

ЛЫЖНЯ И ГТО – ВМЕСТЕ ЗАОДНО!

В период с 27 января по 1 февраля 2017 года в рамках реализации проекта «Липецкая область – здоровый регион» в Грязинском районе прошли соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных организаций. Программа включала в себя прохождение дистанций протяженностью от 1 до 3 километров (для младших и старших возрастных групп соответственно).

Первыми покорять лыжню вышли спортсмены из сельских школ. В результате упорной борьбы 1-е место заняла команда МБОУ СОШ с.Синявка под руководством Игоря Васильевича Зубарева.



Участники перед построением...



...и во время проведения соревнований



Свои коррективы в проведение лыжных гонок внесла погода, и после небольшого перерыва 1 февраля состоялся второй этап соревнований, в которых приняли участие команды всех городских общеобразовательных организаций. Приятным сюрпризом стало выступление команды МБОУ НОШ №7 г.Грязи, члены которой состязались в младшей возрастной категории и в личном зачете.

Во время соревнований участники получили возможность сдать нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». На основании итоговых протоколов лицам, успешно преодолевшим соответствующие дистанции, будут присвоены результаты по видам «Бег на лыжах».



В соревнованиях приняли участие обучающиеся младших и старших возрастных групп

По вопросам, связанным с проведением соревнований, сдачей нормативов ВФСК ГТО, мы решили обратиться к главному судье соревнований – учителю физической культуры МБОУ СОШ №9 г.Грязи, тренеру команды-победительницы по лыжным гонкам в подгруппе «Городские общеобразовательные организации» – Галине Викторовне Дегтевой.

- Галина Викторовна, прежде всего, поздравляем Вас с победой! Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о соревнованиях и секретами подготовки.

- Впечатления только положительные! Очень приятно, что наконец-то после двухлетнего перерыва, связанного с плохой погодой и карантином,

нам удалось провести районные соревнования по лыжным гонкам, а участникам – получить дополнительную возможность и проверить свои силы в сдаче ГТО.

Секрет подготовки команды относительно простой: в целях развития зимних видов спорта мы отобрали наиболее перспективных ребят и усилили тренировочный процесс во время внеурочной деятельности. Кроме того, наша школа находится на главной улице города - Красной площади. Поэтому мы не можем «ударить в грязь лицом» и в любую погоду поддерживаем школьные каток и лыжню в надлежащем состоянии.

- А в чем заключаются особенности нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам?

- «Бег на лыжах» является видом по выбору и служит альтернативой «Смешанному передвижению по пересеченной местности» или «Кроссу по пересеченной местности» в зимнее время года. Несмотря на то, что он является «необязательным», игнорировать его не нужно как минимум, по трем причинам: во-первых, уже давно известна оздоровительная и общеукрепляющая роль любого выхода на лыжах, во-вторых, сдача дополнительного вида усиливает вероятность получения знака отличия и в любом случае не повредит, в третьих, подготовка и выносливость, приобретенная во время занятий лыжным спортом, поможет улучшить свои показатели в лёгкой атлетике, многие виды которой отнесены к «обязательным» нормативам комплекса «Готов к труду и обороне».

Если вы хотите показать высокие результаты, необходимо обратить особое внимание на экипировку и в зависимости от типа трассы выбрать лыжи для классического или конькового стилей передвижения. Также не рекомендуется использовать лыжи с насечками, поскольку они ухудшают скольжение и в сложных температурных условиях не справляются с отдачей. По этим причинам данный тип лыж подходит скорее для оздоровительных прогулок, а не для занятий лыжным спортом.

- Галина Викторовна, большое Вам спасибо за интересную информацию! Мы напоминаем читателям, что для сдачи нормативов ВФСК ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте <https://qto.ru/>, получить медицинский допуск и явиться в место приема испытаний в соответствии с графиком муниципального Центра тестирования (при этом медицинский допуск, ID-номер и документ, удостоверяющий личность, необходимо иметь с собой). Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

А.С.Соколов



Занимайтесь спортом и будьте здоровы!