



2. Clark H.E. Basketball Drills and Practice Planning / Ed. by H.E. Clark. – Paris: Pro Sports Publications, 2016. – 195 p.
3. Gandolfi G. The Complete Book of Offensive Basketball Drills: Game-Changing Drills from Around the World / G. Gandolfi. – McGrawHill, 2010, – pp. 8-60.
4. Moore D.P. Psychology in Basketball: Mental Training for Athletes / Ed. by D.P. Moore. – Amsterdam: Academic Press, 2018. – 230 p.
5. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik / A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov va mualliflar.–Toshkent: “Sano-standart”, 2017. – 338 b.
6. Кулаков В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.И. Кулаков. – Волгоград, 2012. – 22 с.
7. Лаптев А.В. Комплексная методика повышения эффективности бросков с дистанции в студенческом баскетболе: дис ... канд. пед. наук: – М, 2014. - С. 3-8.
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбол : учебник для студентов учреждений высшего образования / Д.И. Нестеровский. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI MALAKALI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIGIDA OG‘IR ATLETIKA MAXSUS MASHQLARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ulug_1994_2022@mail.ru

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada ayollar kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida og‘ir atletika mashqlari va og‘irliklardan foydalanish bo‘yicha mashg‘ulot dasturi va takliflar ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Ayollar kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, kuch tayyorgarligi, og‘ir atletika maxsus mashqlari, krossfit, mashg‘ulot shiddati va yuklamasi.*

***Аннотация:** В данной статье разработаны программа тренировок и предложения по использованию тяжелоатлетических упражнений и отягощений в общефизической подготовке борцов женщин вольного стиля.*



Ключевые слова: спортсмены, занимающиеся женской борьбой, силовые подготовки, специальные упражнения по тяжелой атлетике, кроссфит, интенсивность тренировок и нагрузка.

Abstract: This article develops a training program and proposals for the use of weightlifting exercises and weights in the general physical training of female wrestlers.

Key words: Key words: athletes involved in female wrestling, special exercises in weightlifting, crossfit, training intensity and load.

Kirish. Respublikamizda ayollar kurashi sport turini yanada rivojlantrish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda.

Dunyoda ayollar kurashi yozgi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan eng mashhur va ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib, dunyoning barcha beshta qit‘asida shug‘ullanuvchi minglab sportchilar qizlar faoliyat yuritmoqda.

So‘nggi yillarda o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an‘anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Ayollar kurashida raqobatning kuchayishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan tortib oliy sport mahorati guruhigacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini qo‘ymoqda. Dunyoda sportchilar tayyorlash tizimida yuqori sport natijalarini ko‘rsatish imkoniyatlari yildan – yilga murakkablashib, yangi vosita va usullarni ishlab chiqish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

Jahon amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida kuch tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda. Erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog‘liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlar, ayniqsa, kuch sifatini og‘ir atletika vositalari orqali rivojlantirish hamda me‘yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

Ayollar kurashi bo‘yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda malakali kurashchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni takomillashtirish talabini qo‘ymoqda.

Malakali erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali kuch sifatini oshirish va shu orqali texnik



tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi malakali erkin kurashchi qizlarning texnik usullarni samarali bajarish maqsadida og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: malakali erkin kurashchilarning tayyorgarlik darajasidan va vazn toifasidan kelib chiqib statik va dinamik kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish;

Tadqiqotning obykti sifatida olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy mahorati maktabi va Nukus shahridagi yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida shug‘ullanuvchi 18-20 yoshli malakali erkin kurashchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini malakali erkin kurashchi qizlarning kuch sifatini og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali rivojlantirish bo‘yicha vosita va uslublarini tashkil etadi.

Adabiyotlar tahlili.

Mamlakatimiz olimlari tamonidan sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirish, qolaversa, malakali erkin kurashchi qizlarni raqobatbardosh faoliyatga tayyorlash, o‘quv mashg‘ulotlarining ko‘p yillik bosqichlarida og‘ir atletikaning maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini oshirishga yangicha ilmiy-nazariy yondashish dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Sportchilarning mashg‘ulot uslublari va tarkibini o‘rganish bo‘yicha R.M.Matkarimov, F.A.Kerimov, O.J.Dadabayev, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, S.Q.Adilov, A.A.Primbetov, A.A.Yakupbayev, B.A.Satipovlar ish olib borgan bo‘lsalar, sportchilarning kuch tayyorgaligi bo‘yicha N.A.Tastanov, Z.S.Artikov, J.M.Ishtayev, Sh.S.Mirzanov, A.J.Tangriyev, K.Muradov, Sh.X.Toshturdiyev va S.E.Qodirovlarning ilmiy-tadqiqot ishlarida keltirilgan. Malakali sportchilarda qarshilikni yengish uslubida mushak kuchini rivojlantirish bo‘yicha A.Z.Xodjayev, M.O‘.Arziqulovlar ilmiy izlanishlar olib borib, o‘z darslik, o‘quv qo‘llanma va ilmiy maqolalarida sportchilarning kuch sifatini oshirishga doir yangi taklif hamda tavsiyalar bildirishgan.

Natijalar va munozara.

Erkin kurashchi qizlarning kuch sifatini rivojlantirishda asosan bel, oyoq, qo‘l mushak kuchiga e‘tibor qaratiladi, negaki bellashuv davomida asosiy chidamkor kuch va tezkor-kuch sifatlari katta rol o‘ynaydi.

Shu tomonlarni hisobga olgan holda tanlab olingan og‘ir atletika vositalari orqali erkin kurashchi qizlarning kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan 8 haftalik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqildi. Undan avval pedagogik tajribada qatnashayotgan nazorat va tajriba guruhidan 12 nafardan iborat jami 24 nafar sportchining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlab olindi.



Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining malakali erkin kurashchilarida o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (1-jadvalga qarang).

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, kuch tayyorgarligi bo‘yicha bel kuchi (kg) tadqiqot boshida o‘rganilayotgan guruhlarining sportchi qizlar orasida taxminan bir xil ekanligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari $45,5 \pm 6,5$ kg, tajriba guruhida esa $45,3 \pm 7,0$ kg ni tashkil etdi. O‘ng qo‘l panja kuchi nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $38,3 \pm 4,1$ kg, tajriba guruhida esa $38,1 \pm 3,5$ kg. Chap qo‘l panja kuchi nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $32,1 \pm 4,3$ kg, tajriba guruhida esa $32,3 \pm 4,2$ kg. 20 soniya davomida yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $14,1 \pm 1,2$ marta, tajriba guruhida esa $14,3 \pm 1,7$ martani tashkil qildi.

Kuch chidamlilik tayyorgarligi bo‘yicha nazorat standartida, dastlabki ma‘lumotlar guruhlarda sezilarli farqlarga ega emasligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning yelkada shtanga bilan o‘tirib turish me‘yorida $15,8 \pm 2,1$ marta, tajriba guruhida esa $15,2 \pm 1,6$ marta. Ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $11,6 \pm 0,9$ martani, tajriba guruhida esa $11,5 \pm 1,1$ marta. Shtangani belgacha tortish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $18,6 \pm 2,5$ martani, tajriba guruhida esa $17,6 \pm 2,2$ marta. Klassik dast ko‘tarish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $6,8 \pm 1,3$ martani, tajriba guruhida esa $6,2 \pm 1,2$ marta. Klassik siltab ko‘tarish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $7,2 \pm 2,7$ martani, tajriba guruhida esa $7,6 \pm 1,7$ marta. 20 soniya davomida turnikda tortilish nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $7,8 \pm 0,9$ marta, tajriba guruhida esa $7,1 \pm 1,1$ martani tashkil etdi.

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlari malakali erkin kurashchi qizlarning UJT va MJT ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n 24)

t/s	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Bel kuchi (kg)	$45,3 \pm 7,0$	10,7	$45,5 \pm 6,5$	10,1	0,14	>0,05
2	O‘ng qo‘l (kg) panja kuchi	$38,1 \pm 3,5$	7,3	$38,3 \pm 4,1$	8,6	0,4	>0,05
3	Chap qo‘l (kg) panja kuchi	$32,3 \pm 4,2$	9,9	$32,1 \pm 4,3$	10,4	0,2	>0,05
4	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (20 soniya)	$14,3 \pm 1,7$	9,1	$14,1 \pm 1,2$	6,3	1,3	>0,05
5	Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish*	$15,2 \pm 1,6$	7,5	$15,8 \pm 2,1$	10,1	0,7	>0,05
6	Ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish*	$11,5 \pm 1,1$	7,5	$11,6 \pm 0,9$	6,2	1,4	>0,05
7	Shtangani belgacha tortish*	$17,6 \pm 2,2$	9,4	$18,6 \pm 2,5$	10,2	1,5	>0,05
8	Klassik dast ko‘tarish*	$6,2 \pm 1,2$	9,8	$6,8 \pm 1,3$	11,1	0,8	>0,05



9	Klassik siltab ko‘tarish*	7,6±1,7	11,8	7,2±2,7	19,2	0,6	>0,05
10	Turnikda tortilish (20 soniya)	7,1±1,1	9,0	7,8±0,9	8,3	0,5	>0,05
11	30 m ga yugurish (soniya)	6,8±0,4	8,0	6,9±0,4	7,6	0,4	>0,05
12	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	188,4±4,1	2,0	189,1±4,3	2,1	1,8	>0,05
13	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (soniya)	9,6±0,9	10,5	9,7±0,7	8,1	0,03	>0,05
14	Ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 ta o‘nga 5 ta chapga	21,5±1,8	8,5	21,6±1,9	8,6	0,08	>0,05
15	Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish	13,7±1,2	8,7	13,6±1,5	11,0	0,2	>0,05
16	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (20 soniya ichida, marta)	8,3±0,8	9,6	8,4±0,6	7,1	0,3	>0,05
17	Qo‘l va bo‘ynini ushlab beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	8,2±0,7	8,5	8,1±0,7	8,6	0,3	>0,05

Izoh: * sportchining shaxsiy vazniga nisbatan 70% (kg).

Tezkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha 30 m (soniya) yugurishda tadqiqot boshida ko‘rsatkichlar o‘rganilayotgan guruhlarining erkin kurashchi qizlar orasida taxminan bir xil tezlikni ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 69±0,4 soniya, tajriba guruhida esa 6,8±0,42 soniyani tashkil etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning natijalari 189,1±4,3 sm, tajriba guruhida esa 188,4±4,1 sm ni tashkil qildi. 4 metrli arqonga chirmashib chiqish (soniya) nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning natijalari 9,7±0,7 soniya, tajriba guruhida esa 9,6±0,9 soniyani tashkil etdi.

Ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 marta o‘ngga 5 marta chapga meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari 21,6±1,9 soniyani, tajriba guruhida esa 21,5±1,8 soniyani tashkil etdi. Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarida 13,6±1,5 soniyani, tajriba guruhida esa 13,7±1,2 soniyani tashkil etdi. Quyidagi ikkita nazorat mashqlarida malakali erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma‘lumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 8,4±0,6 marta, tajriba guruhida esa 8,3±0,8 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda qo‘l va bo‘ynini ushlab beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 8,1±0,7 marta, tajriba guruhida esa 8,2±0,7 martani tashkil etdi.



Mazkur mashg'ulot rejasiga asosan kuch sifatini rivojlantirish bo'yicha 8 hafta davomida mashg'ulotlar olib borildi. Tajriba guruhidagi sportchilar og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalandilar. Ular og'ir atletikaning maxsus mashqlari ya'ni oyoq mushaklari kuch sifatini oshirishda yelkada shtanga bilan o'tirib turish, ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish, shtangani yotib siqib ko'tarish va boshqa mashqlar asosida mashg'ulotlar olib bordilar. Malakali erkin kurashchi qizlar uchun og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar haftasiga uch marotaba olib borildi (dushanba, chorshanba, juma kunlari).

Malakali erkin kurashchi qizlar uchun og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning mashg'ulot rejası (1-hafta)

Mashg'ulot vositalari	Og'irliklar, bajarishlar hamda takrorlashlar soni	ShKS	Umumiy yuklama (kg)	O'rtacha og'irlik (kg)
Dushanba				
Yelkada shtanga bilan o'tirib-turish	35/5/3, 40/5/2	25	925	37
Yelkada shtanga bilan yurish	20/10/3, 25/10/2	50	1100	22
Dast ko'tarish	30/5/4, 35/5/4	40	1300	32,5
Siltab ko'tarish	40/5/4, 45/5/3	35	1475	42,1
Shtangani belgacha ko'tarish	40/5/2, 45/5/2, 50/5/2	30	1350	45
Jami :		180	6150	35,7
Chorshanba				
Tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko'tarish	30/5/2, 40/5/2	20	700	35
Shtanga bilan oldinga egilish	25/5/2, 30/5/2	25	700	28
Qadoqtosh (Giryani) dast ko'tarish	8/10/5	50	400	8
Shtangani yotib ko'tarish	35/5/3, 40/5/2	25	925	37
Gantellar bilan qo'l-mushak kuchini rivojlantirish	10/10/3, 15/10/2	50	600	12
Jami :		170	3325	30
Juma				
Yelkada shtanga bilan o'tirib-turish	40/10/1, 45/8/2, 50/5/3	41	1870	45,6
Yelkada shtanga bilan yurish	20/10/3, 25/10/2, 30/10,1	60	1400	23,3
Dast ko'tarish	35/5/2, 40/5/2, 45/5/1	25	975	39
Siltab ko'tarish	40/5/2, 45/5/2, 50/5/2	30	1350	45
Shtangani belgacha ko'tarish	45/10/2, 50/8/2, 55/6/2	48	2360	49,1
Jami :		204	7955	40,4
Haftalik umumiy yuklama		554	17430	35,4

Izoh: ShKS-shtanga ko'tarish soni, 35-og'irlik, 5-takrorlashlar soni, 3-urinishlar soni, mashg'ulot boshlanishida 10 daqiqa URMga, oxirida 10 daqiqa gimnastikaning egiluvchanlik mashqlari uchun ajratiladi.



Pedagogik tajriba yakunida o‘tkazilgan statistik tahlil natijasida yuqorida keltirilgan va tavsiflangan nazorat standartidan tajriba guruhi erkin kurashchi qizlarda sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Bu kuch, chidamkor-kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha taklif qilingan metodika tajriba guruhi erkin kurashchi qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

18-20 yoshli malakali erkin kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifasidan kelib chiqib ularning umumiy jismoniy tayyorgarlikka holatiga ta’sir qiluvchi shiddat zonalaridagi og‘irliklar o‘zgaruvchanligini reglamentlashtirishda (me’yorlashtirish) kuch chidamliligini aniqlash hamda og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali oyoq, bel mushak kuchini rivojlantirishning 8 haftalik mashg‘ulot rejasi ishlab chiqilib, asosan yondashuvlar soni va yuklama hajmini haftalik 15-20%, yondashuvlar hajmi 20 % ga oshirib quyidagi natijalar olindi:

bel kuchi (kg) ko‘rsatkichi 17,5% ga; o‘ng qo‘l kuchi 17,3% ga; chap qo‘l kuchi 19% ga; klassik dast ko‘tarish 27% ga; klassik siltab ko‘tarish 28% ga; yelkada shtanga bilan o‘tirib turish 25% ga; ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish 25% ga; shtangani belgacha tortish 28% ga; o‘sganligi biz tomonimizdan o‘tkazgan tadqiqotda aniqlandi.

Malakali erkin kurashchi qizlar uchun og‘irliklar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay (ungacha asosan vaznining 100% - 120% yuklamalari berib borilgan), me’yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqish va o‘ta zo‘riqish holatlariga olib kelishi natijalarning pasayib ketishiga sabab bo‘layotganligi pedagogik kuzatuv asosida aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ 336-sonli “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori.

2. Баязитов К.Ф. (2021). Управление учебно-тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов. *Fan-Sportga*, (2), 44-48.

3. Toshturdiyev Sh.X. (2023). Sport kurashchilarning kuch tayyorgarligida og‘ir atletika mashqlarining o‘rni va ta’siri *Fan-Sportga*, (3), 37-40.

4. Matkarimov R.M. (2022). Yuqori malakali og‘ir atletikachilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy nazariy asoslari. Pedagogika fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun bajarilgan dissertatsiya. Toshkent, 88-94.

5. Jarilkapov U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. – 66b.