

A sífutás egészségfejlesztő hatása

Hídvégi Péter

PhD-hallgató, Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Egészségnevelés doktori program
Témavezető: Dr. Barabás Katalin habil. egyetemi docens

A sífutás az ún. nyugati kultúrákban egyre népszerűbb. Különösen kedvelt a hegyvidékeken, de az északi országok sík területein is százezrek sífutnak. Magyarország nem tartozik az alpesi országok közé, hiszen legmagasabb hegyünk is csak néhány méterrel nyúlik 1000 méter fölé, a havas téli napok száma pedig még a hegyek között is rendkívül kevés és kiszámíthatatlan. A magyarországi hó- és terepviszonyok éppen ezért jóval alkalmasabbak sífutásra, mint lesiklásra, hiszen a sífutáshoz már 10 cm hó is elegendő.

Mégis úgy látom, hogy egyre több ember szeretne megismerkedni a különböző sísportokkal, aktívan pihenni és szabadságából egy-két hetet ezen sportoknak áldozni. Ezt támasztja alá az utazási irodák egyre bővülő kínálata, valamint az a tény is, hogy az iskolákban bevezették a síszü-

netet, amikor egyre több testnevelő viszi diákjait sítáborba. A sízés különböző formái nemrég még csak sportágként szerepeltek és háttérbe szorultak más szabadidős sportok mellett. Napjainkban azonban a különböző téli sportok mind versenyzési, mind rekreációs formában is egyre jobban terjednek.

Aligha van még egy ilyen sportág, amelyet ilyen sokan üznének Magyarországon (legyen az lesiklás, sífutás vagy snowboard). Napjainkban nálunk is több százezren hódolnak ennek a csodálatos sportnak. (A szakemberek szívesen emlegetik a félmilliós számot). Sajnos zömük értő irányítás nélkül, a síkultúrát megbízhatóan közvetítő, képzett oktató nélkül szerzett ebben a roppant bonyolult sportágban többkevesebb jártasságot. Ilyen is a hazai síkultúra...

Az állóképesség

A minőségi élet egyik fontos eleme a keringési állóképesség fitness-szintje. Az állóképesség a szervezet elfáradással szembeni ellenállóképességét jelenti. Az aerob edzés olyan tevékenység, amely során a szervezetnek hosszú időn keresztül nagy mennyiségű oxigénre van szüksége, s ez kényszeríti a szervezetet arra, hogy javítsa oxigén szállító és -felhasználó funkcióit. A szív- és keringési rendszert fejlesztő sportágakban, amikor a maximális pulzusszám 60–85%-án dolgozva szervezetünk oxigénellátása a legoptimálisabb határokra belül marad (ún. *steady state-állapot*, amikor az oxigénfelvétel és a -leadás egyensúlyban van), szervezetünkben ekkor működnek a leghatékonyabban a zsírfégető folyamatok. Az aerob sportok során a szervezet a sportmozgás végrehajtásához szükséges energiát oxidatív úton nyeri, amely azt jelenti, hogy az adott terhelés közben a szervezet által igényelt megnövekedett oxigénszükségletet a légzési-keringési rendszer biztosítani tudja. Az *aerob gyakorlatok* kifejezés jellegzetesen hosszú (legalább 20–30 perc) távokat foglal magába. Az aerob

gyakorlatokkal folytatott edzéseket célszerű kiegészíteni erőfejlesztéssel és hajlékonyságot, lazaságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatokkal. A legfontosabb izomcsoportok erejének és hajlékonyságának fokozása bármely sportágban növeli a teljesítményt, valamint ezek segítségével megelőzhetjük, illetve csökkenthetjük sérülékenysé-
günket.

Az aerob gyakorlatok előnyei

- hozzájárulnak az erős és egészséges csontrendszer kifejlődéséhez és megszilárdításához,
- hozzásegítenek ahhoz, hogy felülkerekedjünk életünk fizikai és érzelmi stresszhelyzetein,
- az érzelmi zavarok ellenszereként hatnak,
- javítják a szellemi kapacitást,
- jelentős védelmet nyújtanak a szívbetegségek ellen,
- segítenek megelőzni a cardiovascularis rendszer betegségeinek kialakulását,
- segítenek a fogyásban és a testsúly megtartásában,
- fejlesztik az állóképességet.

Állóképességet fejlesztő sportágak, hasznossági sorrendben (Kenneth H. Cooper javaslata alapján):

- sífutás,
- úszás,
- kocogás vagy futás,
- kerékpározás,
- gyaloglás,
- aerob,
- labdajátékok.

A sífutás jelentősége

Az utóbbi évtizedben Európában ugrásszerűen megnőtt az érdeklődés a síelés iránt. „*Semmi sem acélozza jobban az izmokat, semmi sem teszi hajlékonyabbá, ruganyosabbá a testet, semmi sem nevelhet nagyobb ügyességre, szilárdabb akaratra...*” – írja a sízésről F. J. Nansen tudós, sarkkutató *Sítálpakon Grönlandon át (Paa Ski over Grönland)* című, világsiker arató könyvében. Az idézett sorok 1890-ből származnak, és az ekkor megjelent könyv nagy hatást gyakorolt az európai síéletre.

A sífutás erősíti az akaratot és könnyűvé teszi a szívet. A ma már népsze-

rú sportág a társadalom minden rétegében hódít, fiatal vagy idős, férfi vagy nő egyaránt űzi. Minden hívének élményt nyújt, kapcsolatot teremt ember és természet között, felszabadult, önfelelt érzést nyújt. A sífutó egyedül cipeli léceit, maga választ útvonalat, ő dönt kanyarívekről és sebességről. A sífutás szabadon megkomponált játék a test és a terep között.

A sífutás egészségfejlesztő hatásai

A sífutás a testnevelés különböző eszközeit, a testgyakorlatokat, a természet erősít, és az ebből adódó kedvező egészségügyi feltételeket ötvözi. A sífutó minden izmát sokoldalúan foglalkoztatja, ésszerű és tervszerű gyakorlás mellett egészséges hatást fejt ki a szervezetre. A sífutás szabadtéri testgyakorlat, ami a lehető legjobb környezetben, tiszta levegőn, a napsugárzás egészségfejlesztő hatása mellett űzhető. A sífutás a természet kapuit nyitja meg előttünk. Mindezekhez hozzájárul a magaslati hatás, ami az emberi szervezetre pozitív hatást fejt ki. Ezek a szervezet teljesítőképességének növekedésében és az egészségi állapot javulásában jelentkeznek. Eredményük befolyásolja a keringési rendszer rugalmasságát, a szervezet hőszabályozását.

A sífutás továbbá fejleszti az erkölcsi-akarati tulajdonságokat, ilyenek pl.: a bátorság, az akarat, a döntési képesség, valamint a kitartás. A sportág jelentőségét növeli az is, hogy korra, nemre való tekintet nélkül űzhető.

Noha egyre inkább a sportos életmód kerül előtérbe, télen leginkább csak a négy fal között és nem a friss levegőn tudunk mozogni. A sí nemcsak sport, nem kell versenyszerűen űzni, lehet szórakozás is, mint a téli természetjárás egyik módja. Télen nem szoktunk strandra menni, kerékpározni, kirándulni, ám a sífutás kiváló szabadtéri szórakozás és testedzés ebben az évszakban, valamint fontos eszköz

lehet a téli egészségügyi ártalmak leküzdésében.

A sífutás élettani, egészségfejlesztő hatása nagyon sokrétű. A téli levegőzés, a magaslati séták, a napfény mind-mind hozzájárulnak a tüdőbetegség és korunk egyik legkínzóbb betegsége, az asztma gyógyításához. Egyre rohanó és iparosodó városaink levegője mind szennyezettebbé válik, amelynek következtében a levegőben átlagosan köbméterenként mintegy 2800–3000 porszem található. A levegő szennyezőanyag-tartalma 200 méterre a tengerszint fölött már csak 900-at, 500 méternél csupán 350-et éri el. Gyermekorvosok tehát nem véletlenül ajánlják legtöbbször a sísportot (és úszást) a beteg gyermekek kezelésére. Hiszen mint az előző adatokból jól látható, minél magasabba megyünk a tengerszint fölé annál inkább tisztább levegőt szívhatunk magunkba, tehát: sífutás egy olyan sport, ami tiszta levegőjű környezetben űzhető.

A mai városlakó embernek nemcsak a napi gondjaival, a rohanó életvitellel és a stressz helyzetekkel kell megküzdenie, de mint láthatjuk, a szennyezett levegővel és annak egészség károsító hatásával is. A sífutás további előnyeként emelném ki a magaslati edzés a magaslaton történő mozgás, olyan pozitív hatást fejt ki, ami fokozza a keringést. A keringési rendszer fokozott működése pedig a teljesítőképesség növekedéséhez vezet. Továbbá a hideggel szembeni ellenállóképességet is fejleszti, és elősegíti a szervezet hőszabályozást. A fent felsorolt környezeti tényezők (klimatikus és meteorológiai hatások) mellett figyelembe kell venni, azt a tényt is, hogy a sífutó mozgása közben teljes izomzatát igénybe veszi. A sífutás rendkívüli sokoldalúságát alátámasztja és igazolja az a tény, hogy a síző első próbálkozásai után szinte minden testtájon jelentkezik izomláz. Nincs olyan sportos ember – edzhet akár hetente négyszer-ötször –, aki egy-két napos sífutás után ne

érezne itt-ott különböző testrészeiben izomlázat. A sífutó mozgásban szinte minden izomcsoport részt vesz, aminek a következménye, hogy arányosan fejleszti testünk izomzatát. Javítja az ízületi mozgékonyt és fejleszti az egyensúlyérzékletet, valamint a sebesség érzését.

A sífutás személyiségfejlesztő jegyei

A sífutás nem csak fizikai és egészségügyi szempontból jelentős, meg kell továbbá említeni azokat a tulajdonságokat is, amelyek a személyiségjegyek fejlesztésére irányulnak. A bátorság nem feltétlenül alapvető emberi tulajdonság, nem velünk született képesség. A bátorság a sízés velejárója, de ez nem jelenti azt, hogy akik csak szerényebb mértékben birtokolják eme jeles erényt, azok nem boldogulnak a sízéssel. A bátorság mellett javul a helyzetfelismerő és döntőképesség. Ezek a képességek a mindennapi életben is hasznunkra lehetnek. Aki ezt a tulajdonságot rendszeresen síeléssel fejleszti, az a hétköznapi életben is nagyobb biztonsággal boldogul az esetleges vészhelyzetekben.

Összefoglalás

Létezik-e még egy másik sport, amely olyan ideálisan szép, nagyszerű és folyamatosan változó környezetbe vinné az embert, mint a síelés? Az a síelő, aki egyszer ráérez a sízés igazi ízére, az soha elhagyni nem tudja. A síelés tökéletes és teljes értékű sport.

Irodalom:

1. Hensch A.: *Magyar sísport*.
2. Kozmanovics E.: *Sportrekreáció*.
3. Dr. Jakabházy L.: *Sísportok mindenkinek*.
4. Cooper H. K. (1990): *A tökéletes közérzet programja*. Sport Kiadó, Budapest