

## 5-7 YOSHDAGI BOLALARDA CHAQQONLIK SIFATINI O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI TAHLILI

**Yakubbayev Xabibillo Xamidboyevich**

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasida katta o‘qituvchilari

E-mail: [yakubbayevx@gmail.com](mailto:yakubbayevx@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18214663>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada 5-7yoshdagi bolalarda chaqqonlik sifatining o‘ziga xos xususiyatlari va uning yoshga nisbatan o‘zgarib borishini hisobga olgan holda rivojlantirish masalalari ochib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, chaqqonlik sifati, chaqqonlik sifatining o‘zgaruvchanligi, chaqqonlik sifatini rivojlantirish.

## ANALYSIS OF THE DISTINCTIVE CHARACTERISTICS OF AGILITY IN CHILDREN AGED 5–7

**Yakubbayev Khabibillo Khamidboyevich**

Namangan State University, Department of Physical Education and Applied Sports, Senior Lecturer

E-mail: [yakubbayevx@gmail.com](mailto:yakubbayevx@gmail.com)

**Abstract:** This article reveals the distinctive characteristics of agility in children aged 5–7 and discusses issues related to its development, taking into account age-related changes in agility.

**Keywords:** preschool education, physical education classes, agility, variability of agility, development of agility.

## АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

**Якуббаев Хабибилло Хамидбоевич**

Наманганский государственный университет, кафедра физического воспитания и прикладных видов спорта, старший преподаватель

E-mail: [yakubbayevx@gmail.com](mailto:yakubbayevx@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье раскрываются особенности проявления ловкости у детей в возрасте 5–7 лет и рассматриваются вопросы её развития с учётом возрастных изменений данного качества.

**Ключевые слова:** дошкольное образование, занятия по физическому воспитанию, ловкость, изменчивость ловкости, развитие ловкости.

## KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29-dekabrda PQ 2707-sonli “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2017-yil 30-sentabrda PQ-3305 sonli O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligini faoliyatini tashkil etish to‘g‘risidagi qarorlaridan kelib chiqib, maktabgacha ta’lim tizimida yangicha yondoshuvlar yangi tipdagi masalalarni paydo bo‘lishi, bu sohada ilmiy tadqiqotlarni va yangi loyihalarni yaratilishini talab etmoqda [1,2].

“2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti qarorining 2-bandiga muvofiq maktabgacha ta’lim muassasalarida 5-7yoshdagi bolalarni maktab ta’limiga tayyorlash bo‘yicha 6100 ta qisqa

muddatli guruhni tashkil etish bo'yicha rejali ishlarni amalga oshirish masalalari ko'zda tutilgan [3].

Mamlakatimizda bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarni xar tomonlama rivojlantirish ta'lim-tarbiya berish maktab ta'limiga sifatli tayyorlash kabi maqsadli ishlar amalga oshirilmoqda.

### ASOSIY QISM

Bugungi kundagi ilmiy - texnik taraqqiyot insonning harakat qobiliyatlariga qo'yiladigan talablar xususiyatini sezilarli darajada o'zgartirdi, bu esa, bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ustuvor vazifalarni belgilash va hal etishni taqazo etadi. Faoliyatning har xil turlarida (jismoniy tarbiya, sport, sanoat, maishiy) samaradorlik nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan, balki mavjud harakat sifatidan foydalanish salohiyati ham alohida axtiyat kasb etadi.

Chaqqonlik sifatini tarbiyalash uslubi bo'yicha tavsiyalarning aksariyati amaliy tajribaga asoslangan va faqat saralab olishlari tajriba sinovidan o'tkazilgan. 5-7yoshli bolalarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning asosiy imkoniyati, ushbu jarayon mexanizmlari o'rganilmaganligiga qaramay, mualliflarning birontasida shubha tug'dirmaydi. Bularning barchasi tadqiqotimiz yo'nalishini belgilab olishimizga xizmat qildi.

**Ishning maqsadi.** 5-7yoshli bolalarda chaqqonlik sifatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish.

#### Ishning vazifalari.

- 5-7yoshli bolalarda chaqqonlik sifatining o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;

- 5-7yoshli bolalarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning yoshga nisbatan o'zgaruvchanligini o'rganish va tahlil qilish;

**Ishning natijalari va ularning muhokamasi.** 5-7yoshli bolalarda chaqqonlik sifatining rivojlanish darajasi harakatli o'yinlarni o'rganish va takomillashtirishning muhim sharti hisoblanib, o'zgaruvchan muhitga kerakli vaziyatlarda tez moslashish sifati, zarur bo'lgan faoliyat turlarida muhim rol o'ynaydi [5,6,7,8].

Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasida chaqqonlik sifatining mohiyati, uning tuzilishi va namoyon bo'lishining yoshga xos xususiyatlari to'g'risidagi turli ma'lumotlar sport va mehnat faoliyatida ushbu qobiliyatning rivojlanish darajasini baholash yetarli darajada ishlab chiqilmagan va ilmiy asoslangan mezonlari to'g'risida aniq tushuncha mavjud emas.

Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi o'lchovi hisoblanadi. Agar harakatning makon, vaqt va kuch xususiyatlari harakat vazifasiga mos kelsa, ya'ni harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi tushunchasi harakatning makon, vaqt va kuch xususiyatlari aniqligidan iborat. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovidir [4].

Shunday qilib, qo'plab mahalliy va xorijiy mutaxassislar chaqqonlik sifatiga harakat faoliyatining majmuasi yoki o'ziga xos qobiliyatlar to'plami sifatida qaraydilar. Qobiliyatning ta'rifi kamdan - kam uchraydi. Chaqqonlik sifatining asosiy o'lchovi bu makon va vaqt deb biladi. Chaqqonlik sifatining o'lchovi - faoliyat sharoitining keskin o'zgarishi yuz berganda kerakli javobni topish va aniq bajarish uchun zarur bo'lgan eng qisqa vaqtdir [7].

Yosh ulg'aygan sari qo'pgina mashqlarning ishonchliligi ortadi, bu esa maktabga tayyorlov guruhi bolalarida, harakatlarning texnik xususiyatlarining yanada mustahkamlash kerakli ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot jarayonida o'g'il va qiz bolalardagi tahlil qilingan mashqlar ishonchliligida sezilarli farqlar aniqlanmadi.

8-10 yoshdagi bolalarda ob'ektivlikning koeffitsientlari katta diapazonda farq qiladi: bitta mashqda (oddiy va ehtimoliy vaziyatlarda 2x5m ga makkisimon yugurish) o'rtacha darajada ( $r=0,72-0,82$ ), boshqasida esa (sensomotor reaksiya, XOR oddiy va tanlov asosida qo'llar harakatining chastotasi, joyidan turib uzunliqqa sakrash) yetarlicha yuqori ( $r=0,83-0,9$ ).

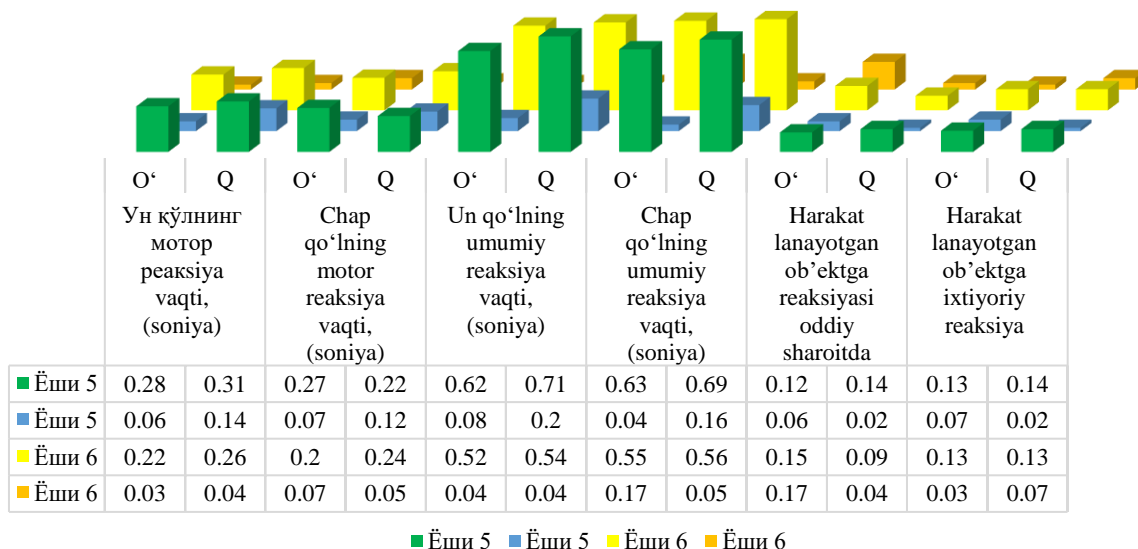
Ehtimoliy sharoitda ratsional harakat sifatining rivojlanish darajasining hisoblangan integral ko'rsatkichining amal qilishi bolalarning tegishli qobiliyatlari haqida o'z fikrlarini bildirgan mutaxassislarning ma'lumotlari bilan taqqoslash asosida tekshirildi [4,5,6,7,8].

Chaqqonlik sifatining barcha turlarini o'rganish bu qobiliyatning barcha qo'rinishlarini tipik turlarining mumkin bo'lgan eng kichik soniga kamaytirish imkonini beruvchi tizimni yaratishni talab qildi. Bu mazkur qobiliyatning tuzilishini o'rganish chaqqonlik sifatining turli ko'rinishlari o'rtasidagi o'zaro munosabatni aniqlash orqali bo'lishi mumkin.

5-7yoshli o'g'il bolalar va 4-5 yoshli qiz bolalarda oldindan ma'lum bo'lgan sharoitlar va ehtimoliy vaziyatlarda chaqqonlik sifatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar bir umumiy omilda ajralib turdi. Tadqiqotimizda harakat qobiliyatlari tuzilmasini yosh bilan bosqichma-bosqich tabaqalashtirish namunasi aniq ochib berildi.

5-7yoshli bolalarda chaqqonlik sifatining asosiy turlari va ko'rinishlari harakat qobiliyatlarining umumiy tuzilishida ancha aniq namoyon bo'ladi (1 - rasm).

### Qo'l bilan bajariladigan harakatlar



### 1-rasm. Chaqqonlikning qo'llar bilan bajariladigan mashqlar jarayonidagi ko'rsatkichlari.

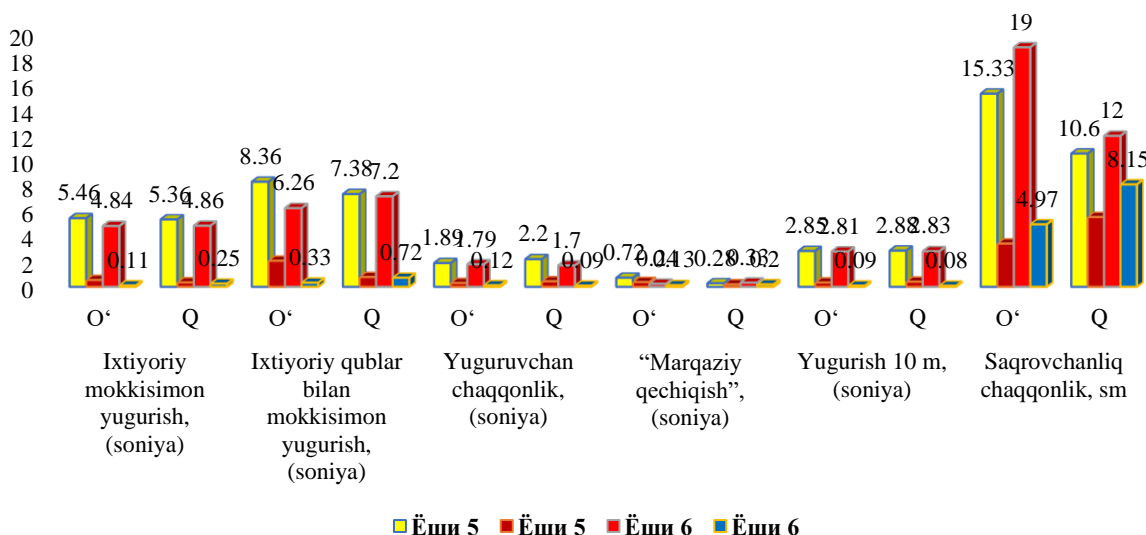
7 yoshli o'g'il bolalarda lokomotor chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlikning turli jihatlarini tavsiflovchi testlar bilan birgalikda bitta umumiy omilga qiritildi. Bu qonuniyat 5 yoshli qizlarda ham kuzatiladi, faqat 7 yoshda lokomotor chaqqonlik sifatining asosiy qo'rinishlari ikki omilga: lokomotor chaqqonlik sifati noodatiy va ehtimoliy vaziyatlarda, ammo oldindan ma'lum bo'lgan sharoitda bo'lindi.

Shunday qilib, harakat sifatining umumiy tuzilishining tahlili chaqqonlik sifatini ikki asosiy turga ajratdi – qo'l va lokomotor, bunda yoshning o'sishi va harakat tajribasini egallashi

bilan birga, harakat faoliyatining shartlari va psixomotor vazifalarning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq ayrim ko‘rsatkichlar asta-sekin paydo bo‘ladi.

Biz 5-7yoshli maktabgacha yoshdagi bolalarning tana uzunligi va vazni ko‘rsatkichlarini o‘rgandik. Bu davrda tana uzunligi o‘sadi (o‘g‘il bolalar – 5,4%,  $r < 0,05$ ; qizlarda – 9,1%,  $r < 0,05$ ) va tana vazni ko‘payadi (o‘g‘il bolalar – 17,3%,  $r < 0,05$ ; qizlar – 22,7%,  $r < 0,01$ ). Bolalarda yoshiga qarab tahlil qilinadigan xususiyatlarning intensivligi har xil jinsdagi bolalarda kamayadi (2 - rasm).

### Oyoqlar bilan bajariladigan harakatlar



2-rasm. Chaqqonlikning oyoqlar bilan bajariladigan mashqlar jarayonidagi ko‘rsatkichlari.

5-7yosh oralig‘ida tananing uzunligi va vazni o‘rtasida yuqori bog‘liqlik mavjud, qizlarda qanday bo‘lsa ( $r = 0,881 - 0,932$ ,  $p < 0,01$ ), o‘g‘il bolalarda ham shunday ( $r = 0,860 - 0,904$ ,  $p < 0,01$ ).

O‘g‘il bolalarda yoshiga qarab tana uzunligi va vazni ko‘proq xar xilroq (variatsiya koeffitsenti oshadi), qizlarda esa, aksi, kamroq tebranishlarga moyildir.

5-7yoshli bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yoshi ulg‘aygan sari barqaror ravishda oshib boradi: sezilarli darajada tezligi yaxshilanadi (o‘g‘il bolalar – 21,4%,  $r < 0,001$ ; qizlar – 26,4%,  $r < 0,001$ ), chidamlilik (bolalar – 11,9%,  $r < 0,05$ ; qizlar – 61,9%,  $r < 0,001$ ), tezlik-kuch (bolalar – 54,6%,  $r < 0,001$ ; qizlar – 29,3%,  $r < 0,01$ ) hamda kuch (bolalar – 45,2%,  $r < 0,01$ ; qizlar – 58,4%,  $r < 0,001$ ) tayyorgarlik, egiluvchanlik (tanani oldinga egish) o‘g‘il bolalarda 7,0 sm ga, qizlarda – 2,1 sm ga yaxshilandi.

Mazkur tadqiqot bolalar organizmi yoshga oid rivojlanib borishi bilan, chaqqonlik sifatining ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanishini ko‘rsatdi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlikning yoshga doir xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi (1-jadvalga qarang).

1-jadval. 5-7yoshdagi bolalarda chaqqonlikning yoshga doir xususiyatlari

№	Ko‘rsatkichlar	Jinsi	Yoshi			
			5		6	
			X	&	X	&
1	Un qo‘lning motor reaksiya vaqti, (soniya)	O	0,28	0,06	0,22	0,03
		Q	0,31	0,14	0,26	0,04

2	Chap qo‘lning motor reaksiya vaqti, (soniya)	O‘	0,27	0,07	0,20	0,07
		Q	0,22	0,12	0,24	0,05
3	Un qo‘lning umumiy reaksiya vaqti, (soniya)	O‘	0,62	0,08	0,52	0,04
		Q	0,71	0,20	0,54	0,04
4	Chap qo‘lning umumiy reaksiya vaqti, (soniya)	O‘	0,63	0,04	0,55	0,17
		Q	0,69	0,16	0,56	0,05
5	Harakatlanayotgan ob‘ektga reaksiyasi oddiy sharoitda	O‘	0,12	0,06	0,15	0,17
		Q	0,14	0,02	0,09	0,04
6	Harakatlanayotgan ob‘ektga ixtiyoriy reaksiya	O‘	0,13	0,07	0,13	0,03
		Q	0,14	0,02	0,13	0,07
7	Oddiy sharoitda makkisimon yugurish, (soniya)	O‘	4,74	0,17	4,60	0,17
		Q	5,08	0,34	4,53	0,10
8	Ixtiyoriy makkisimon yugurish, (soniya)	O‘	5,46	0,54	4,84	0,11
		Q	5,36	0,35	4,86	0,25
9	Ixtiyoriy qublar bilan makkisimon yugurish, (soniya)	O‘	8,36	2,07	6,26	0,33
		Q	7,38	0,78	7,20	0,72
10	Yuguruvchan chaqqonlik, (soniya)	O‘	1,89	0,30	1,79	0,12
		Q	2,20	0,44	1,70	0,09
11	“Marqaziy qechiqish”, (soniya)	O‘	0,72	0,38	0,24	0,13
		Q	0,28	0,20	0,33	0,20
12	Yugurish 10 m, (soniya)	O‘	2,85	0,34	2,81	0,09
		Q	2,88	0,41	2,83	0,08
13	Saqrovchanliq chaqqonlik, sm	O‘	15,33	3,44	19,00	4,97
		Q	10,60	5,55	12,00	8,15

5-7yoshdagi bolalarda umumiy vaqt reaksiyasi yoshga qarab (8 dan 7 yoshgacha) o‘g‘il bolalarda (0,80 s. dan 0,52 s. gacha) ham qizlarda ham (0,93 s. dan 0,54 s. gacha) barqaror kamayadi. Harakatning yashirin davri umumiy reaksiya vaqtining yarmidan ko‘pida davom etadi (o‘g‘il bolalarda 54,8 dan 62,3% gacha, qizlarda 51,8 dan 68,1% gacha). Yoshi ulg‘aygan sari sensor davrning davomiyligi ishonchli tarzda pasayadi (o‘g‘il bolalarda 0,47 s. dan 0,20 s gacha, qizlarda 0,35 dan 0,28 s gacha). Shuningdek, harakat faoliyatining reaksiya vaqti yoshga qarab kamayadi (o‘g‘il bolalarda 0,33 s. dan 0,22 s gacha, qizlarda 0,58 s. dan 0,26 s gacha).

Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarda umumiy reaksiya vaqti yashirin (latent) davridagi yaxshilanish, shuningdek, harakat faoliyati reaksiyasi davomiyligining kamayishi evaziga o‘zgaradi.

Yashirin reaksiyaning eng katta o‘shish davri o‘g‘il bolalarda 5 yoshda (16,0%,  $r < 0,05$ ), qizlarda 7 yoshda (18,5%,  $r < 0,05$ ), harakat faoliyatining reaksiyasi o‘g‘il bolalarda 7 yoshda (14,9%,  $r < 0,01$ ), qizlarda 5 yoshda (18,5%,  $r < 0,05$ ) kuzatiladi.

Harakatlanayotgan ob‘ektga oddiy reaksiya (XOR) yoshga oid o‘zgaradi (o‘g‘il bolalarda 0,22 dan 0,13 s gacha, qizlarda 0,21 dan 0,09 s gacha), bu xususiyatning eng yaxshi takomillashish davrlari o‘g‘il bolalarda 5 yoshda (27,8%,  $r < 0,01$ ) va qizlarda 4 yoshda (22,2%,  $r < 0,01$ ) kuzatiladi. 5 yoshli bolalarda XOR ko‘rsatkichlarining yuqori o‘shishi ehtimolli sharoitida kuzatiladi (bolalarda – 27,8%,  $r < 0,01$ , qizlarda – 36,4%,  $r < 0,01$ ).

Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakatlantiruvchi chaqqonlik sifatining turli ko‘rinishlari ham yoshi ulg‘aygan sari yaxshilanadi. Oddiy sharoitda 2x5 m ga makkisimon yugurish

ko'rsatkichlarining eng katta o'zgarish davrlari o'g'il (5,7%,  $r < 0,05$ ) va qiz bolalarda (8,8%,  $r < 0,05$ ) 5 yoshda kuzatiladi.

Yugurishdagi chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlari (oddiy sharoitda 2x5 m ga makkisimon yugurish va 10 m ga yugurish natijalarining farqi) o'g'il bolalarda 5 yoshda (7,6%,  $r < 0,05$ ), qizlarda 7 yoshda (12,8%,  $r < 0,05$ ) eng katta o'sishi intensiv o'zgaradi.

Sakrashdagi chaqqonlik sifati natijalarining eng katta o'sishi (qo'l yordamida va qo'l yordamisiz joyidan turib uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari farqi) qizlarda 4 yoshda (22,5%,  $r < 0,05$ ), o'g'il bolalarda 5 yoshda (40,4%,  $r < 0,01$ ) kuzatiladi.

Qizlarda 5 yoshda ehtimolli sharoitda 2x5 m ga makkisimon yugurish (15,7%,  $r < 0,05$ ), markaziy kechikish (73,2%,  $r < 0,01$ ), kubiklarni olib o'tish bilan makkisimon yugurish (14,8%,  $r < 0,05$ ) natijalarining eng katta o'sish darajasi aniqlandi, mazkur holat o'g'il bolalarda 7 yoshda (ko'rsatkichlar 6,0%,  $r < 0,05$ ; 50,0%,  $r < 0,01$ ; 14,5%,  $r < 0,05$  mos ravishda o'zgargan) namoyon bo'ladi.

Chaqqonlik sifatining turli ko'rinishlari yosh dinamikasining tahlili shuni ko'rsatadiki, qo'l harakatidagi chaqqonlik sifati ko'rsatkichlarining yanada jadal o'sishi o'g'il bolalarda 5 yoshda, qizlarda esa bu holat 7 yoshda kuzatiladi. Harakatlar faoliyatidagi chaqqonlik sifatining jadal o'sish davri qizlarda 5 yoshda, o'g'il bolalarda esa 7 yoshda qayd etiladi. Binobarin, o'g'il va qizlarda qo'l va harakatlar faoliyatidagi (lokomotor) chaqqonlik sifati ko'rsatkichlarining jadal o'sishining yosh davrlari bir - biriga to'g'ri kelmasligi, ushbu qobiliyatning murakkab o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatib beradi.

#### XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik sifatining o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish natijasida ma'lum bo'ldiki, ushbu qobiliyatning rivojlanish darajasini baholash etarli darajada ishlab chiqilmagan va ilmiy asoslangan mezonlari to'g'risida aniq tushuncha mavjud emasligini qo'rishimiz mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalar chaqqonlik sifatining o'ziga xos xususiyatlari va uning yoshga nisbatan o'zgaruvchanligini o'rganish va tahlil qilish jarayonida aniqlandiki, bolalarning yoshga oid rivojlanishi bilan chaqqonlik sifati turli ko'rinishlarining o'ziga xosligi ortadi, uning tuzilishi o'zgaruvchan bo'ladi.

Tadqiqot natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat qobiliyatlari tarkibida yoshga oid o'zgarishlarni ko'rsatadi (o'g'il bolalarda 5 yosh, qizlarda 7 yosh omillar soni ko'payishi sodir bo'ladi). Umumiy harakat sifati sifatida talqin qilinishi mumkin bo'lgan omil namunaning umumiy o'zgarishiga eng katta hissa qo'shdi (43,6- 48,7%) va 5-7yoshdagi bolalarning harakatlar faoliyati sohasining holatini ifodalovchi barcha testlar bilan yuqori natijalarni berdi.

Tajriba guruhida harakat qobiliyatlarini tavsiflovchi dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi farqlar 62 ta holatdan 31 holatdan 5% ahamiyatga ega, nazorat guruhida esa - faqat 21 tasida muhim ahamiyatga ega bo'lgan bo'lsa, tadqiqot boshida guruhlar sezilarli darajada farq qilmaydi. Biz tomonimizdan o'tkazilgan pedagogiq tadqiqot natijalari kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berdi.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29-dekabrda “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 2707-sonli qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentyabrda “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligini faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-3305 sonli qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarori.
4. Salamov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi” 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. - 2014 y. 297 b.
5. Засиорский В.М., “Исследование переноса тренированности в циклических локомоциях” кан.диссертация. М.1961 г.
6. В.П. Филин «Зигзаги ловкости» М. 1993 г.
7. Фарфел В.С. Двигательные способности. Теория и практика физической культуры. - 1977. - №12. - с.27 -30.
8. Лях В.И. «Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции» Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практи. физич. культуры. -1996. -№ 11. - С.20-25.