

## YUNON-RUM KURASHCHILARINI HUYUM HARAKATLARIGA O‘RGATISHDA TEZKOR KUCH SIFATLARINI SAMARADORLIGI

**Temirov Vohidjon Omonovich**

Chirchiq olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi  
bosh trenir-o‘qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10653927>

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy maqolada yunon-rum kurashchilari tomonidan musobaqa bellashuvlaridagi samaraliy harakatlar asosida texnik usullarni yunon-rum kurashchilarini o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etish asosida kurashchilar tomonidan bellashuvlarni olib borishning ilmiy mohiyati ochib berilgan va mazkur olingan ma’lumotlar sport kurash turlari nazariyasi va uslubiyati sohasidagi nazariy bilimlarini boyitish va kengaytirishga yordam berishi bilan izohlanadi.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. modellashtirish, tayyorgarlik turlari.

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ БЫСТРОСИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ К НАСТУПАТЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

**Аннотация:** В данной научной статье раскрывается научная сущность соревнований по борьбе, основанная на внедрении в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля технических методов, основанных на эффективных действиях борцов греко-римского стиля на соревнованиях, а также полученной информации по спортивной борьбе. Объясняется тем, что оно способствует обогащению и расширению теоретических знаний в области теории и методологии.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность. техническое обучение. моделирование, виды подготовки.

## THE EFFECTIVENESS OF QUICK POWER QUALITIES IN TRAINING GRECO-ROMAN WRESTLERS IN OFFENSIVE MOVEMENTS

**Annotation:** This scientific article reveals the scientific essence of wrestling competitions based on the introduction of technical methods into the training process of Greco-Roman wrestlers based on the effective actions of Greco-Roman wrestlers in competitions, and the information obtained on sports wrestling. It is explained by the fact that it helps to enrich and expand theoretical knowledge in the field of theory and methodology.

**Keywords:** physical fitness. technical training. modeling, preparation types.

## KIRISH

**Mavzusining dolzarbligi va zarurati** shundan iboratki yunon-rum kurashchilarining mashg‘ulot jarayonlarida asosiy e’tibor texnik-taktik tayyorgarlikning takomillashish darajasiga qaratilibgina qolmasdan jismoniy sifat ko‘rsatkichlariga ham katta ahamiyat berib kelinmoqda. Sababi jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy uyg‘unlashishi musobaqa bellashuvlaridagi natijalarning yuqori darajaga ko‘tarilishiga xizmat qiladi. Yunon-rum kurashi yakkakurash sport turlari turkumiga kiruvchi o‘ziga xos xususiyatlariga ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, unda jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlantirilishi talab etiladi, shu sababdan yunon-rum kurashchilarining jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda yakkakurash sport turlariga kiradigan barcha mashqlar bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini modellashtirish asosida tashkil qilish,

sportchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish orqali yuqori natijalarga erishish nazarda tutiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni, 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-son «O'zbekiston sportchilarini 2020 yil Tokioda bo'lib o'tadigan XXXII olimpiada va XVI paraolimpiada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida»gi Qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyul PQ-336-son "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish, tashkil qilish, musobaqalarga tayyorlash, saralash, tiklanish, texnik va taktik tayyorgarlik muammolari jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va modellashtirish metodikalari, yangi va zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda kurashchilarning sport mahoratini oshirish kabi masalalarga qaratilgan tadqiqotlarda olimlar V.N.Platonov, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, S.P.Shkurina, A.Yu.Kostarev, A.A.Ruziyev, Ye.I.Kibenkolarning ilmiy ishlarida nazariy va amaliy ahamiyatga ega natijalarga erishganlar. Lekin, yunon-rum kurashi bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarni tashkil qilish va ularni nazoratda olib borish, o'quv-mashg'ulot jarayonlariga ta'sir qiluvchi barcha komponentlari bilan bir qatorda, kurash gilamida turgan kurashchi, oldinda turgan raqibi ustidan musobaqa bellashuvidan oldin o'zi ruhan g'alaba qozonishi va o'zi tayyorlagan bellashuv taktikasini olib borishi va shu harakatlarga texnik-taktik va psixologik tayyorlashni o'rgatishdek muhim vazifa yotadi.

Bunday kurashchi ko'zi yopiq holatda ham shu usulni maromiga yetkazib bajara olish darajasigacha o'rgatish, takomillashtirish va shakllantirish bilan kelajakda yunon-rum kurashchilarimiz nufuzli musobaqalarda g'alabaga erisha olishlariga zamin bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, aynan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlaridagi yunon-rum kurashchilarni mashg'ulot jarayonlarida samarali texnik usullarga o'rgatish muammosi bugungi kunda dolzarb hamda muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi, deb hisoblaymiz.

**Tadqiqotning maqsadi** yunon-rum kurashchilarining oddiy hujum harakatlarga o'rgatish uslubini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

#### **TADQIQOTNING VAZIFALARI**

yunon-rum kurashchilarni musobaqa bellashuvidagi oddiy hujum harakatlarini takomillashtirishda qulay dinamik holatlarda shoh usullarni bajarish imkoniyatlarini kengaytirish;

yunon-rum kurashchilarni bellashuv jarayonlaridagi qulay vaziyatlardan samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

yunon-rum kurashchilarni musobaqa bellashuvidagi oddiy hujum harakatlariga o'rgatishda tezkor-kuch maxsus sifatlarini rivojlantirish asosida imkoniyatlarini kengaytirish;

yunon-rum kurashchilarni musobaqadagi oddiy hujum harakatlariga o'rgatishda bellashuv jarayonlaridagi himoya harakatlarini takomillashtirish.

**Tadqiqotning ob'ekti** Chirchiq shahar sport maktabi yunon-rum kurashchilari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

**Tadqiqotning predmeti** yunon-rum kurashchilarining o'quv mashg'ulot jarayoni va musobaqa bellashuvlaridagi texnik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan mashg'ulot mashqlar hajmi, shiddati hisoblanadi.

## TADQIQOTNING USULLARI

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.

Qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'quv fanining o'ziga xos sharoitlari hamda xususiyatlarini aks ettiruvchi umumiy vazifalar quyidagilardan iborat: sport turi nazariyasi va o'qitish usuliyati bo'yicha bilimlarning optimal hajmi, har tomonlamaligi va yetarlicha chuqur bo'lishini ta'minlash; - ijodiy anglash imkoniyatlarini takomillashtirish; - kurashchining umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish; - kurash texnikasi usullari himoyalashlar va qarshi usullarni bajarishni shakllantirish hamda takomillashtirish; - musobaqa bellashuvlaridagi texnik-taktik harakatlarning optimal hajmi va turli xilligini shakllantirish; - o'quv, o'quv-trenirovka, nazorat, musobaqa va ko'rgazmali bellashuvlarni olib borish ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish; - kurash usullarini bajarish texnikasini tahlil qilish bilimlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish; - kurash texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish malakasini egallash; - murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarishga o'rgatish va takomillashtirish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish; - kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tahlil qilish va o'tkazish malakalarini shakllantirish hamda takomillashtirish; - kurash musobaqalariga hakamlik qilish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish hamda o'tkazish bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish hamda takomillashtirish.

Yunon-rum kurashchilarda vazifalarni tamoyillarga bo'lib o'rganish optimallashtirilgan. Zamonaviy pedagogikada o'qitish tamoyillari o'qituvchi faoliyati va o'quvchining bilish faoliyati xususiyatini belgilab beradigan asosiy talablar hamda yo'naltiruvchi qoidalar sifatida tushuniladi. Amaliy pedagogik faoliyatda o'qitish tamoyillari asoslanadi, ular o'qitish amaliyotini rejalashtirish, tashkil etish va tahlil qilish uchun yo'riq bo'lib xizmat qiladi. Bu yo'riqnoma yunon-rum kurashchilarni boshlang'ich tayyorgarlik davridagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri rejalashtirishda xizmat qiladi.

Kurash turlarida o'quv-trenirovka jarayoni jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillariga kurashchining tarbiyaviy xususiyati, har tomonlama rivojlantirish, sog'lomlashtirish va amaliy ahamiyatiga muvofiq holda olib boriladi. Yunon-rum kurash turi nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlanishiga balki, ruhiy va odob-axloq jihatlarni to'g'ri tarbiyalanishidagi xizmat qiladi.

O'qitishning tarbiyaviy xususiyati o'quv-trenirovka jarayonining qonuniyati hisoblanadi. Bu yerda kurashchilarning sport malakasi o'sishi bilan bir vaqtning o'zida shaxsga tegishli axloqiy me'yorlar shakllantiriladi. Sport zahirasini tayyorlash va asosan tarbiyalash bir qator murakkab tarbiyaviy muammolarni hal etish bilan bog'liq. Sportda yuqori natijalarga erishishda kurashchilarda texnik-taktik harakatlarni o'z-o'zini nazorat qilish, tahlil etish va baholash malakalarini tarbiyalash katta ahamiyatga ega, bu ularga musobaqa jarayonlarida bellashuv taktikasini tuzishda xizmat qiladi. Musobaqalarda birinchi o'rinni egallashlarida katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotga jalb etilgan qatnashuvchilar – yunon-rum kurashi guruhlarida ta'lim olayotgan o'quvchi yoshlar ikki guruhga bo'lindi. 1-guruh kuzatuv guruhi 10 nafar sportchi, ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2023 yilining sentyabr oyida quyida qayd etilgan sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o'tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab an'anaviy tarzda sport maktabining tasdiqlangan dasturiga binoan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom ettirishdi. 2-guruh pedagogik tajriba guruhi 10 nafar sportchi - bu guruh ham 1-guruh kabi tartibda parallel ravishda nazoratdan o'tkazildi.

Yunon-rum kurashchilarga texnik usullarni o'rgatishda avvalambor nazaryi - (so'z orqali) tushuntirish, bu usullar qaysi kurashchilarga g'alabalar keltirganligi to'g'risida qisqacha axborotlar berish uslubi va amaliy – ko'rsatib bajarib berish usullaridan foydalanildi. Har bir mashqni bajarishda asosiy va oddiy xatolar tuzatib borildi. Jismoniy mashqlar mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlarida berildi.

Tayyorgarlik qismidagi kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda berilgan sinov mashqlari:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar;
2. Maxsus mashq elementlari;
3. Harakatli turdosh o'yinlar;
4. Musobaqa mashq elementlari.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida – maksimal tezlikda 10 marta oldinga, 10 marta orqaga o'mbaloq oshish, gilamga boshni tirab, o'z o'qi atrofida aylanib maksimal tezlikda yugurish, joyida turib, ikki oyoq bilan deysinib, yuqoriga vertikal yo'nalishda sakrab, har sakraganda havoda navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib, yerga qo'nish (5 marta), qo'llarga tayanib gorizontol holatda qo'llarni maksimal tezlikda bukish-yozish (urinishlar 3 marta bajariladi, har bir urinish vaqti 30 soniyani tashkil etadi, oraliq tanaffus - 30 soniya).

Asosiy qismda bajarilgan mashqlar quyidagilar:

- tik turgan holatida qo'lini tortib parter holatiga tushirish;
- tik turgan holatida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parter holatiga tushirish;
- tik turgan holatida qo'lini bo'yinga o'rab parter holatiga tushirish;
- parter holatida oldinga chiqib parter holatiga o'tkazish;
- tik turgan holatida beldan oshirib tashlash usulini;
- tik turgan holatida yelkadan oshirib tashlash usulini;
- tik turgan holatida qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usulini;
- tik turgan holatida yelkalardan oshirib tashlash usulini;
- parter holatida to'ntarishlar:
  - qayirib to'ntarish;
  - aylantirib to'ntarish;
  - o'tish bilan to'ntarish;
  - ag'darib to'ntarish;
  - richak bilan to'ntarish (usullar har ikkala tomonga bajarish shart).

Har bir mashq turi bajarib bo'lingandan so'ng 1-1,5 daqiqa davomida mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi, nafas olish funksiyasini tiklovchi (chuqur nafas olish va chuqur keskin nafas chiqarish) mashqlar bajarildi.

Yunon-rum kurashida harakatning bajariluvchi qismi albatda muqobil tarzda harakatni bajarish uchun ob'yektiv zarur bo'lgan sharoitlar tizimini izlash bilan to'qnashadi. Bunday sharoitlarga harakat maqsadi, predmeti va usuli kiradi. Vazifaning hal etilishi ob'yektiv sharoitlarga mos bo'lgan harakatning mo'ljal olish asosini tuzishdan, harakatni bajarish uchun zarur sharoitlarni yaratishdan iborat. Shu boisdan tadqiqot qatnashchilardan texnik usullardan tartiblangan test sinov usullari tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari bilan o'zaro taqqoslandi.

**4.4-jadval. Chirchiq shahar sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning texnik usullarini bajarish ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)**

guruhlar		statistik ko‘rsatkich	Texnik usullar 30 soniya ichida bajarish (soni):							
			Qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga o‘tgazish usuli	Qo‘lni tortib parterga o‘tgazish usuli	Tizzalarga o‘tirib yelkadan oshirib tashlash usuli	Beldan oshirib tashlash usuli	Yelkadan oshirib tashlash usuli	Qo‘lni bo‘yiga o‘rab tashlash usuli	Ko‘krakdan oshirib tashlash usuli	Parter xolatida aylantirib to‘ntarish
nazorat guruhi	tadqiqot boshida	$\bar{X}$	11,8	15,5	10,5	13,6	8,7	6,8	5,2	11,7
		$\sigma$	1,3	1,3	1,3	1,4	1,2	0,8	0,5	0,9
		V, %	11,0	8,4	12,4	10,3	13,8	11,8	9,6	8,3
	tadqiqot oxirida	$\bar{X}$	12,7	16,4	11,4	14,5	9,5	7,5	5,7	12,4
		$\sigma$	1,4	1,4	1,4	1,5	1,3	0,8	0,6	1,0
		V, %	11,1	8,5	12,3	10,3	13,7	10,6	10,5	8,1
t			1,73	1,75	1,80	1,83	1,79	1,73	1,81	2,37
P			>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
tajriba guruhi	tadqiqot boshida	$\bar{X}$	11,5	15,1	10,2	13,3	8,4	7,1	5,5	11,3
		$\sigma$	1,3	1,9	1,1	1,8	0,7	0,8	0,5	1,2
		V, %	11,5	12,5	10,8	13,3	8,7	10,7	9,5	10,8
	tadqiqot oxirida	$\bar{X}$	13,3	17,5	12,1	15,6	9,6	8,0	6,1	13,2
		$\sigma$	1,5	2,2	1,3	2,1	0,8	0,9	0,6	1,4
		V, %	11,4	12,3	10,7	13,2	8,3	10,8	9,5	10,3
t			3,02	2,32	3,48	3,24	4,32	3,28	4,29	3,04
P			<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01

Tadqiqot oxirida Chirchiq shahar bolalar va o‘smirlar sport maktabida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarini texnik usullarini ko‘rsatkichlari qayda olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko‘ra: nazorat guruhida qo‘l ostidan sho‘ng‘ib o‘tib parterga o‘tkazish usuli bo‘yicha ( $p>0,05$ ) ko‘rsatdi; qo‘lni tortib parterga o‘tkazish usuli bo‘yicha ( $p>0,05$ ) ko‘rsatdi; tizzalarga o‘tirib yelkadan oshirib tashlash usuli bo‘yicha ( $p<0,05$ ) ko‘rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo‘yicha ( $p<0,05$ ) ko‘rsatdi; yelkalardan oshirib tashlash usuli bo‘yicha ( $p>0,05$ ) ko‘rsatdi.

ko'rsatdi; qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usuli bo'yicha ( $p > 0,05$ ) ko'rsatdi; ko'krakdan oshirib tashlash usuli bo'yicha ( $p < 0,05$ ) ko'rsatdi; parter holatida aylantirib to'ntarish bo'yicha ( $p > 0,05$ ) ko'rsatdi; tajriba guruhida qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish usuli bo'yicha ( $p < 0,01$ ) ko'rsatdi; qo'lni tortib parterga o'tkazish usuli bo'yicha ( $p < 0,05$ ) ko'rsatdi; tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlash usuli bo'yicha ( $p < 0,01$ ) ko'rsatdi; beldan oshirib tashlash usuli bo'yicha ( $p < 0,001$ ) ko'rsatdi; yelkalaridan oshirib tashlash usuli bo'yicha ( $p < 0,01$ ) ko'rsatdi; qo'lni bo'yinga o'rab tashlash usuli bo'yicha ( $p < 0,01$ ) ko'rsatdi; ko'krakdan oshirib tashlash usuli bo'yicha ( $p < 0,01$ ) ko'rsatdi; parter holatida aylantirib to'ntarish ( $p < 0,05$ ) ko'rsatdi.

Tadqiqot boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlar tahlili nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarning texnik usullarni bajarish imkoniyatlari qisman o'zgargan bo'lsada musobaqada mazkur texnik usullardan foydalanish darajasi sustligi kuzatildi. Tajriba guruhi yunon-rum kurashchilarning texnik usullarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlar kengaygani va musobaqada mazkur texnik usullardan foydalanish darajasi o'sganligi kuzatildi.

Bolalar va o'smirlar sport maktabidagi yunon-rum kurashchilarning mashg'ulot jarayonlariga ularni texnik harakatlarga o'rgatish metodlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar bilan o'zaro aloqada tekshirish yo'llarining tuzilishini sintetik jihatdan qayta tiklash imkoniyatini oshirdi, yaxlit harakatda bir nechta texnik usullarni bajarish imkoniyatlari kengaytirildi va bellashuv taktikasini olib borishga qaratilgan tayyorgarlikni tutgan o'rni yuqori darajada ekanligi kuzatildi. Bir nechta texnik usullarni bir butun texnik harakatdek bajara olish shu qatorda bellashuv jarayonlarda bir nechta harakat elementlarining bir-biri bilan bog'lab tizimlashtirilgan hujum harakatlari takomillashganligi kuzatildi, harakatlar bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratildi.

#### **XULOSA**

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishi oxiriga kelib nazorat va tajriba guruhi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari variativ dastur asosida ko'rsatilgan natijalar Chirchiq shahar sport maktabidan tadqiqotga jalb etilgan nazorat guruhidagi kurashchilarda umumiy 8%ga yaxshilangan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu sinov me'yor bo'yicha umumiy 15,3%ga yaxshilanishga erishildi. Ushbu ko'rsatkichlar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik usullar dasturi va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun tanlab olingan mashqlar hamda ularni qo'llash uslubiyatini samarali ekanligidan darak beradi.

Tajriba guruhlaridan tomonidan erishilgan ushbu natijalar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik usullar dasturi va texnik harakatlarni shakllantirish va ularni qo'llash uslubiyatini samarali ekanligidan darak beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv-qo'llanma. T. 2014 y.
2. Tastanov N.A. – Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2017 y.
3. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va Yunon-rim kurash turlari bo'yicha). O'quv-qo'llanma. T. 2018 y.
4. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O'quv-qo'llanma. T. 2017 y.
5. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (1-jild). T. 2019 y.
6. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish yunon-rim kurashi bo'yicha (2-jild). T. 2019 y.