



BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

Islomov Maruf Abdushukurovich
Samarqand viloyati Toyloq tuman
MMTB ga qarashli 7- umumta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya:

Bolalar jismoniy tarbiyasi – bu bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan asosiy omillardan biridir. Jismoniy faollik bolalarning sog‘lom va baxtli bo‘lishiga katta hissa qo‘shadi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, bola asab tizimining xususiyatlari, rivojlanish, chiniqish, ruhiy salomatlik, jismoniy salomatlik.

Аннотация:

детское физическое воспитание – один из основных факторов, необходимых для всестороннего развития ребенка. Физическая активность в значительной степени способствует здоровью и счастью детей.

Ключевые слова: физическая культура, особенности нервной системы ребенка, Развитие, закаливание, психическое здоровье, физическое здоровье.

Annotation:

Physical education of children is one of the main factors necessary for the elimination – sided development of the child. Physical activity contributes a lot to the fact that children are healthy and happy.

Keywords: physical education, characteristics of the child's nervous system, development, temperance, mental health, physical health.



KIRISH

Bugungi kunda zamonaviy sport amaliyotida raqamlashtirilgan innovatsion texnologiyalarni rivojlantirish, aholi o'rtasida ommaviy sportni targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan aholini muntazam shug'ullanish darajasini kengaytirish, bu orqali salomatligini mustahkamlash hamda ularni o'rtacha umr ko'rish yoshini oshirib borish asosiy vazifalarimizdan biridir. Mazkur muammolarni o'rganish bo'yicha ilmiytadqiqot ishlarini rivojlantirish sohadagi muammolarning ilmiy yechimini aniqlashda dolzarb hisoblanadi. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi PQ3775-son "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmon va 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi hamda 2022-yil 4-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarining qabul qilinishi ham mazkur masalalarga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatmoqda. Albatta, mazkur farmon va qarorlar ijrosini ta'minlash, qolaversa, amaliyotga joriy etish bugungi kundagi dolzarb masalalardan sanaladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi: "Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida qarori" (PQ-392-son) asosida Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta'minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo'lga qo'yish maqsadida quyidagi ishlar amalga oshirilmoqda:



Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni tashkil etishning asosiy yo'nalishlari

- jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun o'quv-metodik qo'llanmalar ishlab chiqish;
- O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy mahorati va malakasini oshirish bo'yicha o'quv dasturlarini takomillashtirish;
- jismoniy tarbiya o'qituvchilari tarkibiga mahoratli sportchilarni jalb etish;
- jismoniy tarbiya fani o'qituvchilariga malaka toifasi berishning yangi tartibini ishlab chiqish;
- o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish maqsadida maktab sport klublari faoliyatini yo'lga qo'yish;
- jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining bilim darajasi va kasbiy mahoratini aniqlash bo'yicha milliy baholash tizimini ishlab chiqish;
- maktablarda o'quvchilarning sport musobaqalaridagi ishtiroki, maktab sport klublarining faoliyati, o'quvchilarning sport bilan qamrab olinganlik darajasini aniqlash yuzasidan reyting tizimini joriy etish;
- sport turlari bo'yicha yaxshi natijalarga erishgan o'quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash.

Bolalar jismoniy tarbiyasi – bu bolaning jismoniy rivojlanishi, sog'lig'ini mustahkamlash va turli harakatlarni bajarish malakalarini oshirishga qaratilgan maqsadli tarbiyaviy jarayondir.

Nega bolalar jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi muhim?

Sog'lom bo'lish: Jismoniy faollik bolalarning immunitetini kuchaytirib, turli kasalliklarga qarshilikni oshiradi.

Jismoniy rivojlanish: Mushaklarning kuchi va chanqovlilikligi ortadi, suyak tizimi mustahkamlanadi.

Aqliy rivojlanish: Harakat paytida miya faoliyati yaxshilanadi, esda saqlash va diqqat qobiliyati oshadi.

Psixologik rivojlanish: Jismoniy tarbiya bolalarda irodani, qat'iyatni, jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi.



Ijtimoiy moslashuv: Boshqa bolalar bilan muloqot qilish va o‘zaro hamkorlik qilish orqali bolalar jamiyatga moslashadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasining turlari:

- Maktabgacha ta’lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya: Bu erda bolalar o‘yinlar, mashqlar va sportning oddiy turlari bilan shug‘ullanadilar.
- Maktabdagi jismoniy tarbiya: Maktabda jismoniy tarbiya darslari reja asosida olib boriladi.
- Sport seksiyalari: Suzish, basketbol, futbol, gimnastika va boshqa sport turlari bo‘yicha seksiyalarda bolalar muntazam ravishda mashg‘ulotlar olishi mumkin.
- Oilaviy sport: Oila davrasida bajariladigan oddiy mashqlar va o‘yinlar ham bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun muhimdir.

Bugungi kunda, jismoniy tarbiya va sport dunyo hamjamiyatining eng ustivor yo‘nalishlaridan biriga aylanmoqda. Sport turlaridan gimnastika bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida asosiy vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. Mamlakatimiz hayotida olib borilayotgan keng siyosiy va ijtimoiy islohotlar doirasida maktabgacha ta’limda ta’lim va tarbiya faoliyatini olib borish sifatini oshirish, ta’lim-tarbiya jarayoniga ilg‘or pedagogik, psixologik va axborot kommunikativ texnologiyalar hamda zarur shart-sharoitlarni yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonunining 8-moddasida - Maktabgacha ta’lim va tarbiya jarayonida bolalarni jismoniy jihatdan rivojlantirish vazifalari belgilangan. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, “Maktabgacha ta’lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, Prezident Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga va O‘zbekiston xalqiga Murojaatnomasida bola dunyoga kelgandan boshlab jismoniy xislatlarni shakllantirish vazifalari qo‘yildi. Bu esa bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda gimnastikadan foydalanish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo‘lib, bu sohada muhim vazifalar belgilangan.



Sogʻlom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, oʻz harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi oʻqishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi

ASOSIY QISM

Bolalar jismoniy tarbiyasiga qoʻyiladigan talablar:

Yoshga moslik: Mashqlar bolaning yoshi va jismoniy rivojlanish darajasiga mos kelishi kerak.

Xavfsizlik: Mashqlar jarayonida bolaning xavfsizligiga alohida eʼtibor qaratilishi lozim.

Qiziqarlilik: Mashqlar bolalar uchun qiziqarli va oʻyin shaklida boʻlishi kerak.

Muntazamlilik: Jismoniy tarbiya mashqlari muntazam ravishda bajarilishi kerak.

F.A.Kerimov, M.N.Umarovlarning, fikriga koʻra sportdagi yuklamalar taʼsiridagi oʻzgarishlar inson skeletida, mushaklarida, ichki organlarida va umumiy morfologik maqomida yuzaga keladi. Shuning uchun shugʻul-lanuvchilarning morfologik xususiyatlarini, shuningdek, yoʻnaltirilgan mashgʻulot yuklamalari taʼsirida ularning dinamikasini oʻrganish hamda hisobga olish zarurati muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya taʼlimi sifatini oshirish. “Jismoniy tarbiya” maktab kursi maktabning oʻquvchilar sogʻligʻini saqlash va mustahkamlash, asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, hayotiy zarur harakatlar malaka va koʻnikmalarini shakllantirish, oʻz-oʻzini jismoniy takomillashtirish istak va ehtiyojlarini shakllantirish, jismoniy madaniyat sohasida ijobiy qiziqishlarni oʻstirish faoliyatida asosiy boʻgʻin hisoblanadi.

Mashgʻulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlangʻich sinf oʻquvchilari uchun 8-10 soat, 5-11-sinf oʻquvchilari uchun 10-12 soat harakat rejimini taʼminlab berishi kerak.

A.Abdullaev, Sh.Xonkeldievlarning, fikricha belgilangan hajm oʻquvchilarning koʻrsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir.



Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual-differentsial) rejim o'rnatiladi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash muammosini o'rganadigan tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ularning o'qishi va kasb tayyorgarligida jismoniy tarbiya munosib o'rin egallashi lozim.

Jahonda ham bolalar jismoniy tarbiyasi sohasida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Bu sohadagi etakchi olimlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Jan-Jak Russo: Bola tabiati haqidagi ta'limoti bilan mashhur bo'lgan bu olim bolalarning tabiiy rivojlanishi uchun jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga katta e'tibor qaratgan.

Fridrix Fryobel: Bog'cha tarbiyasi tizimini yaratgan bu olim bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun o'yinlar va mashqlarning ahamiyatini ta'kidlagan.

Piti Samora: Bolalar psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlari bilan tanilgan bu olim bolalarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshirish uchun jismoniy faollikning muhimligini isbotlagan.

Fiziolog N.I. Krosnagorskiy fikricha: "Kattalarning namuna bo'lishi, atrof-muhit va butun sharoit oliy asab tizimining rivojlanishida muhim omillar sanaladi. Norozilik, hayajonli, janjalli vaziyatda bolalar inijliklarining turli shakllari kelib chiqadi, bolaga har tomonlama vazmin muomala qilish esa qat'iy, tugallangan xarakter shakllanishining yaxshigina vositasidir".

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarning tipologik xususiyatlariga individual tartibda yondashish, tartib uchun optimal sharoit, chiniqish, faol harakat faoliyati, bolaning emotsional ijobiy holatini amalga oshirish maqsadida hisobga olinadi. Tarbiyachining kundalik turmush jarayonidagi shaxsiy kuzatishlari juda muhimdir. Chiniqishga oid tadbirlar asab tizimini mustahkamlaydi va uning faoliyatini yaxshilaydi; jismoniy mashqlar, jumladan harakatli o'yinlar faol harakat faoliyati uchun sharoit yaratadi va emotsional ko'tarinkilik, g'ayrat uyg'otadi, qon aylanishi, yurak faoliyati va miyaning qon bilan ta'minlanishini kuchaytiradi, organizmni umumiy sog'lomlashtirishga yordam beradi. Bolada ijodiy tashabbusning tizimli rivojlanishini jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi deb hisoblash lozim. Bu tashabbusning namoyon bo'lishiga harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlardagi harakat faoliyati yordam beradi. Bu harakat shakllarida (bolalarga) beriladigan



ijodiy topshiriqlar tasavvur va tafakkurning rivojlanishini, assosiatsiya va biror narsa o'ylab topish istagining tug'ilishini, so'ng o'z niyatini amalda qo'llashga intilishni kuchaytiradi. (L.M. Korovina, E.Y. Stepanenkova).

“Inson salomatligi haqida g'amxo'rlik, ayniqsa bola salomatligi haqida g'amxo'rlik, – deb yozgan edi V.A. Suxomlinskiy, – bu faqatgina sanitariya-gigiyena me'yor va qoidalari kompleksi, tartib, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga qo'yiladigan talablar yig'indisigina emas. Bu avvalo, barcha jismoniy va ma'naviy kuchlarning garmonik to'kisligi haqidagi g'amxo'rlikdir va garmoniyaning gulchambari – ijod zavqidir.

XULOSA

Maktab yoshi harakatga o'rgatish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi mana shu yillarda bolalar yuqori egiluvchanlikga, kuchli va tez nerv qo'zg'olishiga ega bo'ladilar va shunga ko'ra harakatlarning shartli reflekslarini yengil hosil bo'lishi bilan ajralib turadilar. 14-15 yoshda harakat analizatorlarining rivojlanganligi me'yoriga etadi. Maktabni tugallash davriga kelib o'quvchilar xilma-xil darajadagi harakat malakalariga ega bo'ladilar. Bu o'z navbatida jismoniy mashqlarni, mehnat faoliyatida va ijtimoiy hayotda turmushda, o'zlarining sog'ligini mustahkam-lashga, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qo'llay oladilar. Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka umumiy vaqtning 10% ajratilib, u asosan umumiy mashqlanganlikni saqlab turish va maxsus mashqlanganlik va ish qobiliyatini o'stirishga erishish bilan uzviy bog'liqdir. Bunda asosiy e'tiborni ish qobiliyatini tez va to'liq tiklab olishga yordam beruvchi vositalarga qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan e'tibor tezkorlik, tezkor-kuchlilik va maxsus chidamkorlikni (ayniqsa sakrashda va zarbali harakatlarda) sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilishi kerak.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov “Sog'lom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida so'zlagan nutqida: “Biz naslimizning



kelajagi-sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart", - deb alohida ta'kidlagan.

Hozirgi kunda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining ahamiyati:

O'sish va rivojlanish: Jismoniy mashqlar bolalarning bo'yi o'sishi, suyaklari mustahkamlanishi va mushaklari rivojlanishiga yordam beradi.

Sog'lik: Muntazam mashq qilish immunitetni kuchaytirib, turli kasalliklarga qarshilikni oshiradi.

Aqliy rivojlanish: Jismoniy faollik miya faoliyatini yaxshilaydi, esda saqlash va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi.

Psixologik rivojlanish: Sport bilan shug'ullanish bolalarda irodani, qat'iyatni, jamoada ishlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Ijtimoiy moslashuv: Sport seksiyalari va maktab jamoasida bolalar o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish va o'zaro hamkorlik qilishni o'rganadilar.

Maktabdagi jismoniy tarbiya darslarining maqsadlari:

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish: Chanqovlilik, kuch, tezlik, charchoqqa chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Harakatlarning muvozanatli rivojlanishi: Turli xil mushak guruhlarining bir xilda rivojlanishiga erishish.

Sog'lom turmush tarziga o'rgatish: To'g'ri ovqatlanish, uxlash va tozalikka ahamiyat berishga o'rgatish.



Sportga qiziqish uygʻotish: Turli sport turlari bilan tanishtirish va ularga qiziqish uygʻotish.

Jamoadi ishlash va muloqot qilish koʻnikmalarini rivojlantirish: Oʻyinlar va musobaqalar orqali jamoadi ishlash va muloqot qilish koʻnikmalarini rivojlantirish.

Maktab yoshidagi bolalar uchun qanday sport turlari muvofiq?

Umumtaʼlim maktablarida: Lyogkaya atletika, gimnastika, basketbol, futbol, voleybol kabi sport turlari.

Sport maktablarida: Suzish, badiiy gimnastika, tennis, shaxmat, kurash kabi sport turlari.

Ota-onalar nima qilishi mumkin?

Bolani sport seksiyasiga bering: Bolaning qiziqishi va qobiliyatlariga qarab, uni sport seksiyasiga bering.

Birga mashq qiling: Oila davrasida bajariladigan oddiy mashqlar ham bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun muhimdir.

Sogʻlom ovqatlanishga oʻrgating: Bolani meva-sabzavotlar, sut mahsulotlari va boshqa foydali oziq-ovqatlar bilan taʼminlang.

Faol turmush tarzini olib boring: Bola bilan birga sayr qiling, velosipedda yuring, boshqa faol oʻyinlar oʻynang.

Shifokor bilan maslahatlashing: Agar bolaning sogʻligʻida biror-bir muammo boʻlsa, shifokor bilan maslahatlashing.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ularning kelajagi uchun muhim investisiyadir. Sizning farzandingizning sogʻlom va baxtli boʻlishi uchun uning jismoniy faolligiga ahamiyat bering.

ADABIYOTLAR

1. Oʻzbekiston Respublikasining 2020 – yil 23 – sentabrdagi 637 – sonli “Taʼlim toʻgʻrisida” gi qonuni.
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 15.11.2024 yildagi PQ-392-son. Umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan oʻqituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida qaroqri.



3. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma‘ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: “O‘zbekiston” 2017 y.
5. Mirziyoyev Sh.M “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2018-yilning 5-mart.
6. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg‘ona – 2008.
7. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
8. Klemesheva L.S., Ergashev M.S. Yoshga oid fiziologiya. T., 1991. 8. Ma‘murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2014. 229 b.
9. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 300 b.
10. Axmatov M.S. Monografiya. Uzluksiz ta‘lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y. – 235 b.
11. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. -Т.:2002. С. 120.
12. Шох, М. Круговая тренировка (Теоретические, методические и организационные основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке). - 2-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2021 .- 217 с.