

NORDIJSKO SMUČANJE KOT DRUŽBENI FENOMEN

V nordijskih deželah je nordijsko smučanje ena temeljnih športnokulturnih oblik zadovoljevanja človekovih bio-psiho-soc potreb smučarskih ter krepi najbolj vitalne organske sisteme človekovega telesa in daje ter krepi človekovo duhovno moč.

Pri nas organiziramo množične tekaške prireditve → Tek treh dežel, Poključski maraton,... Za kraje, kjer to organizirajo je to kulturni praznik, ljudje sklepajo nova poznanstva in prijateljstva; nekateri začnejo s sodelovanjem v akciji »Kaveljc in korenina.«

NORDIJSKO SMUČANJE KOT SREDSTVO VSESTRANSKEGA RAZVOJA, VZGOJE IN PRIPRAVE NA ŽIVLJENSKE OBREMENTIVNE

Nordijsko smučanje ima vsestranski vpliv na celostni razvoj človekove bio-psiho-soc integritete. Najbolj se to kaže v otroštvu oz. v obdobju intenzivnega človekovega bio-psiho-soc zorenja. Otroci, ki se ukvarjajo z nordijskimi disciplinami, razvijajo svoje potenciale (biofiziološke), psihološke karakteristike, socialne in moralne značilnosti, se navajajo na življenje v skupini, pridobivajo ustrezne delovne navade,... Človek se mora zavestno obnašati tako, da skrbi za pravilen razvoj tako notranjih kot tudi zunanjih potreb. Le tako bo dosegel skladen razvoj oz. določeno stanje psihičnega, biofiziološkega in socialnega ugodja.

NORDIJSKO SMUČANJE Z ZDRAVSTVENO REKREATIVNEGA VIDIKA

Nordijsko smučanje vsebuje tiste discipline, ki lahko ob pravilno načrtovani vadbi prispevajo k ohranjanju in krepitvi človekovega zdravja. S primerno načrtovanim obsegom in intenzivnostjo lahko razvijemo in vzdržujemo človekove fiziološke in motorične sposobnosti, zvišujemo biološko odpornost v smislu zdravstvenega stanja, razvijamo moralno-voljne kvalitete, omogočamo obnavljanje življenske energije in dobrega počutja po velikanskih psihičnih obremenitvah.

Smučarski tek je dejavnost, ki lahko na lahkoten način zadovolji vse 3 komponente zdravja. Je eno najučinkovitejših cikličnih sredstev za dvigovanje aerobnih sposobnosti.

- RAZVOJ IN KREPITEV SRČNOŽIL.SISTEMA: večja moč srca in njegova sposobnost črpanja krvi.
- URAVNAVANJE TELESNE TEŽE: težo izgubljam tam, kjer je sicer, ob klasičnem hujšanju ne bi.

- **URAVNAVANJE KRVNEGA PRITISKA:** krepi mišice vsega telesa in s tem izboljšuje splošno cirkulacijo; včasih znižuje krvni pritisk in manjša obremenitev srca.
- **IZBOLJŠEVANJE STANJA DIHALNIH ORGANOV:** krepi dihalne mišice in zmanjšuje napor proti zračnemu toku, kar olajšuje hiter vhod in izhod zraka iz pljuč
- **ZMANJŠEVANJE ŠTEVILA KADILCEV**
- **PREPREČUJE PSIHIČNE STRESE:** stresi, ki smo jim izpostavljeni, pomalem dražijo vegetativni živčni sistem; človek med rekreacijo je varen pred psihičnimi stresi urbanega okolja; taka dejavnost ga sprošča in odvrača od misli na vsakdanje težave.
- **RAZVIJAMO LOKOMOTORNI APARAT:** s smučarskim tekom razvijamo večino mišic našega telesa na rokah, nogah in trupu. Njihove kontrakcije postanejo močnejše in hitrejše, mišice delajo dalje.
- **ŽILE, KI OSKRBUJEJO MIŠICO:** se razširijo, odprejo se mnogedrobne žilice, ki so sicer, ko telo miruje, stisnjene.
- **IZBOLJŠUJEJO PRESNOVO, METABOLIZAM IN SPANJE:** ter apetita ne poveča, kdor teče redno, ima boljše prebavo, bolj trden spanec in potrebuje manj spanja.

ESTETSKE LASTNOSTI NORDIJSKEGA SMUČANJA, NORDIJSKO SMUČANJE KOT MEDIJSKA PRIVLAČNOST

Estetsko doživljanje lepote posameznih disciplin nordijskega smučanja je močno prisotno tudi pri gledalcih.

POMEN NORDIJSKEGA SMUČANJA Z EKONOMSKEGA VIDIKA

V profesionalnem športu veljajo popolne ekonomske zakonitosti. Gre za posel, delo in zaslužek. Delodajalci raje sprejmejo zdrave ljudi, polne energije in delovnega zagona. Tudi zavarovalnice znižujejo premije življenjskega zavarovanja za ljudi, ki športno živijo in skrbijo za svoje zdravje.