

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Авлаев О.У., Жураева С.Н., Мирзаева С.Р. Таълим методлари: Ўқув-услубий кўлланма. Тошкент. 2017 й. –Б. 208.
2. Хамидова А. “Кимё ўқитиш методикасининг умумий босқичдан маърузалар матни ” Тошкент, 2011.
3. Usmanova L.M. Analysis of the level of learning to improve the methods of teaching chemistry on the basis of innovative approaches in pedagogical higher education institutions // «International Journal of Multidisciplinary Research». India. Vol. 8, Issue 6, June 2022. PP. 10- 13.

### ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Э.Ш. Миннибаев. к.б.н., доцент, Э.Ш. Салимзянова, к.ф.н. доцент**  
Казанский (приволжский) федеральный университет, г. Казань Россия

**Н.В.Васенков к.б.н., доцент**

Казанский государственный энергетический университет г. Казань Россия

[emil.minnibaev@mail.ru](mailto:emil.minnibaev@mail.ru), [elmirochka.86@mail.ru](mailto:elmirochka.86@mail.ru)

Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом становится важным фактором укрепления здоровья подрастающего поколения в современном обществе [Миннибаев 2016 1]. Одним из таких видов спорта являются лыжные гонки. [Миннибаев. 2016 5] Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное и воспитательное значение, учат детей правильному распорядку дня, рациональному отношению к своему свободному времени, воспитывают целеустремленность, трудолюбие, собранность, настойчивость к достижению поставленных целей и результатов. [Ибрагимов 2018 2]. Лыжные тренировки положительно влияют на здоровье детей. Доказано, что систематические занятия лыжным спортом способствуют брадикардии тренированности сердца, урежению частоты дыхания в покое. Занятия лыжным спортом способствуют увеличению жизненной емкости легких, [Лопатин 2019 3] укреплению опорно-двигательного аппарата, тренировке мышц рук, ног, туловища. [Миннибаев 2016 4] Тренировки в условиях низких температур способствуют закаливанию организма, положительно влияют на суставы человека. [Миннибаев 2018 6]

Учебно-тренировочные занятия по лыжным гонкам проходят в течение всего года. Особое значение имеет летняя подготовка спортсмена- лыжника. В летнее время вместе с беговыми и прыжковыми упражнениями в современной подготовке лыжника гонщика широко применяются лыжероллеры. Тренировка на лыжероллерах позволяет лыжнику максимально приблизиться к условиям передвижения на лыжах в естественных условиях. В период летней подготовки на организм детей младшего возраста отсутствует влияние низких, холодных температур.

Исходя из этого, можно проводить тренировочные задания с делением упражнения на составные части и прорабатывать их отдельно. Перед тренировкой необходимо провести разминочные упражнения, медленный бег один километр, общеразвивающие упражнения подготовку мышц рук, ног, туловища. Выполнить вращения руками, махи ногами, наклоны туловища

вперед назад налево и вправо, выпады вперед одной и другой ногой, боковые выпады с глубоким приседанием, упражнения на координацию.

Например, исходное положение спортсмена стоя плечи, подаются в перед ноги в коленях чуть согнув совершает свободные движения руками в перед и назад, в последующем можно добавить маховые движения ногой. Следующее упражнение стойка лыжника гонщика на одной ноге. Имитационное упражнение: одновременное и одновременно - одношажный ход лыжника гонщика. Надо смотреть, чтобы руки и ноги спортсмена двигались параллельно вперед и назад. Передвижение на лыжероллерах классическими, и в особенности коньковыми ходами, является сложными по координации упражнениями. Поэтому изучение ходов лучше начать методом раздельного изучения элементов упражнения. Например, упражнение «Самокат»: спортсмен на одну ногу одевает один лыжероллер, на другую ногу надевает спортивную обувь. Отталкиваясь, одной ногой ученик старается проехать на другой ноге как можно дольше в одноопорном положении, стойке лыжника-гонщика. Следующее упражнение - передвижение на лыжероллерах без использования лыжных палок. В этом упражнении задача спортсмена постараться как можно дольше проехать на одной ноге. Руки спортсмена должны двигаться вперед и назад параллельно. При отталкивании ногой смотреть, чтобы пятка при уходе назад не пересекалась с другой ногой. Все движения должны быть параллельными, с достаточно большой амплитудой движения. При передвижении можно считать раз, два, три, после менять ногу. Следующий этап: лыжные палки берутся за середину, и спортсмен передвигается по дистанции, попеременно работая руками ногами. Следует обратить внимание на то, чтобы не было после толчка ногой заноса пятки внутрь, руку с палкой необходимо тянуть вперед, тогда прокат будет дольше, и это положительно повлияет на координацию движений.

Обучение передвижению на лыжероллерах следует начинать с тренировки и укрепления мышц голени и стопы, для этого можно применять следующие упражнения, прыжки на левой и правой ноге вперед и в сторону, попеременные прыжки ногами (многоскоки), прыжки с обеих ног. Прыжковые упражнения в сторону с левой и правой ноги, на наклоненные внутрь на встречу друг другу поверхности. Имитационная работа с палками: при передвижении в подъем стопу надо ставить вперед в сторону. Обучение передвижению коньковым ходом следует начинать с передвижения по дистанции целиком. После этого по тренировочному кругу спортсмен двигается без использования лыжных палок, отталкиваясь лыжероллерами вперед и в сторону. Для того чтобы обучение проходило легче, можно использовать не крутой спуск, а на нем, передвигаясь коньковым ходом вырабатывать правильную координацию движений. Следующее упражнение называется «коромысло»: при этом лыжные палки спортсмен кладет себе на плечи и передвигается по дистанции, толкаясь ногой вперед в сторону, смещая центр тяжести на опорную ногу. После этого можно переходить к овладению коньковым ходом целиком, но начинать надо с полуконькового хода с левой и правой ноги. Далее приступаем к передвижению попеременно двухшажным

коньковым ходом. Обучение данному лыжному ходу следует начинать, передвигаясь на равнине, а после этого передвигаться по пересеченной местности. Овладение одновременно-двухшажным коньковым ходом можно начинать на равнине или пологом спуске. Одновременно-одношажный коньковый ход требует развития специальных скоростно-силовых качеств. Обучение следует начинать с одновременных ходов на спуске. Продолжаем обучение, выполняя отталкивание двумя руками и одной ногой каждый раз.

Исходя из этого, в летний период подготовки, учитывая благоприятные погодные условия, дети младшего возраста имеют возможность более целенаправленно тренироваться элементам лыжного хода.

Таким образом, используя лыжероллеры в летний период, дети на более качественном уровне имеют возможность обучаться технике классического и конькового лыжного вида спорта.

#### **Список литературы:**

1. Особенности методики подготовки бегунов на короткие средние и длинные дистанции Миннибаев Э.Ш. Васенков Н.В., Миннибаева М.Ш. Современные тенденции развития науки и технологии XIX-Международная заочная научно-практическая конференция 31 октября 2016 года Белгород
2. Развитие силовых способностей у студенток 1 курса не физкультурного вуза средствами кроссфита Ибрагимов И.Ф., Миннибаев Э.Ш., Ивкина В.В. Павлова А.С. Журнал ВАК «Глобальный научный потенциал» № 7(88) ИДТМБ принт СПб 2018
3. Состояние физического здоровья современных студентов Лопатин Л.А. Васенков Н.В. Миннибаев Э.Ш. Набиуллин Р.Р. Журнал ВАК «Вестник НЦ БЖД» № 2(40), 2019 стр. 93-98.
4. Особенности методики подготовки бегунов на короткие средние и длинные дистанции Миннибаев Э.Ш. Васенков Н.В., Миннибаева М.Ш. Современные тенденции развития науки и технологии XIX-Международная заочная научно-практическая конференция 31 октября 2016 года Белгород
5. Особенности методики обучения передвижения на лыжах студентов аграрного университета Миннибаев Э.Ш., Васенков Н.В. Материалы 12-международной научно-практической конференции. г. Белгород, 31 марта 2016г.
6. Факторы здорового образа жизни как основа профессионального успеха студентов Миннибаев Э.Ш., Васенков Н.В., Миннибаева М.Ш. Материалы Международной научно-практической конференции «Социально-гуманитарные науки и глобальные проблемы» г. Белгород, 31 мая 2018г.

---

### **EKOLOGIYA VA ATROF-MUHIT MUHOFAZASI FANIDAN AMALIY MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISHNI TAKOMILLASHTIRISH**

**B.B.Ishmo‘minov<sup>1</sup>, A.J.Nigmatova<sup>2</sup>, R.X.Javliyeva<sup>2</sup>, S.A.Xudoyberganova<sup>3</sup>**

Nizomiy nomidagi TDPU o‘qituvchi<sup>1</sup>, Nizomiy nomidagi TDPU talaba<sup>2</sup>

Toshkent shahri. ibobur.1991@mail.ru

Xo‘jayli xizmat ko‘rsatish va servis texnikumi o‘qituvchisi

Ta’lim jarayonini samaradorligi albatta o‘qituvchi tomonidan qo‘llaniladigan o‘qitishning usullari, shakllari, vositalari va texnologiyalariga uzviy bog‘liq. Ta’limni tashkil etishda o‘quv materialini bayon etish va uni o‘quvchilar ongiga yetkazib