

Метеоусловия и уроки лыжной подготовки



Колосов Виталий Львович,
учитель физкультуры ГБОУ СОШ № 456
Колпинского района
города Санкт – Петербурга
2013 год

Метеоусловия

1. Температура воздуха и снега
2. Влажность
3. Структура лыжни
(жесткая, мягкая, ледяная, глубокая)
4. Осадки
5. Ветер



Погода и скольжение

ЛЫЖ

- ✓ Умеренно морозная погода, старая плотная лыжня
хорошее скольжение и высокая скорость
- ✓ Свежий снег , мягкая лыжня
лыжи как бы проваливаются, плохая опора для палок
- ✓ Морозная погода (-18 - 20 С⁰)
скольжение «тупое», лыжи идут плохо
- ✓ Гололед
лыжи легко скользят и поддерживают высокую скорость
передвижения без видимых усилий

Погода и скольжение ЛЫЖ

Следовательно, интенсивность нагрузки занимающихся будет зависеть не только от характера включенных в урок упражнений, но и от метеорологических условий.

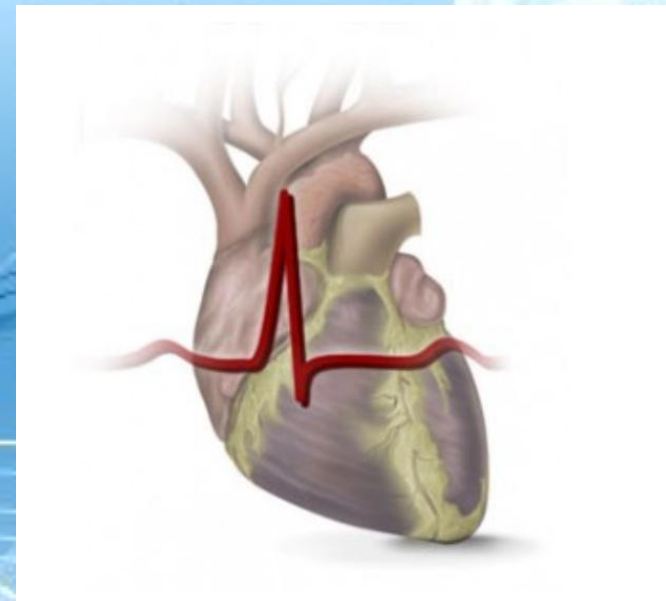


Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Большое внимание на уроках по лыжной подготовке уделяется ЧСС.

Выделяют 4 зоны интенсивности ЧСС:

- 1 зона – 120 – 140 уд/мин.
- 2 зона - 140 – 160 уд/мин.
- 3 зона – 160 – 180 уд/мин.
- 4 зона – 180 уд/мин и выше



Метеоусловия и техника лыжных ходов



- ✓ Плохое скольжение уменьшает длину проката, заставляя лыжников частить.
- ✓ В гололед – трудно удержать равновесие, полностью заканчивать скольжение ногой.
- ✓ Свежий снег - затрудняет отталкивание палками.

Метеоусловия и техника ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

При оптимальных метеорологических условиях в урок включают разучивание новых ходов или упражнения для исправления ошибок в ходах.



Метеоусловия и экипировка лыжника

В *сильный мороз* все необходимые пояснения к уроку учитель проводит в помещении. Внимательно контролируется одежда и обувь учащихся: закрыты ли шапкой уши, есть ли варежки. Проверяется инвентарь. При выходе на снег учащиеся сразу приступают к выполнению задания, полученного в помещении.



Метеоусловия и экипировка лыжника



В *оттепель* одежда занимающихся не должна быть слишком теплой. Слишком утепленная куртка, будет перегревать школьника и сковывать его движения, мешая правильному выполнению упражнений.

Смазка

В зависимости от погодных условий **лыжи** используется разная смазка и разные способы ее нанесения.

Смазки бывают двух основных видов:
смазки скольжения и смазки держания.

Для классического хода носовая и пяточная часть лыжи смазываются смазками скольжения, обычно парафинами. А центральная часть лыжи (колодка) смазывается держащей мазью, чтобы не было отдачи. Лыжи *для конькового хода* смазываются по всей длине смазками скольжения.



Метеоусловия и физическая нагрузка

При хорошем скольжении и большой скорости хода интенсивность нагрузки (по ЧСС) может оказаться невысокой. В этом случае учитель должен оперативно внести изменения в программу урока: увеличить общую длину трассы и уровень нагрузки.



Метеоусловия и физическая нагрузка

Особенно важна корректировка нагрузки учащихся в непривычно трудных условиях: при глубоком свежем снеге, встречном или боковом ветре, неудачной смазке лыж.

Если задания при подобных условиях вызывают у учеников резкое увеличение частоты пульса (выше планируемой), то необходимо облегчить преодоление трассы – снизить темп, увеличить паузы между отрезками интенсивного передвижения.

Корректировать нагрузку на уроке можно и выбором разных по рельефу трасс.

**Каждый урок на лыжне должен приносить
учащимся
удовлетворение от сознания преодоления
физических или иных трудностей.**

Задача учителя - своевременное

нагрузки



редств.

Спасибо за внимание!

The background features a light blue gradient with a subtle grid of small squares. A prominent, thick orange wave-like shape flows from the bottom left towards the center. Overlaid on this are several thin, white, curved lines that create a sense of motion and depth, particularly on the right side of the image.