ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА СДАЧУ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

В 2013 г. в рамках, проводимого совещания, посвященному вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В.В. Путин выступил с предложением, воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм... Эту систему нужно возродить». Кроме того, президент отметил, что ситуация с детским и юношеским спортом в России пока не улучшилась. «Надо признать, что ситуация с массовым, особенно с детским спортом все еще кардинально не изменилась. В этой сфере мы серьезно отстаем от очень многих других стран, наших соседей», – подчеркнул президент, - «физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процесса, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру, гаджетам и так называемому сидячему образу жизни». Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают качество жизнь человечества, а с другой — отдаляют его от природы. Снизилась двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число заболеваний, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности — это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

В наше время легкая атлетика может выступить в роли «спасательного круга», так как легкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Легкоатлетические упражнения развивают абсолютно все физические качества: силу, быстроту, выносливость и другие способности, необходимые человеку не только в повседневной жизни, в трудовой деятельности, но и при сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО построен по возрастному и гендерному принципу, охватывает население с 6 до 70 лет и старше и состоит из одиннадцати ступеней. В каждой из них есть свои возрастные градации. Для студентов предусмотрена VI ступень от 18 до 29 лет, которая имеет две градации (18-24 и 25-29 лет) и содержит тринадцать испытаний (тестов). В обязательные испытания нормативов ГТО для студентов входит бег на короткие дистанции – 30, 60 или 100 м, бег на средние дистанции – 3 км, норматив силовой направленности: рывок гири, подтягивание или отжимание; наклон вперед. В испытания по выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами или с разбега, метание спортивного снаряда, плавание 50м., стрельба из пневматической винтовки. Большинство из перечисленных видов испытаний комплекса ГТО - составляющие дисциплины лѐгкой атлетики, которая объединяет пять дисциплин — бег, спортивная ходьба, прыжки (в длину, высоту), метание и толкание (диска, копья, молота, ядра), легкоатлетические многоборья. Для улучшения физических качеств к сдачи нормативов ГТО по бегу можно использовать следующие легкоатлетические упражнения.

Специально-беговые упражнения:

* бег с высоким подниманием бедра;
* бег с захлестыванием голени назад;
* бег толчками;
* бег прыжками;
* семенящий бег;
* бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1м 20см – 1м 30см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага;
* бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 4-6 минут с переходом на ходьбу,
* ходьба в среднем темпе 30 минут;
* ускорения на отрезках 30м, 60м,80м;
* низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые);
* старты по различным сигналам и из различных исходных положений;
* бег в переменном темпе;
* повторное пробегание отрезков 30-60-100-200-300м с заданной скоростью;
* эстафеты;
* подвижные игры с бегом и прыжками.

Необходимо выполнять и другие легкоатлетические упражнения, связанные с метанием снарядов: броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1 м перед собой; метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола; метание через вертикальные препятствия; подвижные игры с метанием в цель по площадке, броски набивного мяча.

Вместе с тем необходимо использовать прыжковые упражнения, например, прыжки через препятствие, на препятствие (гимнастические скамейки), прыжки вверх на возвышение, прыжки в глубину с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх, прыжки через скакалку.

В наше время физическое, психологическое состояние каждого из нас может стать положительным фактом для страны в целом. Этот показатель является визитной карточкой государства. Из здоровья каждого жителя страны, складывается здоровье нации. К сожалению, сейчас нельзя сказать о том, что Россия – это государство, состоящее из физически здоровых людей. Но заметна тенденция увеличения тех, кто стал заниматься тем или иным видом спорта.

Сейчас в России получают большую популярность бег и ходьба, потому что они являются самыми доступными физическими нагрузками, а пользы от них ничуть не меньше, чем от занятий в тренажерном зале. Хочется верить, что уже через несколько лет мы с гордостью сможем сказать, что Россия – это страна со здоровыми гражданами, да и весь мир состоит из физически крепких, не знающих никаких болезней людей. Легкая атлетика может стать главным помощником для достижения этой цели.

Литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений/А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.

2. Жуков М.Н., Подвижные игры.- М.,2000

3. Локтев С.А.: Лѐгкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.: Совесткий спорт, 2007 г.

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 3-4.