stopala od tla. Ramena su relaksirana i spuštена. Štapove držati blizu tijela. Ruke su lagano otvorene, omogućavaju štapovima zamah prema naprijed (štapovi lagano pričvršćeni na zapešće).

Nordijsko hodanje

Počinje se polagano hodati, bez štapova (pustiti da samo vise iz ruku). Ramena i ruke trebaju biti mekani i prirodno se gibati uz tijelo. Nakon toga aktiviraju se ruke. Ukoliko se radi iskorak lijevom nogom, pokreće se desna ruka prema naprijed i obratno. Kad se ulovi ritam, uključuju se štapovi. Treba paziti da se štapovi prečvrsto ne stežu šakama jer se tako stvara napetost koja se prenosi na ramena i vrat. Najbolje je hodati u prirodi iako postoje različiti nastavci za štapove, namijenjeni različitim terenima - asfaltu, travi, pijesku...

Stav tijela je uspravan, kukova aktivno podignutih, lagano nagnut naprijed, uključenost mišića trupa u naizmjeničnim ritmičnim pokretima ruku i nogu, suprotna ruka - suprotna noga u alternaciji. Trajanje nordijskog hodanja je 20-60 minuta, ovisno radi li se o redovnom satu, blok satu, ili dopunskom, kao i o cilju sata, ali i o raspoloženju učenika.



(slike 16-18)

Vježbe disanja



(slike 19-20)

Po završetku aktivnosti preporuča se istezanje kvadricepsa i lumbalnog dijela kralježnice te vježbe disanja.

7. ZAKLJUČAK

Kultura življenja uči se i kroz predmet Tjelesna i zdravstvena kultura što tako zgodno sugerira i sam naziv predmeta. Učenicima možemo dati uvid u teoretsku i praktičnu spoznaju koliko im tjelesna aktivnost omogućava vitalnost do pozne dobi. Dovoljno je osvrnuti se oko sebe da bismo zapazili promjene načina života današnjih srednjoškolaca u odnosu na nekadašnje. Nastava TZK je počesto njihovo jedino kretanje u tjednu. Kroz srednjoškolsko obrazovanje odgajamo generacije te profesori TZK dajući informaciju i iskustveni doživljaj čine dobar temelj buduće aktivnosti mladih ljudi. Kad se jednom emotivno obojeni doživljaj dogodi sva je vjerojatnost da će mladi ljudi ispunjeno nastaviti kineziološku aktivnost koja ih je privukla. Poštujući didaktičke principe i metodičkim pristupom koje kineziolog kreativno primjenjuje uvažavajući razlike u grupama s kojima radi, vidno se poboljšava tehnika izvedbe i razina zadovoljstva kod učenika. Uvažavajući sve navedeno, na temelju primjene u nastavi, predlažemo mogućnost da se nordijsko hodanje uvrsti u dopunski program u Planu i programu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture (uz klizanje, plivanje, stolni tenis, badminton, orijentacijsko trčanje, aerobik...), pogotovo imajući u vidu materijalne (ne)uvjete današnjih škola u Hrvatskoj. U nordijskim zemljama nastava se sve više provodi na otvorenom jer je primijećena dodatna dobrobit za zdravlje u odnosu na dvorane, obzirom da zaposlen čovjek provodi veliku količinu vremena u zatvorenom prostoru. Želja nam je bila da nauče aktivnost koja bi im mogla biti cjeloživotna, kako bi prepoznali i razumjeli opće zakonitosti o utjecaju tjelesnoga vježbanja na organizam, pritom prepoznali i osvijestili vrijednosti zdravlja kao nezamjenjiva čimbenika svih ljudskih aktivnosti. Zajednički su analizirali povezanost osobnih vještina i kompetencija sa životnim mogućnostima. Naučili su kako provoditi nordijsko hodanje uz nastavu TZK i samostalno tijekom školske godine te smo intenzifikacijom tog tipa podigli njihove motoričke sposobnosti, osvijestili su prednosti aktivnog odmora, prepoznali i bili svjesni potrebe o održavanju antropoloških obilježja na optimalnoj razini. Budući da se kao jednostavna aktivnost može primjenjivati neovisno o odredištu (more, unutrašnjost, planina), dobi populacije, u turizmu (zdravstveni, obiteljski, individualni, sportsko rekreacijski...), stoga bi nordijsko hodanje idealno nadopunjavalo dopunski program u školstvu.

Obzirom da je uloga kineziologa u edukaciji dati informacije i znanja o prevenciji bolesti i promicanja zdravlja (Stibilj Batinić, Živčić Marković, 2011) učenici su nordijskim hodaњem bili zadovoljni jer su kroz praktičnu primjenu analizirali preventivne aktivnosti za sprječavanje akutnih i kroničnih bolesti, bili osposobljeni za vođenje brige o vlastitom zdravlju i zdravlju okoline, promicali preventivnu

ulogu tjelesnog vježbanja u sprječavanju bolesti te čuvanju, unapređivanju i zaštiti zdravlja kao općeljudske vrijednosti. Takvom nastavom ostvareni su ciljevi Okvirnog nacionalnog kurikulumu te usvojena kineziološka znanja iz područja rekreacije koje mogu kasnije primijeniti u svojem životu i kroz svoju buduću obitelj.

8. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Bralić, I. (2008). Sekularne promjene rasta i razvoj. *Paediatr Croat*, 52, 25-35.
3. Bjelić, G., Stibilj Batinić, T. (2012). Nordijsko hodanje u zdravstvenom turizmu. *Zbornik radova međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije*, Križevci, Hrvatska, 378-382.
4. Carnethon, M.R., Gidding, S.S., Nehgme, R., Sidney, S., Jacobs, D.R., Liu, K. (2003). Cardiorespiratory Fitness in Young Adulthood and the Development of Cardiovascular Disease Risk Factors. *The Journal of The American Medical Association*, 290, 3092-3100.
5. Jureša, V., Musil, V., Majer, M. (2011). Stanje pretilosti u djece u Hrvatskoj. *Zbornik radova Tjelesna aktivnost i zdravlje* Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, 16-18.
6. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
7. Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Kolle, E., Andersen, L. B. (2009). Low muscle fitness is associated with metabolic risk in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1361-1367.
8. Stibilj Batinić, T., Živčić Marković, K. (2011). Ikona kineziologa. *Zbornik radova 6. Kongresa FIEP-a Europe*, Poreč, Hrvatski kineziološki savez, 461-465.
9. Zoković, S. (2008). Nordijsko-hodanje-10-korisnih činjenica. Preuzeto s interneta 7. Siječnja 2012. s adrese: http://uppt.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=390:&catid=25:tjelesna-aktivnost&Itemid=61