

Бабин А.С.

*Научный руководитель: зав. каф. физвоспитания С.А. Николаев
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail: babin.tsar@mail.ru*

Популяризация лыжного спорта

Лыжи, как удобное средство передвижения по глубокому снегу, известны очень давно, и по некоторым сведениям, изобретены 15-20 тысяч лет назад. Первые из них использовались, конечно же, северными народами и имели преимущественно круглую или овальную формы. Одевали такие лыжи в основном на охоту, но со временем они все меньше становились только частью простого быта и больше – использовались на зимних забавах и праздниках, где люди соревновались меж собой в мастерстве лыжного бега и спуска со склонов.

В России же лыжный спорт получил развитие примерно где-то в конце прошлого века. Самое первое соревнование по лыжам было проведено 13 февраля 1894г, организатором их стал Петербургский кружок любителей спорта. С тех пор прошло много лет, и сейчас катание на лыжах по праву считается одним из самых полезных зимних видов спорта. Поэтому его повсеместно стараются популяризировать не только в спортивных клубах, но еще и в школах, институтах и даже среди обычного населения. Неудивительно, ведь лыжи – не только полезный вид спорта, но и один из самых доступных и связанных с природой занятий.

Для обучающихся лыжный спорт в первую очередь позиционируется как комплекс зимних оздоровительных мероприятий. Интерес к нему, как правило, обычно подкрепляется участием учеников и студентов в соревнованиях различных уровней.

Повсеместная популяризация лыжного спорта в родном городе поможет повысить уровень здоровья и общего состояния населения. Лыжный спорт закаляет организм, повышает его сопротивляемость к разным видам болезней, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Независимо от того, спокойная ли это лыжная прогулка или важное соревнование – катание на лыжах улучшает не только физическое, но и эмоциональное состояние человека. На лыжах активно тренируются практически все группы мышц.

В настоящее время существует целый ряд проблем, мешающих популяризации лыжного спорта среди обучающихся и населения. Наиболее часто встречающиеся из них в городах Владимирской области:

- отсутствие либо незначительная материальная поддержка лыжного спорта со стороны региональной и государственной властей;
- отсутствие в городе или поблизости специально оборудованных лыжных стадионов;
- низкий уровень информированности населения;
- нежелание людей участвовать в спортивных мероприятиях города;
- отсутствие интереса у жителей в занятиях лыжным спортом.

Данные проблемы желательно и необходимо решать, чтобы сделать лыжи более популярным видом спорта в городе. Зачастую, решение первой проблемы в виде увеличения материальной поддержки лыжных мероприятий является невозможным по тем или иным причинам. Но, например, пагубность последних двух факторов можно значительно уменьшить, обратив внимание на то, что они являются следствием другой, более значимой и распространенной в нашей местности проблемы – сравнительно небольшой уровень информированности населения. Иными словами, лыжным спортом мало кто интересуется, потому что о нем мало говорят. Более активное информирование населения о полезной стороне спорта с разумной пропагандой и вовлечением людей в мероприятия спортивно-лыжной направленности будут способствовать увеличению уровня увлеченности лыжными видами спорта.

Широкое освещение информации о проведении состязаний (само проведение этих состязаний) через СМИ и социальные сети так же будут способствовать повышению интереса

людей к спорту. Сюда же можно отнести интересные статьи на тему лыжного спорта и его пользы для организма.

Повысить интерес к соревнованиям в городе так же можно поощрением победителей различными призами или раздачей участникам символических сувениров.

Дополнительным способом популяризации может стать поддержка молодых спортсменов в школах и институтах, активное их привлечение к соревнованиям разного уровня.

Не нужно забывать и о том, что лыжный спорт постоянно развивается и не ограничивается только классическими лыжными гонками и биатлоном. Здесь каждый может найти себе лыжное «ответвление» по вкусу: начиная от самой обычной прогулки и мини-лыж до скоростного спуска с горных вершин и прыжки на лыжах с парашютом. Не стоит забывать, что у лыжного спорта, как и у сноубординга, есть свои трюки, которые, несомненно, могут быть интересны для подростков.

Наука о спорте сейчас развивается быстрыми темпами и ее так же необходимо сделать доступной для обычного населения. Если когда-то раньше методики и теория лыжного спорта была малополезной и лишь «объясняла», то сейчас ее роль значительно повысилась. Доступность этих знаний будет полезна и неоценима для тех людей, что сами решили встать на лыжи и начать покорять заснеженные тропы. При этом популяризация лыжного спорта всегда должна учитывать, что заинтересованный лыжами человек начинает заниматься с какой-то своей целью: для кого-то важны соревнования, кто-то хочет поправить здоровье, стать выносливее или же похудеть.