

UDK: 37.037:796.012

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Raximov Bobirjon Abdurasulovich

Andijon davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası

Annotatsiya: Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida pedagogik mexanizmlarning ahamiyati, ularning mazmuni va amaliy qo'llanilish xususiyatlari tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi - o'quvchilarda kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuv, motivatsiya, interaktiv mashg'ulotlar va tizimli rejalashtirishning pedagogik imkoniyatlarini asoslab berishdan iborat.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, pedagogik mexanizmlar, motivatsiya, individual yondashuv, chidamlilik, kuch, tezlik, interaktiv mashg'ulotlar, monitoring.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация. В данной статье раскрывается значение педагогических механизмов в процессе развития физических качеств учащихся, а также особенности их теоретического содержания и практического применения. Цель исследования - научное обоснование эффективности индивидуального подхода, мотивации, интерактивных занятий и системного планирования при развитии силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Ключевые слова: физические качества, педагогические механизмы, мотивация, индивидуальный подход, выносливость, сила, быстрота, интерактивные занятия, мониторинг.

PEDAGOGICAL MECHANISMS FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES

Abstract. This paper examines the role and pedagogical significance of specific mechanisms used to develop physical qualities in students, as well as their theoretical foundations and practical implementation. The purpose of the study was to justify the effectiveness of individualisation, motivation, interactive learning activities and systematic planning in improving strength, speed, endurance, agility and flexibility. The research employed theoretical analysis, pedagogical observation and comparative methods.

Keywords: physical qualities, pedagogical mechanisms, motivation, individual approach, endurance, strength, speed, interactive training, monitoring.

KIRISH

Jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bu jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishdir. Bunda pedagogik mexanizmlar alohida ahamiyat

kasb etadi, chunki ular orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun maqsadli va tizimli yondashuv amalga oshiriladi. Pedagogik mexanizmlar tushunchasi turli ma'nolarni qamrab oladi va u turli qirralardan o'rganiladi. Bu tushuncha pedagogik jarayonni tashkil qilish, boshqarish, nazorat qilish hamda baholash kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Shu sababli, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida pedagogik mexanizmlarni to'g'ri tashkil qilish juda muhim ahamiyatga ega. Pedagogik mexanizmlar deganda, o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan bilimlar, ko'nikmalar va kompetensiyalar tizimini anglash mumkin. Bu mexanizmlar tarbiya va ta'lim jarayonini optimallashtirish uchun xizmat qiladi. Jismoniy sifatlarni shakllantirish jarayonida pedagogik mexanizmlarning to'g'ri tanlanishi va samarali qo'llanilishi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish hamda motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi. Jismoniy sifatlarni, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik kabi ko'rsatkichlar o'quvchilarda sistemali ravishda rivojlantirilishi zarur.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun aniq maqsadlar belgilash muhim ahamiyatga ega. Bu maqsadlar o'quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga muvofiq belgilanadi. Rejalashtirishda o'quvchilarning harakat faoliyati va jismoniy qobiliyatlarini hisobga olish zarur. Jismoniy tarbiya jarayonida ta'limning tizimlili, izchilligi, ongli yondashuvi, mustaqil o'zlashtirilishi hamda individual yondashuv kabi didaktik tamoyillar muhim o'rin tutadi. Bu prinsiplar jismoniy mashqlarning mazmunini belgilashda hamda mashg'ulotlarni tashkil etishda asosiy o'rin tutadi. O'quvchilarda jismoniy mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish, ularni faol ishtirokchiga aylantirish uchun motivasiya muhim omillardan biri hisoblanadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda pedagogik mexanizmlarni to'g'ri qo'llash uchun pedagoglar tomonidan quyidagi muhim omillarga e'tibor qaratilishi lozim.

No	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishd a pedagogik mexanizmlar	Ta'rifi	Misollar asosida tushunchalari	Natija
1.	Individual yondashuv	Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish.	Talabanning jismoniy qobiliyatlariga qarab mashg'ulotlarni modellashtirish.	Shaxsiy ehtiyojlar asosida mashg'ulotlarni moslashtirish.
2.	Maqsadga yo'naltirilgan yondashuv	Jismoniy mashg'ulotlarning aniq maqsadlarini belgilash va ularga erishishni ta'minlash.	O'quvchilarning kuchini oshirish uchun maxsus dasturlar tayyorlash.	Maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar samaradorlikni oshiradi
3.	Rag'batlantirish	O'quvchilarning muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish va ularni yuksak natijalarga erishish uchun motivatsiya qilish.	Yaxshi natijalarga erishgan o'quvchilarni mukofotlash.	Motivatsiya bolalarning faol ishtirokini oshiradi.
4.	Interaktiv mashg'ulotlar	Jismoniy mashg'ulotlarni interaktiv va qiziqarli qilib o'tkazish.	O'yinlar va raqobatli faoliyatlardan foydalanish.	O'quvchilarning qiziqishi ortadi va mashg'ulotlar samaradorligi oshadi

5.	Texnik korrektlik	Mashg'ulotlarni to'g'ri va xavfsiz bajarishni nazorat qilish.	Har bir mashg'ulotda to'g'ri texnikani namoyish etish.	Jarohatlanish xavfini kamaytirish va to'g'ri texnika o'rgatish
----	----------------------	--	---	--

Bundan tashqari, har bir yondoshuvlarning mazmunini yoritish natijasida izohlab olish mumkin.

1. Individual yondashuv: O'quvchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi va umumiy holatini inobatga olgan holda, unga moslashtirilgan mashqlar hamda individual reja tuzish muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar o'quvchilarning individual xususiyatlarini inobatga olib, shaxsiy ehtiyojlarga mos yondashishlari kerak.

2. Jismoniy sifatlarning muvozanatli rivojlanishi: Jismoniy sifatlarning rivojlanishi (kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik) muvozanatli bo'lishi kerak. Pedagoglar har bir sifatni alohida rivojlantiradigan mashqlarni to'g'ri rejalashtirishi lozim, shu bilan birga, ortiqcha yuki bo'lmasligi kerak.

3. Motivatsiya va psixologik qo'llab-quvvatlash: O'quvchilarni jismoniy mashqlarga motivatsiya qilish va ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash pedagogning vazifasidir. Motivatsiya, maqsadga erishish istagi va jismoniy faoliyatga qiziqish o'quvchilarning muvaffaqiyatlarini oshiradi.

4. Doimiy monitoring va tahlil: Pedagoglar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini muntazam ravishda kuzatib borishlari kerak. Mashqlar davomida o'quvchilarning holatini tahlil qilish, yutuqlari va kamchiliklarini aniqlash muhim. Bu tahlillar asosida mashqlarni o'zgartirish yoki yaxshilash mumkin.

5. Tizimli yondashuv va rejalashtirish: Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tizimli va uzluksiz yondashuv zarur. Pedagoglar mashqlarni qaysi davrda qaysi jismoniy sifatni rivojlantirishga yo'naltirishni yaxshi rejalashtirishlari lozim. Bu esa o'quvchilarni charchashdan saqlash va samarali natijalar olishga yordam beradi.

6. Mashg'ulotlar va sport turining xilma-xilligi: Mashg'ulotlarda turli sport turlari va mashqlarni qo'llash jismoniy sifatlarning to'liq rivojlanishiga olib

keladi. Pedagoglar o'quvchilarga ko'plab turli jismoniy mashqlarni taqdim etishlari kerak, shunda ular barcha jismoniy sifatlarni rivojlantirishlari mumkin.

7. Tayyorlov va ma'lumot berish: O'qituvchilar o'quvchilarga jismoniy faollikning foydasi, mashqlarni to'g'ri bajarish usullari hamda texnikalarini aniq va tushunarli tarzda o'rgatishlari lozim.

8. Bu nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, balki jarohatlardan saqlanishga ham yordam beradi.

9. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: Pedagoglar o'quvchilarga sog'lom turmush tarzining barcha jihatlarini, jumladan, ovqatlanish, uyqu va dam olishning ahamiyatini tushuntirishlari kerak. To'g'ri turmush tarzi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

10. Ijtimoiy va sinfiy omillarni hisobga olish: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jamoaviy ishlashni ham rivojlantiradi. Pedagoglar o'quvchilarning bir-biriga yordam berishini, o'zaro raqobat va hamkorlikni qo'llab-quvvatlashni ta'minlashlari zarur.

Motivasiya jarayonida turli rag'batlantirish vositalari, o'yin elementlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Pedagogik mexanizmlar jarayonida motivasiyani shakllantirish, o'quvchilarning ichki talab va xohishlarini qo'llab-quvvatlash orqali ularni mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga undash mumkin. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda o'quvchilarda o'zini o'zi nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda o'quvchilar o'z jismoniy rivojlanishini baholash, mashqlarning to'g'ri bajarilishi va natijalarini tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Pedagoglar o'quvchilarga o'zini o'zi baholash bo'yicha yo'riqnomalar va maxsus ko'rsatmalar berish orqali ularda mas'uliyat hissini shakllantirishi mumkin.

O'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari va diagnostik mezonlari aniqlashtirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiyaning asosiy yo'nalishi inson tanasi va uning tuzilishi, shu jumladan organlarning qanday rivojlanishi va o'sishi va turli darajadagi motor faolligi (fiziologik). Ular maxsus mashqlardan foydalanish va tabiiy vosita qobiliyatlarini rivojlantirish orqali tanani yaxshiroq ishlashga o'rgatish

g'oyasini himoya qiladi. Odamning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi darajasi ham muntazam mashg'ulotlarda (masalan, yurish, chopish, sakrash, og'irlik ko'tarish, uloqtirish va h.k.) va yanada ilg'or mashg'ulotlarda (masalan, maxsus mashg'ulotlar va sport turlari) qanchalik yaxshi ishlashini belgilaydi. Jismoniy tarbiya darslari ko'pincha sog'liq, fitnes va o'sish kabi tushunchalarni o'z darslariga birlashtiradi va shu sababli o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya ta'lim sifatida jahondagi barcha mutaxassislarining e'tiborini jalb etish bilan bir qatorda uning tavsifi (mazmun va mohiyat ifodasi) va tasnifini (vositalar, qo'llanish jarayonlari) olimlar o'zlaricha ifoda etishadi. Bu o'rinda P.F. Lesgaft, L.P. Matveyev, A.F. Novikov va O'zbekistonlik olimlar R. Salomov, K.M. Mahkamjonov, Y.M. Yunusova, Sh.H. Xonkeldiyev, A.A. Abdullayev, H.T. Rafiyev, H.A. Botirov, O'.Ibrohimov kabi jismoniy tarbiya nazariyotchilari jismoniy tarbiya tushunchasini bir qolipda tavsif etishgan. Ularning nazarida "Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan". Bu tavsif fan tilida ishlatilganda asosli deb tan olish mumkin. Talabalar va oddiy kishilar jismoniy tarbiya deganda maxsus mashq-o'yinlar bilan shug'ullanish va harakat faoliyatlarini rivojlantirish deb anglaydilar. Bunda albatta, tarbiyada qo'llaniladigan vositalar va bilimlar mavjud bo'ladi. Jismoniy tarbiya vositalariga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, turli o'yinlar, sport turlari, sayohatlar, shuningdek, tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari – suv, havo va quyosh hamda gigiyenik talablar kiradi. Jismoniy ta'lim esa ushbu vositalarni maqsadga muvofiq tanlash, samarali qo'llash hamda yuqori natijalarga erishish jarayonini anglatadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya vositalari va ulardan foydalanib salomatlikni yaxshilash, shuningdek jismoniy barkamollikka erishishda qo'llaniladigan usullarni jismoniy tarbiya deb atash tushunishni osonlashtiradi. Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tayyorgarlik maqsadlarini, balki jismoniy tarbiya, jismoniy mukammallik va bu maqsadlarga olib keladigan qoidalar va qoidalarni ham o'z ichiga oladi. Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa jismoniy xususiyatlar PE mashg'ulotlarida markaziy o'rinni egallaydi.

Buning sababi shundaki, jismoniy faoliyat bir nechta maqsadlarga xizmat qiladi: energiya, kuch va hayotiylikni saqlash; og'ir jismoniy mehnat, mashg'ulotlar va sport bilan shug'ullanish; va juda murakkab amaliy harakat vazifalarini maqsadli bajarish. Jismoniy tarbiya yondashuvlari, birinchi navbatda, mashqlarni bajarish mazmuni va shakli bilan bog'liq bo'lsa ham, madaniy g'oyalar bilan chambarchas bog'liq.

Bu ikkita asosiy fikrni ta'kidlaydi, xususan:

1. Mashqlarni kerakli darajada bajarish, o'ziga va boshqalarga e'tiborni qaratish, yaxshi shakllangan tanaga ega bo'lish, nafis harakat qilish. Ba'zi misollar baland sakrashlar, badiiy gimnastika mashqlari, to'pni darvozaga tepish, suzish va tramlindan sakrashdir.

Ikkinchidan, keng ko'lamli mashg'ulotlar va sport tadbirlari (individual, jamoaviy va boshqalar), ta'tillar va yuqori darajadagi sport tadbirlarida ko'rgazmalar va namoyishlar. Jismoniy madaniyat har doim badiiy ifodani (raqs, musiqa va boshqalar) va jismoniy faoliyatni (sport, sport zali va boshqalarni) o'zida mujassam etgan faoliyat yoki mashg'ulotlar majmuasi sifatida ta'riflanadi. Sababi, ilmiy jismoniy madaniyat umuminsoniy madaniyatning bir qismi sifatida qaraladi. Bu nazariyaga ko'ra, ommaviy tarbiyaning har xil turlariga xizmat qiluvchi jismoniy madaniyatning bir necha tarmoqlari mavjud bo'lib, ular: - kattalar jismoniy madaniyati; - ayollarning jismoniy madaniyati; - aholi yashash joylarining jismoniy madaniyati; va hokazo.

Ta'kidlash joizki, tarbiya va madaniyat iboralari shakl va mazmun jihatdan farq qilsada, odatda, ayniqsa O'zbekiston sharoitida (til, mantiq, tadbirning mohiyati va ishlatilishi) bu ikki iborani yagona "tarbiya" so'zi bilan ishlatiladi. Chunki, ensiklopedik lug'atlarda izohlanishicha madaniyat tarbiyani, tarbiya esa madaniyatni bildiradi qabilida tavsiflanadi. Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlarida "madaniyat" (kultura) iborasini tarbiya (vospitaniye) so'zi bilan aralashtirilmaydi. Masalan, jismoniy madaniyat instituti (institut fizicheskoy kulturi), jismoniy tarbiya instituti (institut fizvospitaniya) deb atashadi.

Jismoniy tarbiyada o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Har bir o'quvchining jismoniy imkoniyatlari turlicha

bo'lgani sababli, ularning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish lozim. Pedagogik mexanizmlar ushbu individual yondashuvni qo'llab-quvvatlash uchun zarur vositalarni ta'minlaydi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish ham katta ahamiyatga ega. Bu texnologiyalar orqali mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish, o'quvchilarning natijalarini tahlil qilish, video-tahlillar orqali xatolarni to'g'rilash mumkin. Axborot texnologiyalari o'quvchilarning qiziqishini uyg'otish va mashg'ulotlarni qiziqarli qilishda ham muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Pedagogik mexanizmlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida turli tashkiliy va metodik vositalardan foydalaniladi. Bunda mashg'ulotlarning maqsadiga muvofiq tanlangan jismoniy mashqlar, musobaqalar, o'yinlar va boshqa faoliyat turlari jamlangan. O'qituvchilar ham ijodkor bo'lishlari, o'quvchilarning qiziqishlariga e'tibor berishlari va agar ular ta'lim jarayonlari ishlashini xohlasalar, ularni qo'llab-quvvatlashlari kerak.

Jismoniy xususiyatlarni ishlab chiqishda o'qitish jarayonlarini samaraliroq qilish uchun quyidagi uslubiy usullar ham juda muhimdir:

Talabalar biologiya, psixologiya yoki IT bilan shug'ullanadiganlar kabi boshqa fanlarni o'z ichiga olgan jismoniy tarbiya darslaridan ko'p jihatdan foyda olishlari mumkin. Buning natijasida ularning PEga bo'lgan ishtiyoqi ham ortadi. Talabalarning jismoniy qobiliyatlari vaqt o'tishi bilan qanday rivojlanishini kuzatishning bir usuli ularni turli xil yondashuvlar va mashqlar turlarini sinab ko'rish uchun mo'ljallangan bir qator o'quv mashg'ulotlarida qatnashishdir. Bunda pedagogik mexanizmlar orqali tajriba-sinov ishlarining samaradorligi baholanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilar o'rtasida muloqot va jamoaviy faoliyatni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bu orqali o'quvchilarda jamoada ishlash ko'nikmalari, o'zaro yordam va bir-birini qo'llab-quvvatlash hissi rivojlanadi. Pedagogik mexanizmlar jamoaviy faoliyatni tashkil etish va unda har bir o'quvchining faol ishtirokini ta'minlashga qaratilgan. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida refleksiv yondashuvni qo'llash, ya'ni o'quvchilarning o'z faoliyatini tahlil qilishi va uni yaxshilashga harakat qilishi ham muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar o'quvchilarga o'z mashg'ulotlarini tahlil qilish, xatolarini aniqlash

va ularni to'g'rilash bo'yicha maslahatlar berish orqali ularda refleksiya ko'nikmalarini rivojlantiradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida pedagogik mexanizmlarni ilmiy asosda tashkil etish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, motivatsiyasi va mustaqil faoliyatini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, individual yondashuv, maqsadga yo'naltirilgan rejalashtirish, rag'batlantirish mexanizmlari, interaktiv mashg'ulotlar hamda texnik korrektlikni ta'minlash jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligini kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ldi. Ushbu mexanizmlarning tizimli qo'llanishi natijasida o'quvchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlar muvozanatli rivojlanishi, shuningdek, o'zini o'zi nazorat qilish ko'nikmalari shakllanishi kuzatildi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlar, axborot texnologiyalarining qo'llanilishi, refleksiv tahlil, doimiy monitoring va psixologik qo'llab-quvvatlashning mavjudligi ta'lim sifatini yanada oshiradi. Jismoniy mashg'ulotlarning mazmunini o'quvchilarning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos holda rejalashtirish, turli faoliyat turlaridan foydalanish ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi hamda ijtimoiy-kommunikativ kompetensiyalarini rivojlantiradi.

Umuman olganda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini to'g'ri tanlash va samarali amalga oshirish nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini, balki ularning shaxsiy faolligi, mas'uliyati va ijtimoiy moslashuvchanligini ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu mexanizmlarni tajriba-sinov ishlari orqali yanada takomillashtirish, ularning amaliy samaradorligini chuqur baholash va ta'lim tizimiga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'aniyev S., NURQOBILOV A. JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA PEDAGOGIK NAZORATINI TASHKIL QILISH //CONFERENCE ON THE ROLE AND IMPORTANCE OF SCIENCE IN THE MODERN WORLD. – 2024. – T. 1. – №. 5. – C. 85-88.

2. Gafurjanovich M. A., Xabirullayevich M. A. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANISHINING ASOSIY VOSITALARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 1. – №. 1. – С. 152-158.
3. Irisbayeva K. M., Ismoilova O. I. Zamonaviy o'qituvchining pedagogik-psixologik modeli //вестник магистратуры. – 2024. – с. 33.
4. Gilijova A. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ПЕДАГОГИК ТИЗИМИ //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. В7. – С. 137-142.