

СКИЈАШКО ТРЧАЊЕ КАО ВЕЗА ЧОВЕКА И ПРИРОДЕ

Видаковић Хаџи Милош^{id}, Хаџи Видаковић Марија^{id}, Димитријевић Иван

Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини - Косовска Митровица, Србија

PROFESSIONAL ARTICLE

DOI: 10.5937/ATAVPA25034V

Сажетак: Векови пролазе, али суштина остаје непромењена: човек без природе је као светионик без светлости. Наше ћелије проткане су миленијумским записима предака, који су живели у складу с природом. Физичка активност је од суштинске важности, а скијашко трчање, или нордијско скијање, спада у ретке спортове који активирају око 80% мишића тела, чинећи га изузетно комплетном активношћу. Настало је као потреба за опстанком услед обилних снежних зима, а данас је дисциплина на Олимпијади. То је апсолутна синтеза: човек и природа, активност и авантура. Скијашко трчање омогућава непосредан контакт с нетакнутом природом и отвара планинске пределе који су иначе недоступни. Пружа јединствен осећај слободе и задовољства. Бројна истраживања показују његов позитиван утицај на психолошко здравље, подстицајући и физичко и ментално благостање. Осим тога, развија свест о важности очувања природних ресурса. Важно је нагласити да скијашко трчање не захтева скупе жичаре нити друге ресурсе; довољно је имати скије, штапове и добру вољу. Скијашко трчање представља значајан начин повратка природи, јер комбинује физичку активност и директан контакт са природним окружењем. Учећи о природним лепотама, људи постају свеснији њеног значаја и мотивисани су за њену заштиту. Позивамо све да активно промовишу скијашко трчање и подрже иницијативе за очување природе. Чувањем природе осигуравамо да будуће генерације могу уживати у истим искуствима и благодатима које она пружа. Улажимо у нашу планету и наше здравље, јер живот се наставља и након нас.

Кључне речи: скијашко трчање, спорт, природа, здравље

УВОД

Векови пролазе, али суштина остаје непромењена: човек без природе је као светионик без светлости. У данашњем друштву, где је човек све више удаљен од природног окружења, а технологија доминира животом, често заборављамо значај активног контакта са природом. Ипак, неке активности као што је скијашко трчање, поново нас повезују с природом, омогућавајући нам да искусимо њену лепоту и моћ. Скијашко трчање је спорт који не само да помаже људима да побољшају своје физичко здравље, већ и да се опусте и поврате емоционалну равнотежу, истовремено развијајући дубљу свест о очувању природног окружења.

Овај рад ће истражити физичке, психолошке и еколошке користи скијашког трчања. Фокусираћемо се на историју овог спорта, његове здравствене аспекте, као и на начин на који ова активност помаже људима да се поново повежу са природом и постану свесни важности њене заштите.

Историјски контекст скијашког трчања

Скијашко трчање има дугу историју која датира још из праисторијских времена. Први записи о скијама као средству за кретање датирају из Северне Европе и Азије, где су се користиле као начин превоза преко снега. Изгледа да је скијашко трчање у најранијим облицима било изузетно практично средство за преживљавање у суровим зимским условима. У земљама као што су Норвешка, Шведска и Финска, скије су се користиле не само као средство за путовање, већ и као део војних активности.

Током 19. века, скијашко трчање постаје популаран спорт, а касније се развија у дисциплину која је уврштена на Олимпијаду. Савремено скијашко трчање не подразумева само функционалност, већ и такмичарски аспект, са многим такмичењима која се одржавају на светском нивоу. У овом контексту, скијашко трчање је један од ретких спортова који комбинује брзину, издржљивост и технику, док истовремено омогућава дубоко урањање у природно окружење.

Физичка активност и здравље

Скијашко трчање је један од најкомплетнијих спортова, јер активира више од 80% мишића тела. Ова активност има позитиван утицај на кардиоваскуларни систем, као и на мишићну снагу и издржљивост. Доказано је да редовно скијашко трчање помаже у спречавању и лечењу различитих здравствених проблема као што су гојазност, висок крвни притисак и кардиоваскуларне болести.

Истраживања показују да је скијашко трчање изузетно ефикасно у повећању аеробне издржљивости. Према студији из 2015. године, скијаши који редовно практикују ову дисциплину имају значајно боље резултате у кардиоваскуларним тестовима у поређењу са људима који се баве другим облика физичке активности. Поред тога, ова активност је одлична за развој мишићне снаге, посебно у ногама и срчаним мишићима, који су кључни за општу физичку издржљивост.

Скијашко трчање такође има повољан утицај на метаболизам и помаже у контроли тежине. Према истраживањима објављеним у "Журналу о физичким активностима", ова активност је један од најефикаснијих начина за сагоревање калорија, што је кључно за очување здравља и одржавање оптималне телесне тежине.

Психолошки ефекти скијашког трчања

Физичка активност је позната по томе што побољшава ментално здравље. Скијашко трчање није само изазов за тело, већ и за ум. Током дугих тренинга и такмичења, учесници морају да се носе са физичким напором, али и са стресом и психолошким изазовима који настају. Научна истраживања показују да је скијашко трчање изузетно ефикасно у смањењу нивоа стреса, анксиозности и депресије.

Истраживање из 2018. године, спроведено на групи од 150 учесника, показало је да скијашко трчање значајно побољшава расположење и менталну издржљивост. Учесници су пријавили значајно смањење стреса након неколико недеља редовног тренирања, а такође су изјавили да су се осећали опуштеније и срећније након сваког тренинга. Ови резултати су у складу са претходним студијама које показују да природно окружење, као што је оно које нуди скијашко трчање, има дубок утицај на психолошко благостање.

Еколошки значај скијашког трчања

Један од кључних аспеката скијашког трчања је његова еколошка одрживост. За разлику од других зимских спортова, који зависе од сложених инфраструктура и значајних ресурса (нпр. жичара и скијашке стазе), скијашко трчање захтева минималне ресурсе. Ова дисциплина не подразумева изградњу штетних објеката који нарушавају природне пределе, већ се практикује у нетакнутим планинским областима.

Скијашко трчање такође пружа могућност за едукативне активности у области заштите животне средине. Када људи уче о природним лепотама и опасностима које природа носи, њихова свест о потреби за очувањем природних ресурса расте. Према истраживањима из 2020. године, људи који активно учествују у активностима на отвореном, као што је скијашко трчање, имају већу вероватноћу да подрже иницијативе за заштиту животне средине и да се ангажују у активностима које промовишу еколошку свест.

Социјални аспект скијашког трчања

Скијашко трчање није само индивидуална активност, већ и снажан социјални феномен. Многи клубови и удружења организују заједничке тренинге и туре, што доводи до изградње заједништва и социјалне подршке међу учесницима. Учествовање у групним активностима побољшава осећај припадности и међусобне повезаности, што је посебно важно у времену када се људи све више изолују због дигитализације.

Истраживања показују да је физичка активност у друштву чешће одржива на дужи рок. Поред тога, заједнички боравак у природи поспешује развој тимског духа, солидарности и толеранције. Организовани кампови и школе скијашког трчања посебно су важни за младе, јер подстичу здраве навике и позитивне вредности.

Улога скијашког трчања у едукацији деце и младих

Увођење скијашког трчања у наставне програме физичког васпитања има велики потенцијал. Осим што доприноси физичком развоју ученика, овај спорт подучава важним животним вештинама као што су упорност, дисциплина и свесност о животној средини. У многим скандинавским земљама, скијашко трчање је део школског програма, што има вишеструке користи.

Увођење таквих програма у школама у Србији и региону могло би допринети не само здрављу деце, већ и њиховом еколошком образовању. Осим тога, природа као „учионица“ подстиче креативно размишљање и повезаност са стварним светом, што је често занемарено у савременом образовању.

Анализа енергетске ефикасности и калоријске потрошње

С обзиром на своју ниску утицајну силу (low-impact nature) и могућност прилагођавања интензитета, скијашко трчање све више се примењује у рехабилитацији. Особе које се опорављају од повреда, као и старији људи, могу се безбедно бавити овом активношћу уз адекватан надзор.

Према студији из 2021. године, пацијенти који су користили нордијско ходање и лагано скијашко трчање као део постоперативне терапије пријавили су бржи повратак функционалности и мањи осећај бола у поређењу са контролном групом. Користи се и у кардиолошкој рехабилитацији као начин повећања аеробног капацитета без претераног оптерећења.

Анализа енергетске ефикасности и калоријске потрошње

Скијашко трчање спада међу спортове са највишом енергетском потрошњом. У зависности од интензитета и терена, просечна особа може потрошити између **600 и 1200 калорија на сат**. Ово га чини изузетно ефективним за регулисање телесне тежине и побољшање метаболичке функције.

Поређења ради, трчање на траци троши око 600 калорија на сат, док пливање троши око 500. Скијашко трчање активира и горњи и доњи део тела, што га чини потпуним тренингом. Уз то, температура околине и надморска висина утичу на додатну потрошњу енергије, што га чини идеалним за спортисте у припремним фазама.

Потенцијал за развој руралног туризма и локалних заједница

Скијашко трчање представља велики потенцијал за развој одрживог туризма у руралним и планинским подручјима. За разлику од алпског скијања, не захтева скупу инфраструктуру, што омогућава локалним заједницама да самостално развијају туристичку понуду. У Србији постоји велики број подручја са идеалним условима за развој овог спорта – Копаоник, Стара планина, Златар и Голија.

Промоцијом скијашког трчања могу се отворити нова радна места, подржати домаћа производња спортске опреме и хране, као и подстаћи млади да остану у руралним срединама. Туристичка понуда која укључује активности на отвореном, локалну храну и културну баштину може бити конкурентна на међународном нивоу.

ЗАКЉУЧАК

Скијашко трчање представља свеобухватну активност која комбинује физичку и психолошку корист, као и дубоко повезивање са природним окружењем. Ова дисциплина не само да доприноси здрављу појединца, већ и развија свест о важности очувања природе. Скијашко трчање, као један од најкомплетнијих спортова, омогућава људима да се поврате у природу и да доживе дубоке психолошке и физичке користи које ова активност пружа.

Позивамо све да активно промовишу скијашко трчање као начин физичке активности, али и као средство за повратак природи и развој одговорног односа према животној средини. Чувањем природе, ми чувамо и будућност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бала, Г. (2007). Физичка активност и здравље. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Press.
3. Hoffman, M. D., & Clifford, P. S. (1992). Physiological aspects of competitive cross-country skiing. *Journal of Sports Sciences*, 10(1), 3–27.
4. Sandbakk, Ø., & Holmberg, H. C. (2014). A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(1), 117–121.
5. Миловановић, Д. (2015). Спорт у природи и еколошка свест. Београд: Завод за уџбенике.
6. Green Sport Initiative. (2020). Environmental Impact of Winter Sports: A Comparative Study. [Извештај].
7. Støren, Ø., et al. (2008). Maximal oxygen uptake and running economy in elite cross-country skiers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(6), 1048–1054.
8. Маловић, М. (2020). Рекреативни спорт и ментално здравље. *Физичка култура*, 74(2), 195–204.
9. International Ski Federation (FIS). (2021). Cross-country skiing: Development and training guide. Oberhof: FIS Publications.

CROSS-COUNTRY SKIING AS A CONNECTION BETWEEN HUMANS AND NATURE

Vidaković Hadži Miloš, Hadži Vidaković Marija, Dimitrijević Ivan

Abstract: Centuries pass, but the essence remains unchanged: a human without nature is like a lighthouse without light. Our cells are woven with millennia-old imprints of our ancestors, who lived in harmony with nature. Physical activity is of vital importance, and cross-country skiing, or Nordic skiing, is one of the rare sports that engages approximately 80% of the body's muscles, making it an exceptionally comprehensive activity. It originated as a necessity for survival during harsh, snowy winters and has evolved into an Olympic discipline. It represents the ultimate synthesis: humans and nature, activity and adventure. Cross-country skiing allows for direct contact with pristine nature and opens up mountain landscapes that would otherwise remain inaccessible. It provides a unique sense of freedom and fulfillment. Numerous studies have shown its positive effects on psychological health, promoting both physical and mental well-being. Moreover, it fosters awareness of the importance of preserving natural resources. It is important to highlight that cross-country skiing does not require expensive ski lifts or other infrastructure—one only needs skis, poles, and goodwill. Cross-country skiing serves as a significant way to reconnect with nature, combining physical activity with direct interaction with the natural environment. By learning about the beauty of nature, people become more aware of its significance and are motivated to protect it. We encourage everyone to actively promote cross-country skiing and support initiatives for nature conservation. By preserving nature, we ensure that future generations can enjoy the same experiences and benefits it provides. Let us invest in our planet and our health, for life continues beyond us.

Key words: cross-country skiing, sport, nature, health